

FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
DE BACHILLERATO Y PRIMARIA DE SIETE COLEGIOS OFICIALES DEL  
MUNICIPIO DE CHIA

Joanna Alexandra González Castro

Silvia Rosita Lema Rodríguez

Juan Pablo Vargas Leal

Universidad de la Sabana

**Asesor: Dra. Esther Susana Martínez de Díaz**

**Dra. Irma Consuelo Niño**

## **TABLA DE CONTENIDO**

Tabla de contenido,	1
Índice de anexos,	2
Abstract,	3
Introducción,	3
Justificación,	5
Marco de Referencia,	7
Planteamiento del Problema,	56
Objetivos,	59
Objetivo General,	58
Objetivos Específicos,	58
Variables,	58
Método,	59
Tipo de Investigación,	59
Participantes,	59
Instrumento,	60
Procedimiento,	60
Análisis de Resultados,	61
Discusión y Conclusiones,	105
Referencias,	118

## **Apéndice**

Apéndice 1:	Encuesta para estudiantes
Apéndice 2:	Tablas Primaria
Apéndice 3:	Tablas Bachillerato
Apéndice 4:	Tablas Frecuencia y Porcentajes

## Abstract

El objetivo de esta investigación de tipo descriptivo, permitió identificar los factores escolares que generan estrés en los estudiantes de siete colegios oficiales del municipio de Chía. En dicho estudio participaron 1091 sujetos voluntarios, hombres y mujeres entre 8 y 18 años de edad, pertenecientes a un estrato socioeconómico medio-bajo y de los niveles educativos primaria y bachillerato. En esta investigación se realizó una prueba en una muestra significativa para identificar los distintos factores psicosociales del estrés a nivel escolar. El estudio se realizó de forma aleatoria a estudiantes de siete colegios oficiales del municipio de Chía (“tres de estos de educación básica primaria, dos de educación secundaria y dos de educación básica primaria y secundaria”).

Palabras claves: Estrés (41730), Factores psicosociales (41940), Locus de control (26150), Estudiantes (50303), Rendimiento Académico (00190), Métodos de enseñanza (51740), Factores socioculturales (48330).

## Abstract

The purpose of this descriptive research, is to identify the school factors that generates stress in the students of seven schools of Chia. In this study participate 1091 voluntary fellows male and women participated between 8- 18 years old, belonging to a stratum of low economics partners and of the primary educational levels and high school. In this research one carriers out a test in a significant sample to identify the different factors psychosocial from the stress to school level. The study one carrier out from an aleatory way from students of seven school of Chia (“three of these of primary basic education, two if secondary education and two of primary an secondary basic education”).

Key words: Stress (41730), Psychosocial factors (41940), Locus of control (26150), Students (50303), Academic aptitude (00190), Teaching methods (51740), Sociocultural factors (48330).

## Factores Psicosociales Asociados al Estrés en Estudiantes de Bachillerato y Primaria de Siete Colegios Oficiales del Municipio de Chia

El nuevo milenio experimenta hoy más que nunca cambios de redén familiar, social, económico, político y tecnológico, que hacen que el hombre viva más de prisa, aprenda más rápido y aumente su número de compromisos.

Estas situaciones en ocasiones desencadenan respuestas biológicas ante las que el organismo no posee recursos para enfrentarlas adecuadamente produciendo el estrés. El estrés es un fenómeno que puede aparecer a cualquier edad, en cualquier campo del ser humano y está asociado al riesgo de producir enfermedades orgánicas las cuales a su vez se convierten en factores estresantes.

Estrés viene del latín “Stringere” que significa “Provocar tensión”. Por lo tanto, este fenómeno se interpreta como sinónimo de ansiedad, conflicto, implicación del ego, frustración, amenaza y emoción en general.

Hans Silve (1936) es considerado como el padre de la teoría del estrés y lo definió como el estado manifestado por el síndrome de adaptación general. Es un síndrome porque denota que las partes individuales de la reacción se manifiestan de manera conjunta y son en cierta forma interdependientes, en general, ya que las consecuencias del estrés ejercen influencias sobre las diversas partes del organismo. La adaptación hace referencia a la estimulación de las defensas destinadas a ayudar al organismo para que se ajuste al estresor o lo enfrente.

Desde la perspectiva psicológica, el estrés está dado por una relación particular entre el entorno y el individuo que evalúa su medio como amenazante o desbordante poniendo en peligro su bienestar.

El síndrome de estrés se da por una combinación de: amenazas ambientales, pensamientos negativos y respuestas físicas que dan como resultado una emoción dolorosa. Al respecto autores cognitivos como A. Neck y A. Ellis consideran que las emociones dolorosas se dan por la forma en que se estructura la realidad.

Las emociones dolorosas (cólera, ansiedad y depresión), aparecen cuando el individuo centra la atención sobre un grupo de pensamientos automáticos. Los pensamientos automáticos son interpretaciones y juicios que se forman a lo largo de un interminable diálogo que cada persona mantiene consigo misma, impregnando así toda la experiencia con interpretaciones privadas propias de cada ser humano, las cuales son el resultado de un proceso y son difíciles de desviar.

El estrés puede ser visto de dos maneras: como estímulo y como respuesta. El primero hace referencia a los estresores, es decir, a las situaciones que pueden alterar el funcionamiento del organismo y el bienestar e integridad psicológica de la persona. El segundo hace referencia a la capacidad de reacción del individuo frente a una determinada problemática. Es por esto, que existen algunos estresores de orden vital tales como la infancia, la adolescencia, la adultez y la vejez. Sin embargo, estos acontecimientos están asociados a factores familiares, sociales, académicos y laborales, entre otros. En la vida de todo ser humano el estrés es un fenómeno ineludible; de ahí la importancia de realizar estudios orientados a conocer los factores estresantes psicosociales más relevantes y a partir de esta identificación, diseñar programas que permitan desarrollar factores protectores en los niños y jóvenes para que puedan afrontar adecuadamente su cotidianidad, de tal forma que el estrés se convierta en energía para enfrentar situaciones comprometidas, reaccionar en casos de emergencia, aceptar desafíos y salir adelante.

El estrés es un hecho habitual en la vida de las personas, pues cualquier cambio constituye una adaptación y ésta representa estrés. Tanto los sucesos negativos como los positivos pueden generar estrés.

Las experiencias estresoras provienen de tres fuentes básicas; El entorno, el cuerpo y los pensamientos. Existen numerosas condiciones ambientales que son generadoras de estrés. Algunas de estas situaciones son ruidos, aglomeraciones y demandas de adaptación entre otras. Así mismo, las enfermedades, los accidentes y trastornos de diferente orden producen en el cuerpo cambios que generan estrés.

Se sabe que la forma de reaccionar ante los problemas, las demandas y los peligros, está determinada por aptitudes de lucha o de huida, cuando los estímulos llevan al individuo a interpretarlos como amenazantes.

Cuando las personas experimentan estrés negativo los pensamientos se expresan en forma de comportamientos tales como dependencia, se relacionan con necesidad de aprobación para tomar decisiones, inseguridad, pasividad, baja autoestima, resistencia al cambio, tendencia a sumir el rol de víctimas y ansiedad entre otros. Otras veces la reacción frente al estrés es todavía más perjudicial, pues los estudios sobre niñez y adolescencia demuestran que jóvenes niños recurren cada vez más al alcohol, al tabaco y a las drogas situaciones que se convierten en síntomas psicológicos estresantes.

Al respecto Witkin (2000), realizó una investigación acerca del estrés infantil y encontró que la escuela era un estresor importante por las notas, no haber realizado los deberes a tiempo, la participación en clase, hacer bien los exámenes aunque se esté preparando, el miedo al fracaso y decepcionar los padres, entre otros. Es por esto que las personas deben comprender que los niños sí sufren estrés y lo hacen de forma muy intensa: La escuela, los problemas familiares, la actitud de los amigos, el miedo al futuro

son las principales problemáticas de los niños que los llevan a padecer malestares físicos y psicológicos. Es por esto que los investigadores plantearon un estudio para diseñar y aplicar un programa y desarrollar factores de protección del estrés en la juventud colombiana.

Actualmente en Colombia, los padres, educadores y profesionales de la salud manifiestan preocupación por el índice cada vez mas alto de jóvenes y niños con estrés negativo. En consecuencia, es necesario realizar investigaciones que permitan identificar los estresores que generan la familia, la escuela y el contexto, a fin de diseñar programas que brinden alternativas tanto para prevenirlo como para afrontarlo adecuadamente y convertirlo en un método de desarrollo y enriquecimiento personal y profesional.

#### Marco de Referencia

El estrés se tiende a conceptualizar actualmente como la respuesta biológica ante situaciones percibidas y evaluadas como amenazantes y ante las que el organismo no posee recursos para hacerle frente adecuadamente (Vera y Villa, 1991). La respuesta biológica de estrés tiene, al menos inicialmente, un carácter adaptativo ya que facilita al organismo poder defenderse ante las amenazas ambientales. Sin embargo, cuando la respuesta se repite con demasiada frecuencia o su intensidad excede las demandas objetivas de la situación, entonces se puede convertir en un importante factor de riesgo para la salud. El síndrome del estrés se define como una combinación de tres elementos: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas. Estos interactúan de tal manera que hacen que una persona se sienta ansiosa, colérica o deprimida (McKay, Davis y Fanning, 1985).

La mayoría de las personas que padecen de malestar emocional intentan averiguar su caos. Normalmente las causas se encuentran en el ambiente pues la relación

entre eventos positivos y negativos parecen determinar el clima emocional. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los eventos del mundo son sólo el primer paso del síndrome del estrés pues, también son necesarios los pensamientos que clasifican e interpretan dichos eventos y una respuesta física que se interpreta como una emoción particular. El resultado entonces, es la angustia. Esta se entiende como una emoción dolorosa (McKay, Davis y Fanning, 1985).

Existen dos fórmulas básicas para explicar el síndrome del estrés. En la primera fórmula un estímulo ambiental produce una activación fisiológica, seguida de una interpretación negativa de la activación y finalmente de una emoción dolorosa. Esta primera fórmula del estrés fue introducida por Stanley Schachter en su teoría de atribución (McKay, Davis y Fanning, 1985). El argumento básico de ésta teoría es que las personas tienen la necesidad de comprender sus experiencias. Mientras es consciente, la persona estará ocupada en los procesos de explicación de las sensaciones que existen en su interior y los sucesos observados en el mundo. Este incesante proceso de interpretación de la experiencia y la atribución de causas constituye el señalamiento de la existencia emocional. A través de los estudios de dicho autor fue posible obtener las siguientes conclusiones: la emoción no es meramente un suceso fisiológico, sino que es una reacción química en el organismo que crea sentimientos automáticamente. La activación fisiológica por sí misma no produce emociones; y un estado de activación fisiológica, para el que no existe una explicación inmediata, lleva a la persona que lo padece a evaluarlo y comprenderlo. Lo anterior la lleva a buscar activamente en su ambiente una explicación para dicha activación. La elección de la explicación determina la respuesta emocional. Las conclusiones de Schachter (citado por McKay, Davis y Fanning, 1985) permiten determinar que la emoción se debe a las evaluaciones de los

sucesos internos y externos. La emoción en éste caso depende del pensamiento es decir, que el pensamiento precede la emoción y en el caso que se logren cambiar las atribuciones e interpretaciones del medio, también se lograrán cambiar las emociones.

En la segunda fórmula del estrés un estímulo ambiental da paso a pensamientos negativos, seguido de activación fisiológica y de una emoción dolorosa. En esta fórmula se invierte la secuencia ya que los pensamientos preceden a la activación fisiológica. Los autores cognitivos Aaron Beck y Albert Ellis (citados por McKay, Davis y Fanning, 1985) son los principales exponentes de la segunda fórmula del estrés. Ellos argumentan que las reacciones emocionales son el resultado de la forma en que se estructura la realidad. Cada emoción dolorosa está originada por un pensamiento negativo particular. El dolor emocional crónico puede considerarse como el subproducto de un sesgo sistemático de la visión del mundo. Los eventos del mundo no tienen un contenido emocional por sí mismo, pero las personas tienen una enorme necesidad de ordenar su mundo y de insertar los nuevos datos en las categorías que consideren más apropiadas. Dichas categorías son las fuentes de las emociones ( McKay, Davis y Fanning, 1985).

En el síndrome del estrés se crea un circuito de retroalimentación negativo entre la mente y el cuerpo. Cada uno de ellos influye y reacciona ante el otro mediante un patrón intensificante de activación. Para romper el circuito de retroalimentación negativo es necesario cambiar los pensamientos, las respuestas físicas o la situación que dispara una reacción de alarma.

Las interpretaciones o los juicios se forman a lo largo de un interminable diálogo que cada persona mantiene consigo misma, impregnando así toda la experiencia con interpretaciones privadas. Dicho diálogo se constituye como una cadena de pensamiento que fluye de la mente sin interrupción. Raras veces el individuo da cuenta de ellos, pero

lo cierto es que estos pensamientos son lo suficientemente poderosos como para crear emociones intensas. Estos pensamientos se conocen con el nombre de Pensamientos Automáticos. Estos se experimentan como un reflejo, sin reflexión o razonamiento previo y se graban como pausibles y válidos (McKay, Davis y Fanning, 1985).

Los pensamientos automáticos tienen las siguientes características: son mensajes específicos y discretos, por lo general parecen taquigrafiados (compuestos por pocas palabras claves o imágenes visuales breves), sin importar lo irracionales que puedan ser el individuo los toma como verídicos (no son cuestionados, no permiten ser probados, ni sus implicaciones o conclusiones son sometidas a un análisis lógico), son espontáneos (determinan estereotipos o juicios de valor), tienden a dramatizar (suponen siempre lo peor), idiosincráticos (propios de cada persona), son difíciles de desviar puesto que constituyen una cadena y, éstos son aprendidos (McKay, Davis y Fanning, 1985). Las emociones dolorosas (cólera, ansiedad y depresión), son el resultado de centrar la atención sobre un grupo particular de pensamientos automáticos con exclusión de todos los pensamientos contrarios. Esta forma de procesar información genera lo que se conoce como abstracción selectiva que significa la consideración de una serie de señales del ambiente más representativas y por consiguiente se hace exclusión del resto de los estímulos del medio (McKay, Davis y Fanning, 1985).

Atender a los pensamientos automáticos es el primer paso para conseguir el control de las emociones desagradables. Los pensamientos automáticos que causan daño pueden identificarse casi siempre porque preceden, a una emoción ansiógena. Para esto es imprescindible intentar recordar los pensamientos que se tuvieron inmediatamente antes de empezar a experimentar la emoción y aquellos que acompañaron el mantenimiento de ésta. Dicha tarea se dificulta en ocasiones ya que a menudo estos son rápidos y muy

difíciles de percibir. Existen dos métodos para hacer frente a la velocidad de éstos pensamientos: reconstruir una situación problemática, repasándola una y otra vez en la imaginación hasta que la emoción que provoca ansiedad empieza a emerger; y desarrollar la frase taquigrafiada hasta completar la original de la que proviene (McKay, Davis y Fanning, 1985).

Según Alija (2000), el término estrés, que etimológicamente significa tensión, ha sido utilizado para describir una variedad tan grande de estados patológicos, convirtiéndose en un concepto demasiado amplio y ambiguo. Estrés sugiere un conjunto de situaciones que habitualmente van unidas a él: exceso de trabajo, múltiples ocupaciones, apuro, dinero, prestigio, éxito, etc. Considerado así existirían serios reparos para hablar de estrés infantil. Sin embargo, educadores y profesionales de la infancia asisten a tantos niños angustiados y con reacciones emocionales negativas ante determinados acontecimientos de su vida, que negar su existencia significa escapar a una realidad tangible.

Actualmente, la concepción de estrés más extendida y aceptada es la que lo define como *interacción entre la persona y su entorno*. El estrés puede ser visto como estímulo y como respuesta. En el primer caso, hace referencia a las circunstancias que provocan el malestar; en el segundo, a la reacción que se experimenta frente a estas situaciones y que se traduce en alteraciones del comportamiento, sentimientos y sensaciones desagradables que en ocasiones adquieren la forma de problemas médicos o psicológicos. Al hablar de estrés como estímulo se hace referencia a los estresores; es decir a las situaciones que pueden alterar el funcionamiento del organismo y/o el bienestar e integridad psicológica de la persona. Algunos estresores son llamados *acontecimientos vitales*; tienen la propiedad de implicar cambio en las actividades

habituales de los individuos, cuyo potencial estresante depende de la cantidad de cambio que conlleva. La infancia es un período que se caracteriza por cambios y los niños deben hacer frente a los retos que suponen la superación de las transiciones de una etapa a otra. Son, precisamente, estos retos los que pueden convertirse en acontecimientos estresantes y poner en peligro el proceso normal evolutivo de un niño, desde el nacimiento hasta los 13 años, aproximadamente. Junto a estos sucesos normales por los que pasan los niños, existen otros *sucesos vitales* que acontecen para numerosos niños (aunque no para todos), y otros que son realmente excepcionales. Resulta evidente, entonces, que no existen estresores a priori, sino que dependen de la experiencia del sujeto, por lo que puede hablarse de acontecimientos potencialmente estresores, tanto externos como internos. Los primeros suponen pérdida, amenaza o daño. Los segundos son factores de tipo físico o psicológico que hacen vulnerable al niño y lo predisponen a manifestar reacciones de estrés. En la infancia existen acontecimientos estresores, tanto en el área familiar, como escolar y social.

El concepto de estrés como respuesta hace referencia a la reacción del sujeto frente a los estímulos estresores. Las respuestas del organismo, tanto de naturaleza somática como psicológica, suelen darse simultáneamente y son percibidas por las personas como sensaciones integradas de malestar emocional, de tensión, que se han definido como miedo, ansiedad y estrés, y fobia (Trianes, 1999). De todas maneras, el estrés no conduce inevitablemente a un estado patológico. Más bien, la evolución eventual hacia una enfermedad de estrés depende de las capacidades del sujeto para hacer frente y para adaptarse.

Lazarus y Folkman (citados por Trianes, 1999) integran los momentos de estrés como estímulo y respuesta y lo consideran como *una relación particular entre el individuo y el*

*entorno, que es evaluado por aquél como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar.* Por lo tanto, la reacción de estrés depende de cómo es percibida la situación, más que de la clase de situación en sí. Los autores mencionados sostienen que la *valoración cognitiva* que la persona hace que la situación, sea un elemento importante. La misma, se realiza en *dos procesos* que determinan y explican las reacciones de las personas; por un lado, el reconocimiento de la relevancia de la situación y el de examen de los recursos para hacerle frente, y por otro, el de *afrontamiento*, entendido como el proceso a través del cual la persona maneja las demandas o situaciones que percibe como estresantes. Es de destacar que, cuando se habla de *estrés* hay que apreciarlo desde sus *componentes* y desde su *dinámica*. En el primer caso, hablamos de demandas del entorno percibidas como amenazantes, de falta de recursos disponibles para enfrentarla, de una experiencia emocional negativa y el consecuente peligro de la inadaptación. Por su parte, la dinámica del estrés refiere a las variables que tiene en cuenta la experiencia subjetiva de cada sujeto frente al estímulo, como a los factores protectores, moduladores y de afrontamiento, que son acciones voluntarias encaminadas a un objetivo. Es importante destacar las limitaciones infantiles propias del desarrollo evolutivo ya que, en relación a un adulto, poseen menor grado de desarrollo cognitivo, afectivo y social. Dentro de este concepto, es importante mencionar que los sujetos utilizan determinadas *estrategias de afrontamiento* para hacer frente a las demandas.

Así como existen factores de riesgo tanto biológicos como vitales, se encuentran también los llamados *factores protectores* que protegen a los niños y le permiten manejar la situación de estrés. La conducta adaptada y saludable depende de que los acontecimientos estresantes sean pocos o bien que, de haberlos, puedan ser afrontados

exitosamente por la persona usando los recursos protectores disponibles y que, los mismos sean numerosos, de manera que superen a los factores de riesgo. Las habilidades de solución de problemas, la habilidad cognitiva, el apoyo familiar y la clase social suponen un conjunto de factores que protegen o, en caso contrario, colocan al niño en riesgo frente al estrés.

Sin embargo, Cherry, (1987) afirma que el estrés no siempre es destructivo. Hay ocasiones en que puede ser beneficioso. Proporciona energía para enfrentar situaciones comprometidas, reaccionar en casos de emergencia, aceptar desafíos y salir adelante. Pero, aún cuando cierta clase de estrés es provechosa, e incluso realmente útil, el estrés inevitable y generalizado que impregna la vida moderna es absolutamente destructivo para los niños, quienes necesitan adquirir habilidades de afrontamiento que les permitan aislarse de vez en cuando de un entorno conflictivo. Tiene que aprender a hacer introspección, lo que significa desarrollar una conciencia interior: una aptitud para encontrar y disfrutar de la quietud y del silencio de cada uno. Si los niños no aprenden a concentrarse en sí mismos, pueden verse afectados negativamente por un estrés permanente. Sin embargo, no es simplemente un problema de cómo escapar del mundo exterior.

Los investigadores del presente estudio de acuerdo con las anteriores afirmaciones concluyen que el estrés es un factor determinante en la existencia del ser humano, ya que es una forma de afrontar las demandas del medio. El estrés no es algo patológico, por el contrario, este permite que el individuo dé respuestas a las situaciones que percibe como amenazantes activando su sistema de alarma de una forma adaptativa y rápida.

Cada vivencia, cada experiencia va acompañada de la valoración personal (está puede ser positiva o negativa) lo cual permite asumir que cada experiencia personal va

acompañada de pensamientos emociones y sentimientos intrínsecos del individuo. Es por esta razón que lo más importante cuando se hace referencia al estrés es la evaluación cognitiva que la persona realiza de la situación más que la forma en que está afronta los acontecimientos que asume como peligrosos o amenazantes.

Si la persona percibe que no cuenta con suficientes medios para afrontar las experiencias difíciles y asimismo evalúa la situación como altamente peligrosa es aquí donde surge el estrés.

#### *El estrés desde diferentes perspectivas*

Jiménez Hernández (1995) define el estrés desde tres perspectivas: a) estrés como estímulo acontecimiento estimular, b) estrés como respuesta adoptada por el organismo y c) estrés como interacción entre el organismo y su entorno. Desde la conceptualización que aborda el estrés como estímulo, éste podría definirse como aquellos estímulos o acontecimientos ambientales que obligan a llevar a cabo cambios adaptativos por parte del sujeto sobre el que inciden provocando en éste un aumento de la tensión emocional y dificultando los patrones normales de respuesta. Las categorías que englobarían a tales acontecimientos serían las siguientes: estresores agudos, limitados en el tiempo (por ejemplo, la visita del niño al dentista); secuencias estresantes (por ejemplo, la muerte de uno de los padres del niño); estresores intermitentes crónicos (por ejemplo, exámenes escolares); estresores crónicos continuos (por ejemplo, que el niño sea objeto de abusos físicos recurrentes por parte de sus padres).

En este mismo sentido, y teniendo en cuenta la reacción de la población ante los distintos estresores, se debe tener en cuenta el grado de estresabilidad de dichos acontecimientos. Así como anteriormente se observa el evento desencadenante, desde la perspectiva del estrés como respuesta se hablaría de reacción de estrés. Esta visión se

operativiza por medio de reacciones en términos de alteraciones perceptivas, motivacionales, conductuales, entre otras.

Teniendo en cuenta esta conceptualización, se abordaría el tema de las respuestas a los acontecimientos estresantes como un continuo que iría desde las reacciones apropiadas y, por tanto no patológicas, hasta las respuestas claramente desadaptativas (aumento de la tensión emocional e interferencia con los patrones normales de respuesta). En relación con el enfoque anterior ante un mismo acontecimiento estresante, dos niños pueden tener dos respuestas totalmente diferentes entre si. Este carácter diferencial de la reacción de estrés lleva a la tercera de las concepciones del término estrés, aquella que lo aborde como una interacción entre el sujeto (en este caso el niño) y su entorno.

Desde esta tercera perspectiva el estrés se conceptualiza como una desproporción o desequilibrio entre las demandas ambientales sobre los acontecimientos del niño y las respuestas que este produce al verse enfrentado a aquellas. Este tercer enfoque contiene a los dos anteriores que lo convierte en una perspectiva integradora. En este enfoque se tiene en cuenta tanto el evento estresante, considerado de manera objetiva (perspectiva del estrés como estímulo), como la percepción de este por parte del sujeto. Así como la respuesta (desadaptativa en el caso del estrés) dada por el individuo (perspectiva del estrés como respuesta). Así, de acuerdo con esta perspectiva, se distingue entre otros: a) estresores, se ven aquellos elementos del ambiente que son percibidos por el sujeto como una amenaza que puede desbordar la capacidad adaptativa del sujeto; b) variables mediadoras, que incluirían variables tales como: estilo cognitivo del niño y redes de apoyo del niño, variables todas ellas que van a modular la relación entre el estresor y la reacción del estrés; c) reacciones de estrés propiamente dichas, serían las respuestas

dadas por el niño, y consistirían en aquellas alteraciones (perceptivas, motivacionales, conductuales), que sufriría el niño como consecuencia de su exposición al agente estresante y de trastornos por estrés, que suponen la presencia prolongada de reacciones de estrés desadaptativa, en un intento por parte del sujeto de superar la situación o situaciones que le desbordan.

Merino Soto (citado por Jiménez Hernández, 1995) plantea otro enfoque frente al estrés como amenaza percibida: se asume que el estrés proviene de la percepción y evaluación que la persona hace de la situación, identificándola como evento amenazante para la propia seguridad. El sujeto evalúa y compara sus propias capacidades para hacer frente al estrés y la intensidad del estresor, experimentando reacciones consecuentes de esa evaluación. La disparidad entre los retos que experimenta la persona y la creencia que tiene sobre su capacidad para afrontarlos, determina la experiencia del estrés.

Para los investigadores, la perspectiva que más se acerca al presente estudio es el tercer enfoque el cual reúne los dos anteriores y se conceptualiza como un desequilibrio entre las demandas del ambiente de los acontecimientos del niño y las respuestas que estas producen en él. De esta forma esta teoría tiene en cuenta tanto el evento estresante, considerado de manera objetiva (perspectiva del estrés como estímulo), como la percepción de éste por parte del sujeto. Así como la respuesta (desadaptativa en el caso del estrés) dada por el individuo (perspectiva del estrés como respuesta).

#### *Clasificación y descripción de los trastornos infantiles relacionados con el estrés*

El DSM- IV señala la existencia de tres trastornos que corresponden con lo que se llamaría trastornos relacionados con el estrés. Dichos trastornos no son considerados como específicos de la infancia, sino que los criterios que los integran pueden ser aplicados también a la población infantil. Estos tres trastornos son el trastorno de

adaptación (TA), trastornos de estrés postraumático (TEP) y trastornos de estrés agudo (TEA). (Jiménez Hernández, 1995)

La característica que relaciona estos tres trastornos, y que los va a diferenciar de otros trastornos, es la presencia de un acontecimiento o evento estresor identificable y la consecuente reacción desadaptativa ante el mismo.

#### *Trastorno de Adaptación (TA) en los Niños*

El deterioro en el funcionamiento del niño asociado al TA, se manifiesta frecuentemente por una disminución en el rendimiento escolar, así como por cambios temporales en sus relaciones sociales. Los TA están asociados con el incremento del riesgo de tentativas de suicidio por parte del niño. Por otro lado, la presencia de TA en el niño puede complicar el curso de otras enfermedades físicas presentes en el niño (por ejemplo, recuperación tras un accidentes de tráfico), así como el curso de otras psicopatologías (por ejemplo, trastornos de personalidad presentes en el niño en el momento de iniciarse el TA).

Atendiendo al curso del trastorno, es de esperar que al inicio de la perturbación en un TA sea inmediato si como agente desencadenante se tiene un acontecimiento estresor agudo (por ejemplo, traslado a un nuevo colegio), disminuyendo progresivamente el grado de perturbación a partir de la desaparición del agente estresante. Por el contrario, si se trata de un agente estresor más prolongado en el tiempo, es de esperar que la duración del TA también tenga esta característica.

Los criterios aportados por el DSM IV para la adscripción de un niño a esta categoría nosológica están contenidos a continuación:

A. Los síntomas emocionales o comportamentales se producen en respuesta a un estresor (o estresores múltiples) social identificable, apareciendo dichos síntomas dentro de los tres meses posteriores al inicio del estresor.

B. Los síntomas o comportamientos son clínicamente significativos por: 1) Síntomas excesivos (distrés) para una reacción normal o esperable ante el estresor (es). 2) Alteración del funcionamiento ocupacional (o académico), de las actividades sociales habituales o de las relaciones con otras personas.

C. La perturbación relacionada con el estrés no se ajustan a los criterios de otro trastorno (eje I), ni consiste plenamente en un patrón de hiper reacción ante el estrés ni en una exacerbación de un trastorno mental plenamente descrito (de los ejes I y II).

D. Los síntomas no se corresponden con los de duelo por la pérdida de un ser querido.

E. La reacción desadaptativa ha persistido durante un período no superior a 6 meses, contados estos a partir de que el estresor (o sus consecuencias) han terminado.

Dentro del trastorno de adaptación se encuentran seis subtipos. Estos subtipos se basan en los síntomas predominantes de dicho trastorno, y son: Trastorno de adaptación con ánimo deprimido, Trastorno de adaptación con ansiedad, Trastorno de adaptación mixto con ansiedad y ánimo deprimido, Trastorno de adaptación con alteración de conducta, Trastorno de adaptación mixto con alteraciones emocionales y de conducta , Trastorno de adaptación no específico (no encuadrable dentro de ninguno de los anteriores).

La aparición de los síntomas en el niño tiene un límite máximo de tres meses después de la ocurrencia del estresor, de no ser así, no se trataría de un TA.

En cuanto a los apartados C y B los criterios allí contenidos nos permiten diferenciar los TA de otra serie de trastornos que pudieran guardar alguna similitud con aquellos. En este sentido, y con vistas a establecer un diagnóstico diferencial, se pueden destacar los siguientes aspectos distintivos:

1. Los TA son diferenciales de los trastornos afectivos (por ejemplo, depresión) en que los primeros ocurren tras la toma de contacto del sujeto con un estresor identificable.
2. En cuanto a los trastornos de ansiedad (por ejemplo, crisis de angustia o ansiedad generalizada) así como determinados trastornos de personalidad (por ejemplo, personalidad esquizoide o histriónica). Se puede decir que se diferencian de los TA, entre otras cosas por el hecho de que el Carácter estresante del acontecimiento desencadenante es de tal Intensidad que en la mayor parte de las personas sometidas al mismo que generan alteraciones similares.
3. Los TA a diferencia de los Trastornos afectivos de ansiedad y Personalidad presentan patrones de conducta desadaptativa que desaparecen, como máximo en el Plazo de seis meses tras la Ocurrencia del acontecimiento estresor. Cuando pasado mucho tiempo los síntomas persisten el Diagnóstico del TA será complementario o adicional a aquel que mas se acerque a explicar el estado persistente del niño. Este doble diagnóstico esta contemplado por el DSM IV.

#### *Trastorno de Estrés Postraumático (TEP) en los Niños*

##### Criterios Diagnósticos:

A. La Persona ha sufrido un acontecimiento traumático con las siguiente características:

1. La Persona ha experimentado personalmente o ha sido testigo de un hecho que se acompañaba de temor por la vida o por la integridad física, bien por la suya o por la de otras personas.

2. La persona presenta respuestas de miedo intenso, indefensión u horror (en niños es muy probable que se presenta bajo la forma de comportamiento agitado y desorganizado).

B. El acontecimiento traumático es vuelto a experimentar persistentemente por lo menos de una de las siguientes maneras:

1. Rememoraciones desagradables del acontecimiento, recurrentes e intrusivas, incluyendo imágenes, pensamientos o percepciones.

Nota: en los niños pequeños, juego repetitivo a través del cual se expresan temas o aspectos del trauma.

2. Sueños perturbadores recurrentes relativos al acontecimiento.

Nota: en niños son frecuentes los sueños de temor sin un contenido reconocido.

3. Acciones o sentimientos súbitos como si el acontecimiento traumático volviera a ocurrir (incluye una sensación de revivir la experiencia, ilusiones, alucinaciones y episodios disociativos, incluso los que ocurren al despertarse o bajo estado de intoxicación).

4. Malestar psicológico intenso al vivir acontecimientos que simbolizan o asemejan un aspecto del acontecimiento traumático (incluyendo los adversarios del mismo).

5. Reacción al estar expuesto a acontecimientos que simbolizan o asemejan algún aspecto del hecho traumático.

C. Evitación persistente de los estímulos asociados con el trauma o embotamiento de la capacidad general de respuesta (no presente antes del trauma), manifestada a través de, como mínimo, tres de las siguientes conductas:

1. esfuerzos para evitar pensamientos o sentimientos asociados con el trauma.
2. Esfuerzos para evitar actividades, lugares o personas que evoquen recuerdos acerca del trauma.
3. Incapacidad para recordar algún aspecto importante del trauma (amnesia psicógena).
4. Disminución importante del interés hacia las actividades significativas (por ejemplo, en niños pequeño, pérdida de habilidades evolutivas adquiridas recientemente como por ejemplo, el control de esfínteres o las habilidades lingüísticas)
5. Sentimientos de distanciamiento o extrañeza ante los otros.
6. Reducción de la esfera del afecto, por ejemplo, incapacidad para experimentar sentimientos de amor.
7. Sensación de tener un futuro limitado (por ejemplo, la persona no espera cursar una carrera, contraer matrimonio, tener hijos o vivir largo tiempo).

D. Síntomas persistentes de activación (arousal) incrementada (no presente antes del trauma) indicada cuando menos por dos de los siguientes:

1. Dificultades para conciliar o mantener el sueño.
2. Irritabilidad o arrebatos de cólera.
3. Dificultad de concentración.
4. Hipervigilancia.
5. Respuesta de sobresalto exagerada.

E. Duración del trastorno (síntomas que aparecen en B, C y D) por lo menos de un mes.

F. La perturbación provoca reacciones de estrés clínicamente significativas o un deterioro en las áreas de funcionamiento social, ocupacional u otras.

Para poder diagnosticar a un Niño de TEP, se han de cumplir dichos criterios, debiendo ser satisfechos de manera completa tanto el A como el E.

Por otra parte este mismo manual distingue entre:

TEP Agudo: Cuando éste comienza dentro de los 6 meses posteriores al acontecimiento estresor, y tiene una duración igual o inferior a 6 meses. }

TEP Crónico: Cuando tiene su inicio dentro del período establecido para el agudo pero su duración es igual o superior a 6 meses.

TEP Diferido: Cuando la aparición del trastorno tiene lugar una vez que han pasado 6 meses desde que ocurrió el hecho traumático.

En los TEP el estresor, deben ser de una intensidad extrema (por ejemplo, un acontecimiento que le haga temer al niño por su propia vida). La ausencia de dicho estresor deberá servirnos para orientar el diagnóstico hacia otra categoría psicopatológica. Frente a esto, en los TA el estresor no ha de ser tan intenso. Se considera adecuado el diagnóstico de TA para aquellas situaciones en la que la respuesta del niño al acontecimiento estresante no se ajusta a los criterios de TEP (u otros trastornos), así como en aquellas otras situaciones en las cuales el patrón de síntomas asociadas al TEP ocurren como respuesta del niño a un agente estresor no extremo.

No toda la psicopatología que ocurre en los niños expuestos a un estresor intenso ha de ser necesariamente atribuida al TEP. En este sentido, cuando los síntomas tales como evitación, embotamiento o incremento de los niveles de activación están presentes con

anterioridad a la exposición ante el acontecimiento estresor, no se puede establecer un diagnóstico de TEP, debiéndose considerar la presencia de otros trastornos (por ejemplo, un trastorno afectivo o un trastorno de ansiedad).

Además, si el patrón de respuestas que presenta el niño se puede encuadrar en otro trastorno mental (por ejemplo, trastorno psicótico, trastorno de conversión, trastorno depresivo mayor) se adopta por ese otros trastorno en su lugar o además del TEP.

En cuanto al criterio B, las intrusiones que en el aparecen como definitorias del TEP son claramente diferenciales de las intrusiones obsesivas en su contenido, variedad y conexión con las compulsiones:

1. Las intrusiones hacen referencia fundamentalmente a las características estimulares del estresor, reiterándose el contenido traumático de la experiencia perturbadora. Frente a esto, las obsesiones no tienen ese carácter.
2. La variedad de la presentación de las intrusiones es mucho mayor que de las obsesiones.
3. Las intrusiones no van asociadas como en el caso de las obsesiones, a los comportamientos compulsivos.

Por otra parte, los episodios en los que el niño cree volver a revivir la escena traumática, contemplándola de nuevo se han de diferenciar de las ilusiones, alucinaciones, y otras alteraciones perceptivas que pueden ocurrir en la esquizofrenia, otros trastornos psicóticos, trastornos afectivos con manifestación psicótica, trastornos relacionados por sustancias psicotropicas y aquellos otros trastornos psicóticos con base orgánica

### *Trastorno de Estrés Agudo*

Esta categoría nosológica supone una novedad frente al manual DSM III-R. Para comprender la naturaleza de este trastorno, este puede considerarse en líneas generales, aunque en el DSM – IV aparece como una categoría independiente, como una especificación del TEP. Así, por definición, un diagnóstico de TEA, es adecuado sólo para aquellos síntomas que ocurren al mes después de la aparición del estresor agudo. Dado que el TEP requiere la presencia de síntomas durante más de un mes, el diagnóstico de este no puede llevarse a cabo durante el primer mes tras la aparición del estresor. Por lo tanto, para aquellos individuos en los que, tras el diagnóstico inicial del TEA. Este trastorno puede desarrollarse en niños que no tengan un predisposición especial a padecerlo, especialmente si el estresor es extremadamente intenso.

#### *Criterios para el Diagnóstico del TEA*

A. La persona ha sufrido un acontecimiento traumático con las siguientes características:

1. La persona ha experimentado personalmente o ha sido testigo de un hecho que se acompañaba por temor por la vida o por la integridad física, bien por la suya o por la de otras personas.

2. La persona presenta respuestas de miedo intenso, indefensión u horros (en niños es muy probable que se presente bajo la forma de comportamiento agitado y desorganizado).

B. Bien durante la experiencia traumatizante o cuando ya ha pasado esto, el niño tiene, como mínimo, tres de estos síntomas disociativos:

1. Sentimientos subjetivos de embotamiento, indiferencia o ausencia de capacidad de respuesta emocional.

2. Una reducción de la conciencia que el niño tiene (por ejemplo, sensación de estar aturdido).

3. Del realización.

4. Despersonalización

5. Amnesia disociativa (por ejemplo, incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma).

C. El acontecimiento traumático es vuelto a experimentos persistente por lo menos de una de las siguientes maneras: imágenes recurrentes, pensamientos, sueños, ilusiones, rememoración del episodio (flashback), sensación de revivir la experiencia traumática, malestar psicológico intenso al vivir acontecimientos que semejan un aspecto del acontecimiento traumático.

D. Evitación evidente de aquellos estímulos que pueden recordar el trauma (por ejemplo, pensamientos, sentimientos, conversaciones, actividades, lugares, personas, etc.).

E. Marcados síntomas de ansiedad o incremento de la activación (por ejemplo, dificultad para dormir, irritabilidad, pobre concentración, hipervigilancia, inquietud motora).

F. La perturbación provoca reacciones de estrés clínicamente significativas o un deterioro de las áreas de funcionamiento social u ocupacional o produce un deterioro en la capacidad del niño para el seguimiento de determinadas tareas, tales como solicitar la ayuda que necesita o hablar a sus familiares sobre la experiencia traumática.

G. La perturbación dura un mínimo de dos días y un máximo de cuatro semanas, y ocurre dentro de las cuatro semanas siguientes del acontecimiento traumático.

H. La perturbación no está provocada por los efectos psicológicos de una sustancia (por ejemplo, abuso de drogas o medicación) o tiene una base médico-orgánica. Tampoco se trata de una consecuencia de un trastorno psicótico menos o es meramente una exacerbación de un trastorno clínico preexistente (ejes I y II).

### *Causas*

Las situaciones causantes del estrés se clasifican en cuatro ámbitos: el social y cultural, el familiar, el laboral y el individual. Existen otros factores como el económico y la seguridad personal, que en países pobres o con altos índices de violencia, agravan el crecimiento del problema. Cuando una persona tiene que preocuparse excesivamente por el sustento diario o por lo que pueda pasar en la calle, genera reacciones y actitudes propias del estrés.

Una de las fuentes personales de estrés más frecuentes son las *situaciones de conflicto*, las cuales surgen cuando dos o más tendencias de respuesta son incompatibles entre sí. Estas situaciones de conflicto pueden ser de cuatro tipos:

*Acercamiento – acercamiento:* la persona tiene que elegir entre dos alternativas igualmente atractivas y deseables.

*Evitación – Evitación:* la persona tiene que elegir entre dos alternativas igualmente indeseables.

*Acercamiento – Evitación:* la persona desea alcanzar un objetivo, al mismo tiempo que le da miedo obrar de esa manera.

*Doble acercamiento – Evitación:* el acercamiento a un objetivo concreto implica la pérdida de otro, de forma que el acercamiento a cualquiera de los dos objetivos lleva consigo una tendencia a evitarlo, ya que supone la pérdida del otro.

Por otra parte, podemos hablar de causas que no se pueden controlar y otras que son más controlables, entre las primeras se encuentran los ruidos, las temperaturas extremas, vibraciones, radiación o limitaciones físicas. Y en las segundas se encuentran las situaciones individuales, posturas inadecuadas, presión por el tiempo, no identificar claramente las prioridades, incapacidad para afrontar problemas, temor al fracaso o baja autoestima.

Así mismo, la interacción entre los diferentes miembros de una familia, cada uno de ellos con sus particulares características y necesidades, produce frecuentemente estrés. El papel de la familia es ambivalente, ya que si crea estrés, también lo previene y lo reduce. Existen varias maneras de considerar el posible impacto de la familia sobre sus miembros tales como los problemas sexuales, embarazo, matrimonio, divorcio, separación de alguien con quien se tiene algún vínculo afectivo, enfermedad o muerte de un ser querido, conflicto con la pareja o los hijos, incertidumbre sobre el porvenir, nacimiento de un niño discapacitado, familiar con enfermedad crónica o incapacidad, patrones de interacción inadecuados, comunicación intra-familiar ineficaz, o el mismo proceso de crianza o educación.

Por otra parte existen situaciones sociales que pueden ser generadoras de estrés como por ejemplo los cambios económicos, las dificultades académicas, los conflictos con los amigos, cólera por las injusticias, cambio de residencia, conducir vehículos, entre otros.

El contexto laboral es probablemente el de mayor relevancia entre los adultos, mientras que el escolar lo es para los niños y jóvenes. Algunas situaciones que generan estrés en el ámbito laboral son el exceso o falta de trabajo, situaciones de conflicto con los jefes, trabajos monótonos, jubilación, miedo a las sanciones, un nuevo lugar de trabajo, competencia con los compañeros, turnos nocturnos, trabajos extras, ascensos

excesivos o insuficientes, riesgos y peligros, estresores del ambiente físico (ruido, iluminación, higiene, temperatura, entre otras), estresores por el contenido del trabajo, por desempeño de roles, por relaciones interpersonales y grupales deficientes o conflictivas, estresores derivados de nuevas tecnologías o derivados de la estructura y clima organizacional.

**Causas de estrés en los niños** Para acercarnos al estrés en los niños, debemos estar alertas a cuatro aspectos muy importantes que nos orientarán tanto en la observación de los niños como en las formas de tratar de ayudarlos (Chandler, 1985; Chandler y Maurer, 1996):

1. Los estresores que afectan al niño (¿qué eventos o estímulos están estresando al niño?)
2. La percepción del niño sobre los estresores (¿el niño cree que no podrá hacer frente a los estresores?, ¿qué piensa sobre la posibilidad de controlar lo que le sucede?).
3. El impacto del estrés sobre las áreas de funcionamiento del niño: desempeño escolar, relaciones sociales y familiares, salud física.
4. El comportamiento que adopta el niño para ajustarse al estrés. (¿El niño estresado reacciona con comportamientos aleatorios?, ¿Qué tipo de patrón de conducta al estrés está adoptando el niño?) Estos elementos deben ser considerados puntos clave para la investigación, la intervención terapéutica y la prevención. La observación del niño, sea por un especialista, profesor o padre de familia, debe estar orientada por estos cuatro puntos de referencia.

Cherry (1987), afirma que al planificar programas para niños de corta edad, es importante tener en cuenta el aumento del estrés y de la ansiedad individual y grupal que caracteriza nuestra sociedad. Ambos factores, estrés y ansiedad, pueden ser causa de

enfermedades físicas y mentales, producir desesperanza y desconfianza y provocar la desintegración de la unidad familiar.

El problema más serio con que se enfrentan hoy en día los niños pequeños es probablemente la inestabilidad de la vida familiar. Muchísimos niños son hijos de padres divorciados. Algunos de ellos viven con su padre, la mayoría con su madre y los otros muchos dividen su tiempo entre los dos hogares. Parte de estos niños tienen que soportar además el estrés adicional que produce la adaptación a las segundas nupcias de uno o de ambos progenitores. Cuando uno de ellos se vuelve a casar, algunos de los niños tienen hermanastros, otra fuente más de estrés y ansiedad.

La inestabilidad familiar es solamente uno de los muchos factores que provocan estrés en los niños. Los imperativos económicos se ciernen por igual en las familias de uno o dos de los padres, afectando al estado de ánimo y al nivel de tensión en hogares y colegios y creando un estrés subliminal permanente. Por varias razones (económicas, personales, sociales y políticas) muchas madres de niños pequeños trabajan fuera de casa; si bien esta situación no aumenta por sí misma las tensiones de los niños, los sentimientos de culpa que la acompañan, engendran con certeza estrés en las relaciones familiares.

Un gran número de niños en edad escolar ya no gozan con la seguridad que les proporciona la escuela del barrio, en la que se sigue su desarrollo a lo largo de los primeros años de su educación. El trabajo de sus padres no sólo les ha arrancado de su ambiente familiar y de su vecindario, sino que también les ha forzado a enfrentarse con el estrés adicional de los largos desplazamientos a la escuela en autobús o en coche.

Los nuevos medios de comunicación también le hacen un flaco servicio a los niños. La rapidísima presentación de nuevos acontecimientos (que producen malestar y

disgusto inmediato en los hogares), les ofrece percepciones distorsionadas de los valores humanos y de las costumbres sociales. Los anuncios publicitarios crean un desasosiego continuo, al hacer hincapié en la precariedad, en la insatisfacción y en la necesidad de conseguir cada vez más bienes materiales.

Con estos cambios y presiones, los padres están preocupados con el aumento creciente del alcoholismo y la drogadicción. También les inquieta la marcha de sus hijos en el colegio. Además, se interesan por su capacidad para protegerles de las realidades de una sociedad cambiante. A medida que los padres pierden la confianza en sí mismos y la esperanza, tienen que doblar sus esfuerzos para controlar a sus hijos y, por consiguiente, compensan en exceso la severidad de sus conducta con una permisividad extrema. Estas tremendas oscilaciones entre una disciplina estricta y una indulgencia extralimitada, producen un gran estrés en los niños.

Los niños sufren estrés por otras causas. Parte del estrés está relacionada con incapacidades físicas o retrasos en el desarrollo. Socialmente, los niños de grupos minoritarios experimentan estrés debido a sus diferencias raciales, religiosas o culturales con los grupos mayoritarios (Cherry, 1987).

Por otro lado, teniendo presente los estresores, la principal fuente de estresores en la edad escolar se ubica en el contexto escolar. Esto lo demostró Madders (1987), quien identificó una relación de eventos estresantes escolares y extraescolares, después de observar una clase en el nivel primario:

Pérdida de algún padre (por fallecimiento o divorcio).

Orinarse en clase.

Perderse o ser dejado solo.

Ser molesto por niños mayores.

Ser el último en lograr algo.

Ser ridiculizado en clase.

Peleas entre los padres.

Mudarse a un nuevo colegio o salón.

Ir al dentista o al hospital.

Pruebas y exámenes.

Llevar a la casa un reporte negativo del colegio.

Romper o perder cosas.

Ser diferente (en algún aspecto).

Un nuevo bebé en la familia.

Hacer algo ante un público.

Llegar tarde al colegio.

Un número de estresores relativamente importante proviene del contexto escolar. Para adicionar aún más la importancia del ambiente escolar como fuente potencial de estresores, uno de los aspectos quizás menos atraídos como objetivos de investigación en el contexto educativo es la transición del nivel primario al secundario. En la temprana adolescencia, este proceso está asociado con numerosos estresores, descubriéndose que las características del cambio o del nuevo ambiente pueden tener un impacto negativo y ser fuentes de estrés (Chung, 1995 Citado por Trianes, 1999).

Chung, 1995 Citado por Trianes, 1999) encontró, confirmando los resultados de otras investigaciones, que en la vida del adolescente temprano, la transición escolar es una experiencia estresante que afectará, de manera observable, en el rendimiento académico; esto podrá ser más notable en los adolescentes varones que en las mujeres.

Los investigadores concluyen que dentro de las causas del estrés se pueden identificar factores tanto intrínsecos como extrínsecos. Dentro de los primeros se encuentran las habilidades de afrontamiento del individuo y las habilidades en solución de problemas y en los segundos se destacan el ambiente familiar, escolar, social, laboral y cultural.

En los adultos los factores que generan estrés se asocian a variables concernientes a su condición económica (demandas económicas altas vs. Ingresos bajos), familiar (crisis de pareja, problemas de los hijos, déficit en comunicación asertiva), afectiva (nuevas relaciones afectivas, infidelidad) y laboral (factores ambientales que están inmersas en la organización, por ejemplo: ruido, luz, temperatura; competitividad entre los compañeros, ascensos y promociones).

#### *Síntomas del estrés*

Según McKay, Davis & Fanning (1985), los efectos del estrés varían de una persona a otra, y cada persona puede desarrollar síntomas muy específicos o estilos individuales de manejar el estrés. Algunos ambientes (por ejemplo, el hogar, la escuela, etc.) son más estresantes que otros. Adicionalmente, factores de constitución incluyendo el género y el temperamento, juegan un papel significativo en cómo el estrés es percibido y manejado. El estrés es un proceso acumulativo y progresivo, mejores recursos y destrezas para enfrentarlo son generalmente necesarios para reducir sus efectos.

En general hay tres etapas reconocidas del estrés, marcadas por fases de cambios fisiológicos: alarma, resistencia y agotamiento. En la primera etapa del estrés, el cuerpo se pone en "alerta roja" -con un incremento del ritmo cardiaco y la respiración, mientras el individuo considera un curso de acción. Esto es seguido por la "resistencia", donde el cuerpo trata de calmarse y volver a la "normalidad". Si el suceso estresante continúa o el individuo es incapaz de adaptarse a la situación, puede entonces venir el agotamiento.

### *Síntomas del estrés en los niños*

Los síntomas de estrés en los niños pequeños pueden ser difíciles de distinguir de los síntomas de enfermedades menores. Se debe estar alerta a síntomas como la irritabilidad, somnolencia, dificultades para comer o ir al baño, temores y/o dificultades para adaptarse a cambios en la rutina y el apego a personas, o el uso de palabras claves como "triste" o "miedo". En la medida en que los niños crecen, sus respuestas al estrés pueden incluir más conductas de buscar atención, cambios en el carácter, evitación de ciertas actividades, aislamiento (tal como el adolescente que se recoge más y más en su cuarto), rechazo a la escuela o cambios en la calidad de las tareas de la escuela, dificultades con el sueño y lamentaciones de problemas físicos (dolores de cabeza, de estómago, entre otras). (Trianes, 1999)

Los investigadores concluyen que los principales síntomas de estrés de los adultos se caracterizan por reacciones psicósomáticas como son alarma, resistencia y agotamiento. En los niños a diferencia de los adultos son más de tipo emocional (tristeza, miedo, agresividad, insomnio, entre otros) y cambios debidos a la edad. (Trianes, 1999)

### *Etapas del estrés*

Indican en qué grado de estrés se encuentra la persona. Estas etapas tienen como fin que el individuo las pueda identificar y pueda manejar el estrés desde su inicio.

#### *Reacción de alarma*

Se refiere a la respuesta de lucha o huida. Su función es movilizar los recursos del organismo activándolo a través del sistema simpático. Si el estrés sigue siendo intenso e inevitable el organismo puede morir.

Se da en el nivel más leve de estrés y se presenta en situaciones cotidianas, como cumplir horarios y citas preestablecidas, compromisos y deberes. También ante hechos

impredecibles e incontrolables como la enfermedad o muerte de un ser querido. Varía de una persona a otra dependiendo de la vulnerabilidad individual, y de las influencias externas, exigencias y tensiones a las que se está expuesto

#### *Reacción de tolerancia*

Durante esta etapa el organismo intenta adaptarse al estresor. La activación fisiológica disminuye, pero sigue por encima de lo normal; esto hace que la capacidad de resistir a nuevos estresores se debilite, tornándose el organismo muy vulnerable a problemas de salud, la persona puede acostumbrarse a llevar ese ritmo de vida y lo mantiene sin ser consciente, lo que lo lleva a alteraciones fisiológicas y emocionales como las ya mencionadas.

#### *Reacción de agotamiento*

Es cuando la activación fisiológica se prolonga debido a la repetición del agente estresor entonces, las reservas de energía que tiene el organismo para resistir se van reduciendo y dando paso a la enfermedad y causando hasta la muerte. Es decir se da bajo el grado más fuerte de estrés, tras la supervivencia de las dos anteriores. Aquí la persona se derrumba y fallan todas las estrategias de adaptación, las energías se consumen rápidamente y los signos de agotamiento empiezan a ser irreversibles.

El proceso que incluye las tres etapas puede evolucionar en el transcurso de un período de tiempo largo (meses o días) o corto (horas).

#### *Las respuestas al estrés*

El estrés produce cambios fisiológicos, pero también tiene efectos cognitivos, emocionales, comportamentales y sociales. Algunas de estas respuestas pueden ser consideradas como reacciones involuntarias al estrés, otras son respuestas voluntarias y conscientes ejecutadas para afrontar el estrés. (Valdes, 1985)

La respuesta inicial a una situación de estrés es la activación fisiológica, a través de la cual el organismo se prepara para consumir una energía necesaria para la confrontación con el estímulo amenazante, para la lucha o huida. (Valdes, 1985)

En segundo lugar, se producen respuestas cognitivas, entre las cuales se deben considerar no sólo aquellas que son voluntarias, es decir producto de un proceso de evaluación cognitiva; sino también aquellas involuntarias como la incapacidad para concentrarse, trastornos en la ejecución de tareas cognitivas, o la aparición de pensamientos intrusivos repetitivos. Pues resulta evidente que un nivel alto de estrés trastorna la memoria y la atención en el curso de determinada tarea. En tercer lugar, se encuentra una amplia gama de reacciones emocionales ante el estrés. Los seres humanos usamos nuestro estado emocional para evaluar el nivel de estrés que se experimenta. Por lo tanto, el proceso de evaluación cognitiva anteriormente mencionado, está muy ligado al tipo de emoción que se produce. La emoción no sólo refleja la activación fisiológica, sino otros contenidos de naturaleza cognitiva y evaluativa, que se vinculan al contexto social y cultural de la persona.

En cuarto lugar, el estrés provoca un amplio número de respuestas comportamentales, que dependen del acontecimiento estresor y de su percepción por parte del sujeto. Todas ellas pueden organizarse en torno a tres que son básicas en cualquier organismo animal que se enfrenta con una amenaza: aproximación (lucha), evitación (huida) e inmovilización. Así mismo el estrés produce cambios en la conducta social de las personas. Por ejemplo cuando la respuesta emocional al estrés es la ira, las conductas sociales negativas aumentan.

Resulta de gran relevancia mencionar que una buena parte de las respuestas al estrés, tienen como meta funcional la recuperación del equilibrio biopsicosocial del organismo,

en la medida en que se ejecutan más o menos conscientemente con ese fin, se consideran respuestas de afrontamiento.

Entre las respuestas fisiológicas se pueden considerar las siguientes: dolor de cabeza, dolores musculares, palpitaciones, alteración del ritmo menstrual, fatiga o cansancio, migraña, erupciones cutáneas, dificultad visual para enfocar, dolor abdominal y diarrea, indecisión y descontento injustificado, disminución de la calidad o cantidad de trabajo, aumento en el tabaquismo, aumento en el consumo de alcohol; aumento en la dependencia de drogas, tranquilizantes y somníferos; exceso de comida o pérdida del apetito, insomnio, aumento de la tasa cardíaca, bloqueo mental o motor, tensión muscular, exceso de sudoración, pupilas dilatadas o tensión facial muscular.

Por otra parte algunos síntomas afectivos pueden ser cambios constantes de humor, preocupación excesiva por situaciones que no valen la pena, Interés obsesivo por la salud física, mostrarse introvertido o soñar despierto, sensaciones de angustia o depresión.

De la misma manera se observan diferentes alteraciones psicológicas ocasionadas por los altos niveles de estrés, tales como irritabilidad, nerviosismo, dificultad para concentrarse, insomnio, inseguridad, ansiedad, agresividad o temor.

#### *Factores que determinan la evaluación de un acontecimiento como estresante*

Hay básicamente dos tipos de factores que influyen en la evaluación: los personales y los situacionales.

#### *Factores personales*

Incluyen elementos cognitivos, motivacionales, de personalidad y hábitos comportamentales. Entre los cognitivos se destacan las creencias y los compromisos. Las *creencias* son nociones pre-existentes acerca de la realidad, son configuraciones

cognitivas moldeadas social y culturalmente. Los *compromisos* revelan lo que es importante para la persona, lo que tiene significado para ella. Cualquier transacción que tenga que ver con un compromiso fuertemente mantenido será evaluado como significativo con respecto al bienestar en la medida en que los resultados esperados perjudiquen o amenacen ese compromiso.

En el análisis del estrés tienen un particular interés las creencias sobre el control personal. Por lo que se refiere al control personal este significa lo que el individuo piensa que es capaz de controlar los acontecimientos mediante su conducta y capacidad de tomar decisiones y realizar acciones que produzcan resultados deseados y eviten los indeseados (Rotter, 1966; Rodin, 1987).

De acuerdo con la teoría atribucional, las personas intentan entender y dar sentido a los acontecimientos formando creencias sobre las causas de los acontecimientos, juzgando o explicando su propia conducta, motivos, sentimientos o intenciones, o los de los demás.

Estas atribuciones causales influyen sobre otros procesos psicológicos como la emoción, la motivación y naturalmente sobre el comportamiento. La teoría postula que las atribuciones pueden clasificarse según varias dimensiones, permitiendo una mayor determinación de la relación con una clase de comportamiento u otro particular. Entre estas dimensiones se incluyen habitualmente el “locus causal”, el “locus de control”, la estabilidad y la globalidad. El locus causal alude al juicio del sujeto sobre la localización de la causa de un suceso. El locus de control se refiere a la creencia del sujeto sobre la controlabilidad del suceso. En ambos casos, se distingue entre “locus interno” y “locus externo”. Las personas “internas” perciben un nivel relativamente grande de control

personal sobre los acontecimientos, mientras que las “externas” creen que los acontecimientos son el resultado del destino, de la suerte o de otros poderes o personas.

La dimensión del “locus” está muy relacionado con la autoestima y las emociones. Las atribuciones internas del fracaso se asocian a emociones relacionadas con la autoestima, mientras que las atribuciones externas se asocian a emociones no relacionadas con la autoestima. La teoría reformulada de la indefensión aprendida asocia el afecto depresivo a la percepción de incontrolabilidad y no a la dimensión de locus causal. La teoría propone distinguir entre la controlabilidad y la atribución causal. No basta que una persona esté sometida a acontecimientos negativos incontrolables para que se produzca la indefensión aprendida. Debe producirse también una atribución interna de la causalidad de tales acontecimientos.

La segunda dimensión, la estabilidad, permite distinguir entre causas estables e inestables. Las personas que experimentan acontecimientos negativos incontrolables valoran si la situación es producto de una causa estable o temporal, cuanto más estable sea percibida es más probable que se genere indefensión.

La tercera dimensión distingue entre causas globales y específicas. Finalmente, las creencias existenciales son señaladas como relevantes, son creencias generales que capacitan a la persona para darle un significado a la vida, incluso a las experiencias negativas y para mantener la esperanza. Las creencias hacen referencia a lo que pensamos que es verdad, tanto si nos gusta como si no, mientras que los compromisos reflejan valores, lo que se considera deseable. Los compromisos tiene una cualidad motivacional y emocional, mientras que las creencias son neutrales afectivamente.

Existen otros factores personales que influyen en la experiencia del estrés, entre los que se incluyen en el ámbito de la personalidad la dureza y el denominado patrón de

conducta tipo A. La dureza aglutina las siguientes características de personalidad: sentido de control personal, sentido de implicación con los sucesos, actividades y otras personas de nuestra vida, es decir, la persona tiende a considerar los cambios como incentivos u oportunidades para crecer y mejorar, más que como amenazas a su seguridad.

A su vez el patrón de conducta tipo A, integra tres características: orientación de logro competitivo (conducta autocrítica y esfuerzo por conseguir sus metas), urgencia temporal (lucha permanente contra el reloj, intolerantes con los retrasos, con las pausas improductivas y hacen más de una cosa a la vez) y sentimientos de ira y hostilidad. De acuerdo con los estudios, las personas con este patrón de conducta responden con más fuerza y rapidez a los estresores, interpretándolos como amenaza a su control personal.

#### *Factores Situacionales*

Incluyen las características distintivas y objetivas del acontecimiento o situación y las dimensiones objetivas de la situación. Entre las características distintivas objetivas del estresor hay que distinguir si se trata de un acontecimiento de pérdida o castigo. Entre las dimensiones objetivas de la situación se pueden señalar la valencia de la situación, su controlabilidad, su mutabilidad, su ambigüedad, su potencial de ocurrencia o recurrencia y su momento o cronología respecto al ciclo vital.

Estas características pueden ser consideradas como dimensiones subjetivas de las situaciones, si pensamos que todas ellas han de ser percibidas por las personas. Es la percepción de tales características lo que transforma al acontecimiento en estresante.

En resumen, los investigadores concluyen que los acontecimientos negativos producirán más estrés que los positivos; los acontecimientos incontrolables o impredecibles más que los controlables o predecibles; los ambiguos más que los

claramente definidos. En cualquier caso, lo importante es la percepción e interpretación del acontecimiento que es básicamente producto de factores psicosociales.

*Factores de los que va a depender la reacción de estrés del niño*

Los factores de los que va a depender la reacción de estrés del niño giran en torno a las características del estresor, las características del niño afectado por dicho estresor, y las características del entorno social en las que se halla el niño.

Milgram (citado por Jiménez, 1995) establece las siguientes dimensiones relacionadas con las características del estresor:

a) Estresores originados dentro del círculo familiar vs. estresores originados fuera de la familia. Cuanto mayor sea la multiplicidad e intensidad de los estresores, el período de permanencia ante los mismos y el carácter irreversible de las consecuencias que conllevan aquellos, mayores serán los efectos perjudiciales en el niño sobre el que inciden. Se puede pensar, sin atender a la naturaleza del acontecimiento, que el hecho de que los estresores tengan lugar en el interior del círculo familiar, va a aumentar considerablemente la probabilidad de ocurrencia de los mismos, así como el tiempo de exposición de4l niño a los agentes estresantes. Por tal motivo, se puede pensar que estos estresores serán más perjudiciales para la salud del niño. Estresores dentro del ámbito familiar son, entre otros: divorcio o separación de los padres, duelo de uno o ambos padres, maltrato físico por parte de los padres, abusos sexuales en el hogar, etc; circunstancias todas ellas tienen que una repercusión negativa sobre el bienestar emocional del niño.

b) Estresores que actúan sobre el niño como sujeto aislado vs. estresores que inciden sobre el niño como miembro de una familia o de un grupo de niños. Un ejemplo de los estresores que inciden sobre el niño como miembro de una familia o de un grupo

de niños podrían ser las exigencias educativas desmesuradas a las que pueden estar sometidos los niños de un aula determinada. Dada la diversidad de acontecimientos estresantes, el potencial nocivo del estresor dependerá de la naturaleza y características de éste.

c) Estresores asociados a una victimización primaria del niño (ser objeto directo de acontecimientos adversos) vs. padecimiento como víctima secundaria (presenciar o tener conocimiento indirecto de tales actos). Un ejemplo de estresores asociados a una victimización primaria del niño podría ser el caso de un niño que es objeto de abusos sexuales por parte del niño de escenas de violencia o agresividad en el colegio, llevadas a cabo por otros niños, sería un ejemplo de padecimiento como víctima secundaria. Dentro del padecimiento como víctima secundaria se puede dar variedad de situaciones: ver como un compañero del colegio es abatido por una bala perdida (Pynoos, 1985; citado por Jiménez, 1995), Presenciar en clase el asesinato del maestro (Keith y Ellis, 1978; citados por Jiménez, 1995), ver como la propia madre es asesinada por el padre (Malmquist, 1986; citado por Jiménez, 1995).

d) La duración de la exposición de los estresores. Estos estresores pueden durar desde unos minutos (por ejemplo, ser testigo de un asesinato), horas (por ejemplo, padecer un secuestro en el autobús que lo lleva al colegio) o días (por ejemplo, ser víctima de maltrato físico por parte de sus padres).

e) El carácter reversible o irreversible del acontecimiento estresante y de sus consecuencias. Los estresores con consecuencias irreversibles tienen efectos más nocivos que aquellos otros que no presentan esta característica.

f) El origen o naturaleza del estresor, si humano (por ejemplo, ser víctima de maltrato físico) o consecuencia de fenómenos de la naturaleza. Así, por regla general,

producen más perjuicios en la salud infantil aquellos estresores que son consecuencia de comportamientos humanos intencionados (por ejemplo, abusos sexuales en la infancia).

En cuanto a los factores relacionados con las características del niño se sabe que el mismo acontecimiento estresante no tiene las mismas repercusiones en todos los niños. Es más, se puede decir que, aun tratándose del mismo niño, las consecuencias sobre su salud psíquica dependerán en gran medida de las circunstancias en las que se halle el sujeto en un momento determinado. En este sentido, se puede hablar de vulnerabilidad del niño para padecer una perturbación relacionada con el estrés.

Por último se encuentran los factores relacionados con las características del entorno social en el que se halla el niño es de especial importancia, de cara a la prevención y tratamiento de las posibles reacciones estresantes en el niño, las redes de apoyo social de las que disponga éste. Este apoyo social (Thoits, 1986; citado por Jiménez 1995) ayudaría, entre otras cosas, a que el niño pudiera definir, comprender y afrontar las situaciones problemáticas que se le puedan presentar; compartir con otros semejantes experiencias similares; obtener ayuda material y psicológica de las personas que componen dicha red de apoyo.

En definitiva, estas redes de apoyo social actuarían de mediadores, moderadores o “amortiguadores” entre los acontecimientos estresantes y el impacto que éstos lleguen a tener sobre la salud psicológica de los niños (Simons y Lorenz, 1993; citados por Jiménez, 1995). Así, por ejemplo, y como muestra de la importancia que una adecuada red social tienen en el desarrollo psicológico del niño, en la segunda guerra mundial se comprobó como aquellos niños que fueron evacuados de las zonas de guerra y separados de sus padres (niños refugiados) padecieron más síntomas neuróticos que aquellos otros que permanecieron con sus padres durante los bombardeos aéreos.

### *El afrontamiento del estrés*

El término afrontamiento se refiere como su nombre lo indica a la acción de afrontar, es decir, de hacer frente a un enemigo, a un peligro, a una responsabilidad, o cualquier cosa que se traduzca en un agente o acontecimiento estresante.

La mayoría de los investigadores definen el afrontamiento como un conjunto de respuestas ante la situación estresante, ejecutadas para reducir de algún modo los aspectos aversivos de tal situación. Es decir, se habla de afrontamiento con relación a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, y para restablecer el equilibrio, o sea para neutralizar y adaptarse a la nueva situación.

En conclusión el afrontamiento hace referencia a aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Resulta relevante aclarar que un estresor es un elemento en la experiencia de un individuo que produce reacciones de estrés psicológico y/o fisiobioquímico. Por su parte un recurso es un elemento de la experiencia (o de la herencia) de un individuo que reduce o bloquea las reacciones de estrés psicológicas o fisiobioquímicas.

### *Los Recursos de Afrontamiento*

Son los elementos y/o capacidades internos o externos con los que cuenta la persona para hacer frente a las demandas del acontecimiento o situación potencialmente estresante. Ellos son:

*Físicos / biológicos:* incluyen todos los elementos del entorno físico de la persona (incluso su propio organismo), que están disponibles para ella. Ejemplos de recursos

físicos son la salud, la energía y la resistencia de la persona, así como también, el clima o la estructura física de su vivienda o del ambiente en que se ubica.

*Psicológicos/psicosociales:* van desde la capacidad intelectual de la persona hasta su sentido de la autoestima, nivel de independencia o autonomía, y el sentido del control. Los recursos psicológicos incluyen las creencias que pueden ser utilizadas para sostener la esperanza, destrezas para la solución de problemas, la autoestima y la moral.

*Culturales:* tienen que ver con las creencias de la persona y con los procesos de atribución causal. Tales creencias, normas, valores, símbolos, vienen dadas por la cultura propia del individuo.

*Sociales:* incluyen la red social del individuo y sus sistemas de apoyo social de los que puede obtenerse información, asistencia tangible y apoyo emocional. Este tipo de variables relacionadas con el sistema de apoyo social parecen ser cruciales para la capacidad de afrontamiento del estrés. Incluyen ingresos adecuados, residencia adecuada, satisfacción con el empleo. Dentro de los recursos sociales se pueden incluir también los elementos que tienen que ver con los compromisos y fundamentalmente consiste en la forma personal de interpretar un papel social (obligaciones de rol y medida en la que el sujeto se considera comprometido).

#### *Factores determinantes de la selección de las respuestas de afrontamiento*

El afrontamiento del estrés es un proceso dinámico, y sus orientaciones básicas pueden variar en primacía a lo largo del tiempo para un individuo, y pueden estar presentes en cualquier momento particular. De esta manera, un individuo puede tener preferencias frente a una u otra orientación, o cruce de categorías, incluso frente a restricciones situacionales que pueden “exigir” otra respuesta. En cualquier caso se

puede hablar de ciertos factores determinantes de la selección de las respuestas de afrontamiento que la persona pone en marcha cuando se produce un episodio estresante.

Uno de los principales determinantes de la elección es la *gravedad percibida* del estresor, de forma que cuando los estresores son más graves y más directamente relevantes para los objetivos o metas de una persona, se puede predecir que evocará una mayor variedad de respuestas de afrontamiento.

Un segundo factor importante es la *mutabilidad percibida* del estresor, donde las situaciones o acontecimientos percibidos como relativamente variables evocan respuestas de afrontamiento orientadas hacia la solución de problemas y a la resolución directa de la situación, mientras que una situación problemática percibida como inmutable evocará estrategias de afrontamiento orientadas hacia la reinterpretación cognitiva de la situación y hacia la minimización del estado afectivo negativo evocado por el estresor.

Un tercer factor determinante es la *remediabilidad percibida*. En la medida en que la persona juzga que la situación es remediable, pondrá en marcha estrategias de afrontamiento como la solución de problemas, búsqueda de apoyo social, búsqueda de consejo profesional, etc. Si tales destrezas le faltan y evalúa la situación como irremediable, puede acudir a otro tipo de conductas como uso de drogas, o la pasividad.

La manera como las personas llevamos a cabo esas elecciones es algo que todavía está por estudiar, pero que puede estar relacionado con “estilos de afrontamiento”, o con dimensiones de personalidad básicas.

Un cuarto factor posible en la determinación de la elección de una respuesta de afrontamiento es esencialmente una *consideración instrumental*: La dificultad o costo de la respuesta de afrontamiento. Algunas respuestas requieren más esfuerzos, o más

perseverancia, que otras. Si todo lo demás se mantiene igual, es de esperar que las personas elegirán una respuesta que implique menos esfuerzo a otra que implique más esfuerzo. De forma análoga, algunas respuestas son socialmente más visibles que otras, y algunas personas probablemente preferirán cursos de acción que sean menos visibles a otros que puedan causar desaprobación social por su visibilidad.

### *Técnicas de Afrontamiento*

Una de las técnicas más utilizada para manejar el estrés, es la inoculación del estrés. Esta técnica consiste en enseñar como afrontar y relajarse ante una amplia variedad de experiencias estresantes. Gracias a ésta técnica ya no es preciso evitar o amortiguar situaciones productoras de estrés. Por el contrario permite desarrollar nuevas formas de reaccionar, aprendiendo a relajarse en lugar de la habitual respuesta de miedo o cólera. (Mayor y Labrador, 1984). Una respuesta de miedo o cólera puede concebirse como una interacción de dos elementos fundamentales: una elevada activación fisiológica y pensamientos que interpretan a una situación específica como peligrosa amenazadora o injusta. En realidad existe poca relación entre la situación real de estrés y la respuesta emocional. Las fuerzas que realmente crean las emociones son la apreciación del peligro, el resultado esperado, la intención que se atribuye a otras personas y la manera como se interpretan las propias respuestas somáticas. La inoculación del estrés ayuda a relajar la tensión y la activación fisiológica y a sustituir las antiguas interpretaciones negativas por un arsenal de pensamientos de afrontamiento al estrés.

El entrenamiento en inoculación del estrés incluye aprender a relajarse utilizando la respiración profunda y la relajación progresiva (tensión - relajación de grupos musculares), de modo que cada vez que se experimente estrés se pueda relajar la tensión. El primer paso es elaborar una lista personal de situaciones de estrés y ordenarla

verticalmente desde los eventos menos estresores hasta los más estresores. Seguidamente, se aprenderá a evocar cada una de éstas situaciones en la imaginación para relajar la tensión mientras se visualiza claramente la situación estresora. El segundo paso es la creación de un arsenal propio de pensamientos de afrontamiento del estrés, los cuales se utilizarán para contrarrestar los antiguos pensamientos automáticos habituales. El tercer paso es la utilización de las habilidades de relajación y de afrontamiento para ejercer presión sobre los hechos estresores que se consideran perturbadores mientras se respira profundamente aflojando los músculos y utilizando pensamientos de afrontamiento del estrés (Mayor y Labrador, 1984).

#### *Modelos de Afrontamiento*

##### *Evaluación Cognitiva*

Hace referencia a los factores o variables cognitivas cuya función principal es la mediación entre los estímulos o situaciones de estrés y la reacción de estrés producida finalmente en el sujeto. La evaluación cognitiva es considerada el factor fundamental del que depende en último caso que el sujeto reaccione con estrés en una situación potencialmente estresante. Como proceso general, a través del cual una persona valora y atribuye una significación al suceso que está ocurriendo, en relación con sus propias características y sus objetivos de bienestar personal, la evaluación cognitiva suele dividirse a su vez en tres tipos específicos de evaluación:

*Evaluación primaria:* Hace referencia a la evaluación de la demanda o de la situación de estrés.

*Evaluación secundaria:* Está relacionada con la valoración de los recursos y habilidades de los que el propio sujeto dispone para afrontar la situación de estrés.

Dicha evaluación puede ser racional o irracional y en consecuencia producir una reacción relacionada con el tipo de evaluación que se haga.

*Reevaluación:* Se refiere a la valoración que parece tener lugar posteriormente durante el transcurso de la interacción entre el sujeto y la situación estresante y que, mediante un proceso de feedback, permite al sujeto reajustar o corregir las evaluaciones realizadas previamente, tanto sobre sus recursos como sobre la propia situación de estrés.

#### *Apoyo social*

Su función con respecto al estrés es ante todo amortiguar, en el sentido de que actúa básicamente reduciendo el efecto del estrés una vez que este se ha producido, si bien su modo de actuar puede ser tanto sobre la propia reacción o experiencia de estrés, atenuando la misma, o sobre los propios recursos o habilidades de afrontamiento, disponibles en el sujeto, incrementando o potenciando los mismos, o sobre la propia situación de estrés contribuyendo, directa o indirectamente, a la reducción o eliminación de la misma, con un carácter básicamente preventivo.

Un aspecto digno de destacar es la aparente relación positiva que tiene el apoyo social con diferentes trastornos de salud, en el sentido de su posible prevención o de la facilitación de la recuperación de los pacientes, en el caso de padecimiento de alguno de esos trastornos. Así como el apoyo social puede influir positivamente en la prevención del estrés y los trastornos de la salud, sus aspectos negativos en el sentido de la limitación o ausencia del mismo, o la existencia de relaciones sociales o interpersonales disfuncionales o conflictivas, pueden tener un efecto aún peor por sí mismos, para la salud, pudiendo constituir un factor de riesgo, de múltiples trastornos de salud, como la depresión independientemente del estrés.

Finalmente es fundamental establecer una clara diferenciación entre los conceptos de red social y apoyo social. La red social hace referencia a las características estructurales de las relaciones sociales, o la cantidad de relaciones disponibles en el entorno social del sujeto (pareja, familia, amigos compañeros, etc.); mientras que el apoyo social designa específicamente la utilización de esos múltiples contactos sociales disponibles, junto a los posibles efectos positivos que para las personas, parece tener aparentemente el mantenimiento de relaciones sociales. Dicha diferenciación es fundamental en el ámbito terapéutico, en el sentido de que un sujeto con pocos recursos sociales o una limitada red social, debe ser tratado de modo distinto a un individuo con una amplia red de contactos sociales disponible, pero que es incapaz de utilizarla por tener un déficit en sus relaciones interpersonales. En el primer caso, la finalidad de la intervención ha de centrarse en la ampliación de la red social del individuo, mientras que en el segundo el objetivo terapéutico debe constituirlo el incremento y la mejora de sus habilidades sociales.

#### *Ayudas Paliativas*

Estas ayudas atenuadoras del estrés, suelen aplicarse cuando fallan los recursos directos antes mencionados, con la finalidad de disminuir el estrés una vez desencadenado y, aunque puede y suele no guardar una relación directa con la situación desencadenante del estrés, tiene la propiedad de contrarrestar la activación emocional o psicofisiológica desencadenada, impidiendo con ello los efectos negativos del estrés sobre la salud a más largo plazo. (Valdes, 1985)

Son múltiples los posibles recursos paliativos que pueden utilizarse en este sentido, como el ejercicio físico, los hobbies, el uso de algunos fármacos tranquilizantes o la práctica de técnicas de meditación o relajación entre muchas otras. La recomendación

general es que estas tácticas sólo deben utilizarse en último lugar, cuando fallan los recursos adecuados de control o afrontamiento del estrés. (Valdes, 1985)

#### *El estrés escolar o estrés estudiantil*

Witkin (2000) realizó una investigación, acerca del estrés infantil por medio de entrevistas y encuestas a padres y niños. Esta investigación arrojó los siguientes resultados: Con referencia al estrés escolar cuando se le pregunto a los niños de 9 a 12 años sobre el estrés escolar, el tipo de cosas que les preocupan, manifestaron que la escuela era su mayor preocupación, y las notas encabezaban la lista de lo que les preocupaba más cuando pensaban en la escuela. He aquí una muestra de sus respuestas: “el boletín de notas”, “sobre todo, tener hechos los deberes a tiempo, y si me van a preguntar a mi”, “hacer bien los exámenes aunque me lo sepa todo”, “que mis notas no le gustan a mis padres”, “contestar mal las preguntas”, “me preocupaba mucho los plazos para los trabajos; sobre todo, cuando dejó alguno para más adelante”, “fallar en los estudios”, “no conseguir excelentes en los exámenes de la escuela”, “que no tenga hechos los deberes a tiempo y decepcionar a mi padre con la escuela” (Witkin, 2000).

#### *Algunos factores que pueden causar estrés en el niño en el contexto escolar*

La disciplina se define como el dominio de sí mismo para ajustar la conducta a las exigencias del trabajo y de la convivencia propias de la vida escolar, no como un sistema de castigos o sanciones que se aplica a los alumnos que alteran el desarrollo normal de las actividades escolares con una conducta negativa. Se ha observado que cuando el maestro ejerce una disciplina autoritaria se crea un ambiente estresante marcado por la rigidez y destrezas adoptadas para el mantenimiento del orden. (Palacios, 1999)

La disciplina es un hábito interno que facilita a cada persona el cumplimiento de sus obligaciones y su contribución al bien común. Así entendida, la disciplina puede calificarse en tres tipos:

Auto-dominio, capacidad de actualizar la libertad personal; esto es, la posibilidad de actuar libremente superando los condicionamientos internos o externos que se presentan en la vida ordinaria, y de servir a los demás.

Disciplina educativa es el conjunto de normas que regulan la convivencia en la escuela referidas al mantenimiento del orden colectivo dentro del recinto escolar y a la creación de hábitos.

Disciplina social es mantener el orden y las formas de conducta impuestas mediante una normativa de la autoridad competente.

Es necesario mantener un equilibrio entre los diferentes tipos de disciplina para lograr una armonía personal y con el entorno social

La función del maestro no es sólo imponer normas disciplinarias en el aula, sino generar una disciplina consciente en el niño en donde éste desarrolle la responsabilidad del éxito de su propio aprendizaje y así mismo, pueda generar iniciativas como el liderazgo, la autogestión, el autocontrol y la autonomía en sus deberes como estudiante. (Barrionuevo, 1995)

En cada uno de los aspectos antes mencionados la conceptualización de disciplina no se debe ver como un problema, sino como una forma de desarrollar nuevas estrategias de aprender, en donde tanto el educando como el educador se tratan respetuosamente y se comprometen en el proceso de aprendizaje. El aprendizaje así concebido es un encuentro interesante, por lo que la disciplina por aprender no es un problema, sino una posibilidad

más para lograr aprendizajes, retadores y significativos, que abre ventanas al mundo interesante del conocimiento.

Los principios que tienen que ver con aprendizaje y la disciplina, contribuyen a orientar al docente en la construcción de un ambiente de aprendizaje donde la autoridad se enriquece de forma permanente y sin convertirse en autoritarismo; un ambiente donde todos asumen una actitud de mutuo compromiso y responsabilidad por el aprendizaje. (Barrionuevo, 1995)

Los estudiantes se comprometen en el aprendizaje cuando para ellos resulta atractivo, retador e interesante, es decir, cuando se propician posibilidades de crear espacios para la reflexión y son tomados en cuenta sus necesidades, expectativas, potencialidades y fortalezas. Es desde este punto de vista que la autoridad no es un fin en sí misma, sino que un valor interiorizado y asumido por todos, de acuerdo con las necesidades de los distintos actores en cada etapa del desarrollo en que se encuentran.

Dentro del aula, se pueden identificar dos tipos de autoridad: la legítima y la ilegítima. La autoridad legítima es la que tiene fundamento en el balance entre el control y el cuidado, por lo que se deriva de las relaciones cordiales, personales y afectivas entre cada uno de los involucrados en el proceso de aprendizaje. Por otra parte, la autoridad ilegítima es la que se fundamenta en el poder asumido en forma ilimitada, que se ejerce sin tomar en cuenta las necesidades de los estudiantes en el aprendizaje y sin el logro de consensos en el proceso. Es esta última la que se considera que es un desencadenante directo del estrés en los estudiantes. (Palacios, 1999)

#### *La preparación del niño a la escuela*

La academia americana de pediatras ha enumerado unos indicadores que ayudan a los padres a determinar si el niño está preparado para la escuela o no. Los siguientes son

algunos de los indicadores: Tiene buena salud física y ve y oye bien. Tiene habilidades para cuidarse (vestirse, comer lavarse y hacer sus necesidades). Sigue indicaciones, tiene capacidad de concentración, comparte las cosas y sabe aguardar turnos, es capaz de trabajar con independencia, tolera la frustración y los fallos, conoce su nombre completo y los de sus padres, le cuesta poco hacer cambios y acepta la supervisión y ayuda de los adultos. Juega bien en pequeños grupos con otros niños y habla con claridad y demuestra que posee las habilidades verbales propias de su edad. (Witkin 2000).

El miedo a lo desconocido es en gran parte responsable del estrés del comienzo de la escuela. Hablar al niño sobre lo que le espera y describirle el espacio físico, detallarle el horario, hablar de las cosas que pueda aprender, de los amigos que allí conocerá y de la importancia de la escuela. (Witkin, 2000)

*El miedo a los compañeros de clase (Consejos de los padres a los niños)*

No llamar la atención, al menos, no apartarse del camino para tapar problemas.

No ir solo y ofrecer un aire de seguridad. No apartar la mirada o aminorar el paso si alguien se aproxima.

No depender de las pertenencias. Las pertenencias son reemplazables la vida no es consejo que se debe dar al niño.

No tener miedo a denunciar a los niños más grandes.

*Estrategias para los padres*

Witkin (2000) menciona las siguientes estrategias para los padres con el fin de evitar el estrés en sus hijos de manera preventiva.

Dominar el estrés. Algunos estudios han demostrado que cuanto menos estrés sufren los padres, menos lo sufrirán los hijos.

No pelear delante de los niños y dialogar en vez de discutir.

*El primer día en la escuela (Clave para el éxito)*

No salir de prisa ni corriendo de la escuela. No burlarse del niño ni avergonzarlo. El niño no sólo siente ansiedad ante lo desconocido o el miedo a estar con extraños, sino también el temor al abandono. Se trata del instinto de autoprotección y no son necesariamente negativos, provocar cambio en el niño para que se centre en lo que va a conocer, no es lo que pierde.

Darle detalles. Decirle exactamente cuanto tiempo va a estar en la escuela o jugando en grupo.

Ser firmes. Esperar un cierto tiempo (aproximadamente cinco minutos) y dejarlo solo.

*¿Cómo prevenir el estrés en los niños?*

Ponerse en el lugar del niño, ver las cosas desde su perspectiva, para comprenderlos mejor. Hay que observarlos con más atención, estar atentos a los primeros síntomas: dolores de estómago, jaquecas, fatiga, tics, morderse las uñas, halarse del pelo, entre otros) .

No programar actividades excesivas, ni organizarles su vida como si fueran pequeños adultos. Tienen un ritmo de trabajo y actividades diferentes, necesitan más tiempo libre: para jugar, correr al aire libre, no hacer nada entre otros.

Compartir más tiempo con ellos, sin transmitirles preocupaciones, que ellos no carguen con las tensiones de los adultos, conviene enseñarles a relajarse y a evitar las tensiones. El humor y la risa son remedios perfectos.

No reprimirlos por todo, han aprender a superar sus limitaciones y frustraciones, conociendo y admitiendo sus propios errores.

Establecer hábitos de conducta: controlar el tiempo que pasan ante el televisor, o del ordenador. Igualmente controlar su alimentación y bebidas, evitando los productos excitantes. Hay que tener en cuenta que los pequeños son las primeras y grandes víctimas del estrés familiar, están indefensos ante la presión que los adultos ejercen sobre ellos y necesitan de toda la atención y ayuda de los padres, profesores y profesionales.

### Planteamiento del Problema

La presente investigación tiene como eje principal la teoría propuesta por Lazarus y Folkman. Dichos autores (citados por Trianes, 1999) integran los momentos de estrés como estímulo y respuesta y lo consideran como *una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por aquél como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar*. Por lo tanto, la reacción de estrés depende de cómo es percibida la situación, más que de la clase de situación en sí.

Así mismo otra de las teorías que brindó gran aporte a esta investigación es la propuesta por A. Neck y A. Ellis, los cuales consideran que el síndrome de estrés se da por una combinación de: amenazas ambientales, pensamientos negativos y respuestas físicas que dan como resultado una emoción dolorosa. Estos autores cognitivos consideran que las emociones dolorosas se dan por la forma en que se estructura la realidad.

Las emociones dolorosas (cólera, ansiedad y depresión), aparecen cuando el individuo centra la atención sobre un grupo de pensamientos automáticos. Los pensamientos automáticos son interpretaciones y juicios que se forman a lo largo de un interminable diálogo que cada persona mantiene consigo misma, impregnando así toda

la experiencia con interpretaciones privadas propias de cada ser humano, las cuales son el resultado de un proceso y son difíciles de desviar.

El estrés es un problema que involucra cada día a más personas de todas las edades. Son múltiples las demandas del medio que son percibidas por las personas como situaciones estresantes y negativas.

Por otra parte, no se puede desconocer el estrés inevitable y generalizado que impregna la vida actual y que es destructivo sobre todo para los niños, quienes necesitan adquirir habilidades que les permita aislarse de vez en cuando de un entorno conflictivo.

No se puede desconocer, que los estresores más frecuentes en niños y jóvenes tienen que ver con acontecimientos del diario vivir tales como: La visita al médico y al dentista; la muerte de uno de sus padres; la separación de los mismos; la presentación de exámenes escolares; abusos físicos y psicológicos por parte de su familia, profesores y amigos.; inseguridad; conflictos familiares; metodologías de enseñanza y filosofías institucionales: Estos estresores generan en los estudiantes respuestas desadaptativas que interfieren en el proceso de formación y educación de los alumnos ocasionando dificultades escolares de diverso orden y enfermedades orgánicas asociadas al fenómeno de estrés. Es por esto que surge el siguiente interrogante ¿Cuáles son los factores psicosociales a nivel escolar que están asociados al fenómeno de estrés en los estudiantes de primaria y bachillerato de ambos sexos, pertenecientes a un nivel socioeconómico bajo de los colegios oficiales de educación formal del municipio de Chía ?

## *Objetivos*

### *Objetivo General*

Identificar los factores psicosociales a nivel escolar que están asociados al fenómeno de estrés en los estudiantes de primaria y bachillerato de ambos sexos, pertenecientes a un nivel socioeconómico bajo de siete colegios oficiales de educación formal del municipio de Chía

### *Objetivos específicos*

Diseñar un instrumento que permita identificar los principales factores que producen estrés en los estudiantes de primaria y bachillerato de siete colegios oficiales del municipio de Chía.

Aplicar el instrumento a una muestra representativa de 1091 estudiantes de primaria y bachillerato con el fin de obtener datos significativos que permitan reconocer los principales factores psicosociales a nivel escolar que generan estrés en los alumnos de primaria y bachillerato de siete colegios oficiales del municipio de Chía.

### *Variables*

Variable independiente: Factores a nivel escolar (factores intrínsecos: problemas de aprendizaje; dificultades de atención, concentración y motivación; problemas emocionales relacionados con el rendimiento académico. Factores extrínsecos: métodos de enseñanza ejercidos por los profesores; relaciones con los compañeros; deberes y responsabilidades asignados por la institución).

Variable Dependiente: Estrés

## Método

### Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo descriptiva ya que “los estudios descriptivos buscan describir situaciones y eventos, es decir, cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno especificando sus propiedades. Además, miden de manera más independiente y con la mayor precisión posible los conceptos, variables, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. (Dante 1986 citado por Sampieri, Fernández y Baptista 1997).

Es por esta razón que el presente trabajo tuvo como objetivo fundamental describir los factores que causan estrés a nivel escolar de los alumnos que cursan los grados tercero, cuarto y quinto de primaria, sexto, séptimo, octavo, noveno, décimo y once de bachillerato en los colegios General Santander, Fagua, Delicias, La Balsa, Las Juntas, Liceo Nacional Diversificado y José Joaquín Casas.

Para esto se utilizó la aplicación de un instrumento que permitió identificar los principales factores de estrés que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes y posteriormente se realizó un análisis de resultados a partir de los datos obtenidos.

### *Participantes*

Para este estudio se aplicó el instrumento a 1000 estudiantes preadolescentes y adolescentes de ambos sexos entre 8 y 18 años, pertenecientes al nivel socioeconómico medio bajo y que se encuentran cursando tercero, cuarto y quinto de primaria, sexto, séptimo, octavo, noveno, décimo y once de bachillerato, en los colegios oficiales de educación formal del municipio de Chía.

La muestra fue escogida aleatoriamente y se aplicó aproximadamente a 20 estudiantes de cada nivel.

### *Instrumento*

Teniendo en cuenta el problema planteado, el marco teórico, los objetivos y la muestra, se diseñó el instrumento anteriormente validado por cuatro jueces el cual fue aplicado a 1091 estudiantes de primaria y bachillerato de los colegios oficiales de Chía anteriormente mencionados.

En este se pretenden identificar los factores psicosociales a nivel escolar que producen estrés en los estudiantes.

Este instrumento consta de 11 ítems (6 de tipo actitudinal y 5 de tipo comportamental) los cuales permitieron evaluar el estrés a nivel escolar en los estudiantes (Anexo 1).

### *Procedimiento*

En la presente investigación se emplearon las siguientes etapas para el desarrollo de la misma:

En la primera etapa de acuerdo a la revisión bibliográfica, se diseñó un instrumento cuya finalidad se centró en identificar los factores psicosociales a nivel escolar en estudiantes entre ocho y dieciocho años de edad de ambos sexos, pertenecientes a un nivel socioeconómico medio-bajo y que se encuentran cursando primaria y bachillerato en los colegios oficiales del municipio de Chía.

En la siguiente etapa se efectuó el contacto con las siete instituciones con el fin de conseguir su aprobación para la aplicación del instrumento. Dichas instituciones autorizaron a los investigadores esta labor. Posteriormente se aplicó el instrumento con

el objetivo de identificar los factores psicosociales que generan estrés en los estudiantes a nivel escolar.

Por último se realizó la etapa de análisis de resultados en la cual se efectuó una sistematización de los datos obtenidos, los cuales permitieron generar un análisis de la problemática investigada dando paso a la construcción del informe final, el cual determina en detalle todo el desarrollo de la investigación incluyendo las conclusiones de los investigadores.

### Análisis de Resultados

Antes de realizar el análisis de los ítems, es importante presentar los datos que se estima son necesarios para caracterizar la muestra y darles un sentido a partir del objetivo general de la presente. Posteriormente se especificará la segunda parte de los resultados, en donde, se pretende analizar los datos teniendo en cuenta los factores psicosociales a nivel escolar que intervienen en el estrés de los estudiantes.

La presente investigación se llevó a cabo con la participación de 1091 estudiantes de colegios oficiales del municipio de Chía, pertenecientes a un estrato socioeconómico medio bajo y de edades entre 8 y 18 años. Esta muestra se tomo de forma aleatoria a los individuos que fueron divididos de la siguiente manera:

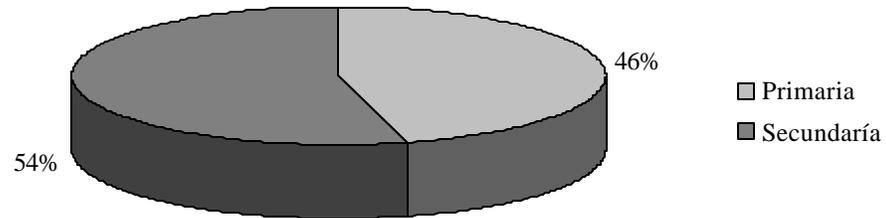


Figura 1. Distribución de población

La distribución de la población es del 54% en colegios de secundaria y 46% de primaria, la cual se analizará a continuación (Ver Tabla 1):

Tabla 1.

*Distribución Frecuencia Educación Básica Primaria*

Educación Básica Primaria						
Colegios	Santander	Las Juntas	La Balsa	Delicias	Fagua	Total
Frecuencia	126	151	53	92	78	<b>500</b>

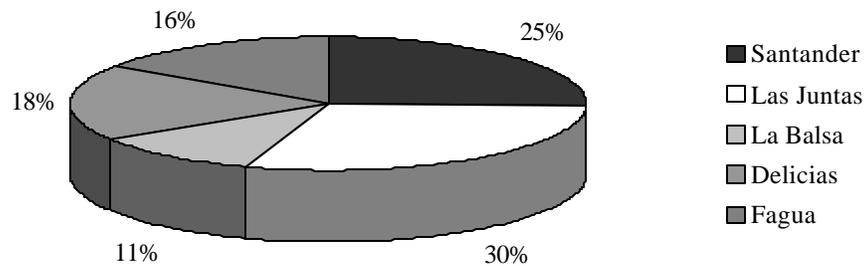


Figura 2. Distribución Colegios de educación básica primaria

En los colegios de educación primaria se observa que el 30% de la población pertenece al colegio Las Juntas, un 25% al colegio General Santander y un 11% a la

Balsa. Y en los colegios que tienen secundaria y básica primaria, un 18% a Delicias y un 16% a Fagua.

Tabla 2.

*Distribución Frecuencia Educación Secundaría*

Educación Secundaría					
	José Joaquín Casas	Nacional	Delicias	Fagua	Total
Frecuencia	108	187	104	192	<b>500</b>

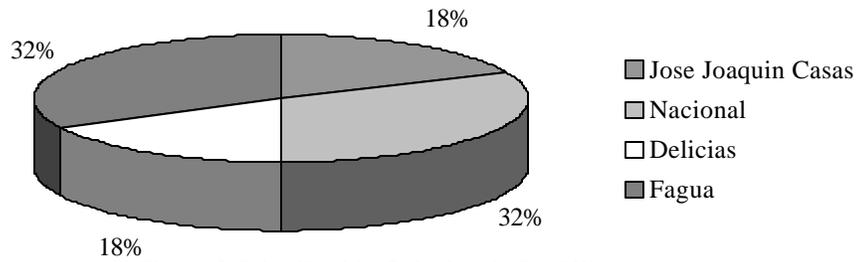


Figura 3. Distribución Colegios de Bachillerato

En las instituciones que tienen solamente bachillerato se tomó la muestra de la siguiente manera: El 18% pertenecientes al José Joaquín Casas y el 32% perteneciente al Nacional Diversificado y en las instituciones que tienen primaria y bachillerato, el 32% perteneciente al colegio Fagua y el 18% al colegio Delicias. Toda la población descrita anteriormente participó de forma voluntaria y se les sugirió que fueran lo más sinceros posible. En total la prueba consta de dos partes, la primera del ítem 1-6, la selección fue de una sola respuesta y la segunda del ítem 7-11, los alumnos podían contestar mas de una respuesta. A continuación se analizarán las preguntas de la población primaria (Ver Tabla 3).

Tabla 3.

*Distribución Frecuencias Pregunta #1. Permaneces Preocupado la mayor parte del tiempo por tu Rendimiento Académico*

	Santander		Las Juntas		La Balsa		Delicias		Fagua	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	27	21%	32	21%	12	23%	19	21%	13	17%
Casi-Siempre	35	28%	44	29%	11	21%	16	17%	14	18%
Algunas Veces	45	36%	56	37%	27	51%	45	49%	38	49%
Nunca	6	5%	11	7%	3	6%	7	8%	7	9%
No lo se	13	10%	8	5%	0	0%	5	5%	6	8%
Total	126		151		53		92		78	

En la pregunta #1 la respuesta más predominante fue “algunas veces”, esto permite concluir que los estudiantes permanecen preocupados por su rendimiento académico reflejándose en los colegios de la siguiente manera: En promedio 44% (En el Santander 36%, Las Juntas 37%, La Balsa 51%, Delicias 49% y Fagua 49%). Por el contrario, los estudiantes manifestaron en menor porcentaje que no saben si permanecen preocupados por su rendimiento académico reflejándose en los colegios de la siguiente manera: En promedio 4,5% (En Las Juntas 5%, La Balsa 0%, Delicias 5% y Fagua 8%). En la grafica podemos observar la tendencia de los estudiantes a contestar la respuesta algunas veces, si analizamos con detenimiento (Ver figura #4), y vemos que en términos de estrés la preocupación constante en los estudiantes por su rendimiento podría generar factores negativos de estrés, en un porcentaje del 21% en promedio en los colegios (Santander 21%, las Juntas 21%, La Balsa 23%, Delicias 21% y La Fagua 17%).

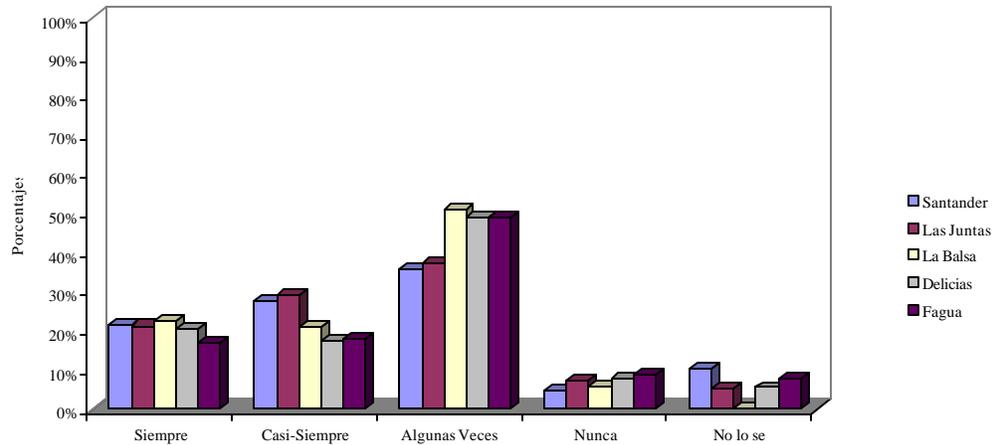


Figura 4. Distribución pregunta 1

Tabla 4.

*Distribución Frecuencias Pregunta #2. Te Sientes Nervioso cuando hablas con tus Padres de tu Rendimiento Escolar.*

	Santander		Las Juntas		La Balsa		Delicias		Fagua	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	27	21%	27	18%	12	23%	20	22%	18	23%
Casi-Siempre	29	23%	34	23%	7	13%	15	16%	14	18%
Algunas Veces	38	30%	48	32%	25	47%	37	40%	23	30%
Nunca	24	19%	28	19%	7	13%	17	18%	12	16%
No lo se	8	6%	13	9%	2	4%	3	3%	10	13%
<b>Total</b>	<b>126</b>		<b>150</b>		<b>53</b>		<b>92</b>		<b>77</b>	

En la pregunta #2 la respuesta con el mayor porcentaje fue “algunas veces”, esto permite concluir que los estudiantes se sienten nerviosos cuando hablan con sus padres de su rendimiento escolar evidenciándose en los colegios de la siguiente manera: en el Santander 30%, Las Juntas 32%, La Balsa 47%, Delicias 40% y Fagua 30%. Por el contrario, los estudiantes afirmaron con un bajo porcentaje que no saben si se sienten nerviosos cuando hablan con sus padres sobre su rendimiento escolar esto se evidenció en los colegios de la siguiente manera: en el Santander 6%, Las Juntas 9%, La Balsa 4%,

Delicias 3% y Fagua 13%. Los estudiantes se sienten en un porcentaje significativo siempre (Media 20%) y casi-siempre (Media 21%), cuando hablan con sus padres sobre su rendimiento escolar, teniendo en cuenta lo anterior se puede concluir que existe cierta preocupación de los estudiantes por hablar con sus padres sobre sus logros en las distintas materias. (Ver Tabla 4) y (Figura 5).

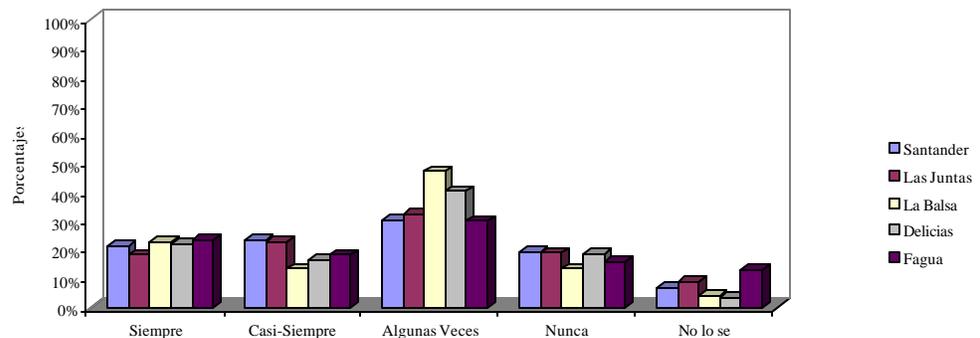


Figura 5. Distribución pregunta 2

En la figura anterior se puede observar que las tendencias de respuesta están en algunas veces, pero en porcentaje del 20% de promedio los estudiantes sienten ansiedad de hablar con sus padres acerca de su rendimiento académico, frente a esta realidad genera preocupación que los estudiantes en un porcentaje significativo sienten estrés cuando hablan con sus padres. Y en un porcentaje del 14% de media los estudiantes sienten tranquilidad de hablar con sus padres.

Tabla 5.

*Distribución frecuencias pregunta # 3. Cuando tienes alguna duda, te da miedo referirte a tus profesores.*

	Santander		Las Juntas		La Balsa		Delicias		Fagua	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	23	19%	33	22%	9	17%	16	17%	8	10%
Casi-Siempre	16	13%	25	17%	10	19%	20	22%	13	17%
Algunas Veces	46	37%	53	35%	18	34%	24	26%	16	21%
Nunca	31	25%	33	22%	14	26%	24	26%	30	39%
No lo se	7	6%	6	4%	2	4%	8	9%	10	13%
<b>Total</b>	<b>123</b>		<b>150</b>		<b>53</b>		<b>92</b>		<b>77</b>	

En la pregunta #3 la respuesta con el mayor porcentaje fue “algunas veces”, esto permite concluir que los estudiantes sienten miedo cuando se refieren a sus profesores reflejándose en los colegios de la siguiente manera: en el Santander 38%, Las Juntas 35%, La Balsa 34% y Delicias 26%. Por el contrario, los estudiantes manifestaron con el porcentaje más bajo que no saben si cuando tienen alguna duda sienten miedo cuando se refieren a sus profesores reflejándose en los colegios de la siguiente manera: en el Santander 5%, Las Juntas 4%, La Balsa 4%, Delicias 9% y Fagua 13%. En lo anterior se puede notar que la tendencia en las respuestas se mantiene pero con la diferencia que en promedio del 15%, los estudiantes sienten ansiedad en preguntar o referirse a sus profesores cuando tienen dudas. Y en un promedio de 28 %, preguntas a sus profesores sin ningún tipo de preocupación.

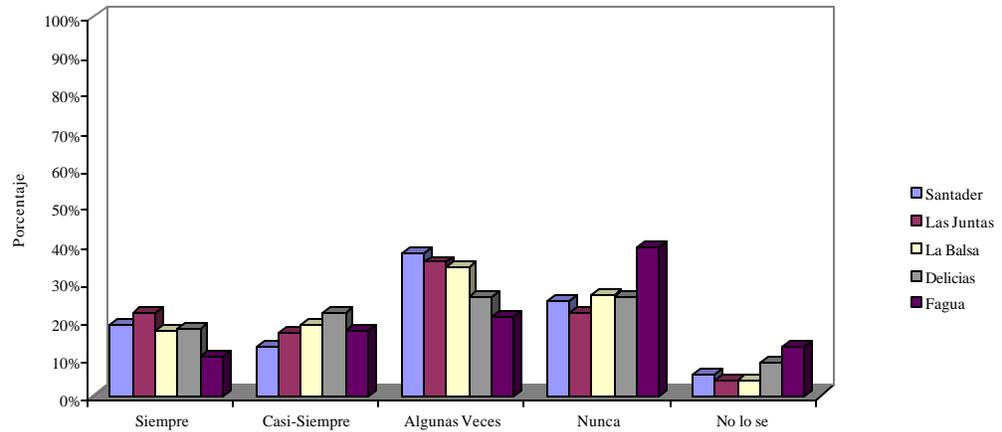


Figura 6. Distribución pregunta 3

En la grafica anterior se pueden notar las tendencias en las preguntas, y la distribución de cada respuesta con su porcentaje. Con respecto al colegio las Juntas (39%), se puede observar que la tendencia significativa es la respuesta “Nunca”. Determinando que ese colegio los estudiantes sienten mayor tranquilidad en referirse a sus profesores.

Tabla 6.

*Distribución frecuencias pregunta # 4. Permaneces distraído en clase (Hablando con tus compañeros, dibujando, moviéndote en el puesto o caminando por el salón)*

	Santander		Las Juntas		La Balsa		Delicias		Fagua	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	15	12%	29	19%	7	13%	8	9%	9	12%
Casi-Siempre	15	12%	31	21%	12	23%	12	13%	11	14%
Algunas Veces	55	44%	62	41%	30	57%	40	43%	40	52%
Nunca	34	27%	27	18%	3	6%	28	30%	16	21%
No lo se	5	4%	1	1%	1	2%	4	4%	1	1%
<b>Total</b>	<b>124</b>		<b>150</b>		<b>53</b>		<b>92</b>		<b>77</b>	

Con respecto a la pregunta #4 la respuesta con el mayor porcentaje fue “algunas veces”, esto permite concluir que los estudiantes permanecen distraídos en clase (hablando con sus compañeros, dibujando, moviéndose en el puesto o caminando por el

salón) en los colegios de la siguiente manera: en el Santander 45%, Las Juntas 41%, La Balsa 57%, Delicias 43% y Fagua 52%. Por el contrario, los estudiantes afirmaron con el menor porcentaje que no saben si permanecen distraídos en clase (hablando con sus compañeros, dibujando, moviéndose en el puesto o caminando por el salón) en los colegios de la siguiente manera: en el Santander 3%, Las Juntas 1%, La Balsa 2%, Delicias 4% y Fagua 1%. La tendencia de repuestas es bastante significativa siendo en promedio (55%), que permanece distraído en clase.

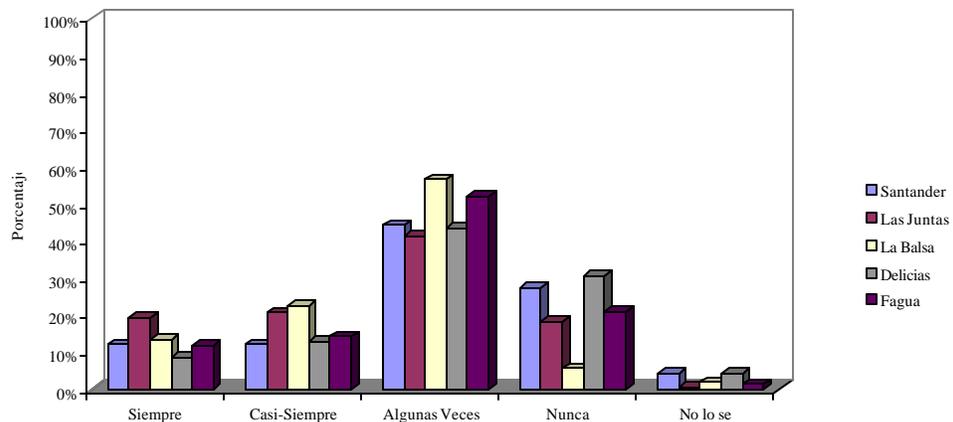


Figura 7. Distribución pregunta 4

En la grafica anterior se observa la tendencia de la respuesta alguna veces (Media 55%).

Tabla 7.

*Distribución frecuencias pregunta # 5. En la mayoría de las clases me siento nervioso porque no entiendo lo que se explica*

	<b>Santander</b>		<b>Las Juntas</b>		<b>La Balsa</b>		<b>Delicias</b>		<b>Fagua</b>	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	19	15%	25	17%	9	17%	13	14%	7	9%
Casi-Siempre	22	18%	36	24%	11	21%	14	15%	7	9%
Algunas Veces	48	39%	54	36%	17	32%	36	39%	37	48%
Nunca	28	23%	32	21%	14	26%	24	26%	23	30%
No lo se	6	5%	3	2%	2	4%	5	5%	3	4%
<b>Total</b>	<b>123</b>		<b>150</b>		<b>53</b>		<b>92</b>		<b>77</b>	

En la pregunta #5, la respuesta con el mayor porcentaje fue “algunas veces”, esto permite concluir que los estudiantes la mayoría de las clases se sienten nerviosos porque no entienden lo que se explica. Este porcentaje se ve reflejado en los colegios de la siguiente manera: en el Santander 39%, Las Juntas 36%, La Balsa 32%, Delicias 39% y Fagua 48%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios afirmaron con el menor porcentaje que no saben si en la mayoría de las clases se sienten nerviosos porque no entienden lo que se explica de esta manera: en el Santander 4%, Las Juntas 2%, La Balsa 4%, Delicias 5% y Fagua 4%. La tendencia de repuestas es bastante significativa siendo en promedio (39%), los estudiantes se sienten algunas veces nerviosos en clase. En caso de “Nunca”, en promedio 26% de los alumnos nunca se sienten nerviosos en clase, pero no tan significativo es en la respuesta “Siempre” y “Casi siempre” que en promedio es 14% y 17% respectivamente.

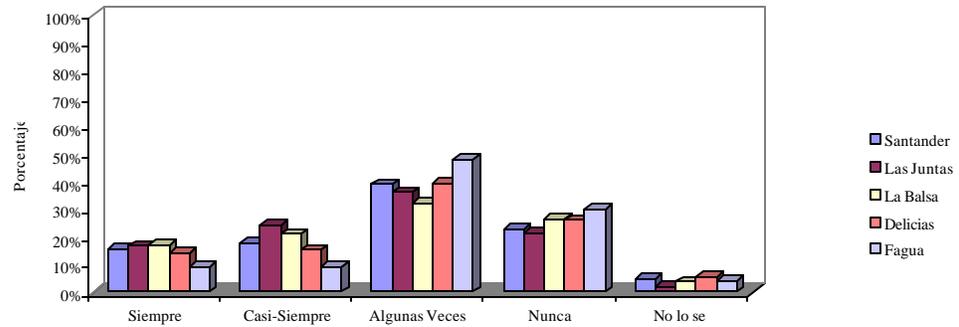


Figura 8. Distribución pregunta 5

En la figura anterior se observa la Tendencia en la respuesta en la pregunta #5.

Tabla 8.

*Distribución frecuencias pregunta # 6, Por lo regular tienes dificultad para concentrarte en clase*

	Santander		Las Juntas		La Balsa		Delicias		Fagua	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	16	13%	29	19%	5	9%	12	13%	9	12%
Casi-Siempre	22	18%	33	22%	16	30%	11	12%	13	17%
Algunas Veces	39	31%	41	27%	19	36%	37	40%	14	18%
Nunca	31	25%	31	21%	8	15%	23	25%	29	38%
No lo se	17	14%	16	11%	5	9%	9	10%	12	16%
Total	125		150		53		92		77	

En la pregunta #6 los estudiantes de los colegios contestaron con el más alto porcentaje que algunas veces por lo regular tienen dificultad para concentrarse en clase, reflejándose de la siguiente manera: en el Santander 31%, Las Juntas 27%, La Balsa 36% y Delicias 40%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios contestaron con el más bajo porcentaje que no saben si por lo regular tienen dificultades para concentrarse en clase de la siguiente manera: en el Santander 13%, Las Juntas 11%, La Balsa 9%, y Delicias 10%. Las tendencias en las respuestas se mantienen pero en el caso de las juntas se manifiesta que los estudiantes presentan en un porcentaje del 38%, que nunca sienten dificultades para concentrarse en clase. En el caso de la Balsa existe un porcentaje

bastante significativo 30%, en donde los alumnos manifiestan que casi siempre sienten dificultades para concentrarse en clase.

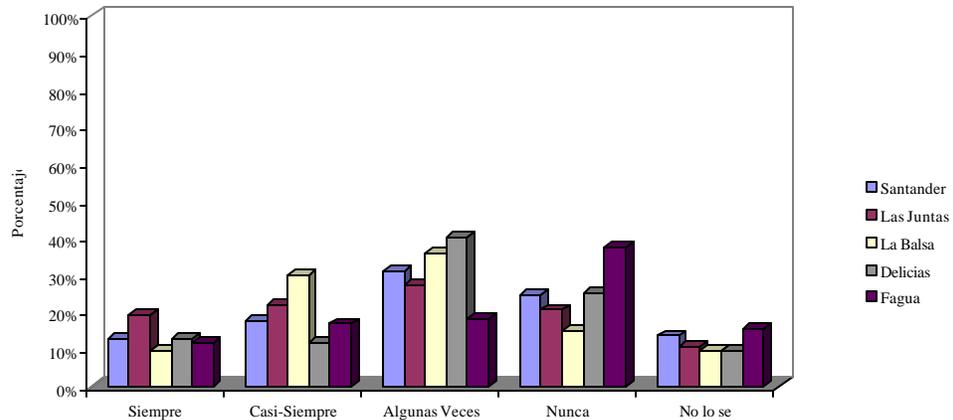


Figura 9. Pregunta # 6

Las tendencias en las respuestas se pueden observar en la grafica anterior.

A continuación se pueden observar las tendencias en las respuestas de la pregunta siete a la Once, en donde los ítem y las preguntas son distintas y se refieren a comportamientos de los estudiantes frente a situaciones que generan estrés en el nivel escolar. De igual manera se mostrara la información en tablas y gráficos. La Población estudiada continua siendo la primaria.

Tabla 9.

*Distribución frecuencias pregunta # 7, ¿Cuándo estas nerviosos que haces?*

	Santander		Las Juntas		La Balsa		Delicias		Fagua	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Te da mal genio	73	43%	103	48%	38	45%	54	46%	50	47%
Peleas con tus compañeros	26	15%	31	14%	15	18%	6	5%	13	12%
Te separas de tus compañeros de clase	29	17%	34	16%	8	10%	23	19%	20	19%
Te haces daño a ti mismo	40	24%	47	22%	23	27%	35	30%	24	22%
Total	168		215		84		118		107	

En la pregunta #7 los estudiantes de los colegios respondieron con el más alto porcentaje que les da mal genio cuando están nerviosos, reflejándose de la siguiente manera: en el Santander 43%, Las Juntas 48%, La Balsa 45%, Delicias 46% y Fagua 47%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios contestaron con el más bajo porcentaje que cuando están nerviosos pelean con sus compañeros reflejándose de la siguiente manera: en el Santander 15%, Las Juntas 14%, Delicias 5% y Fagua 12%.

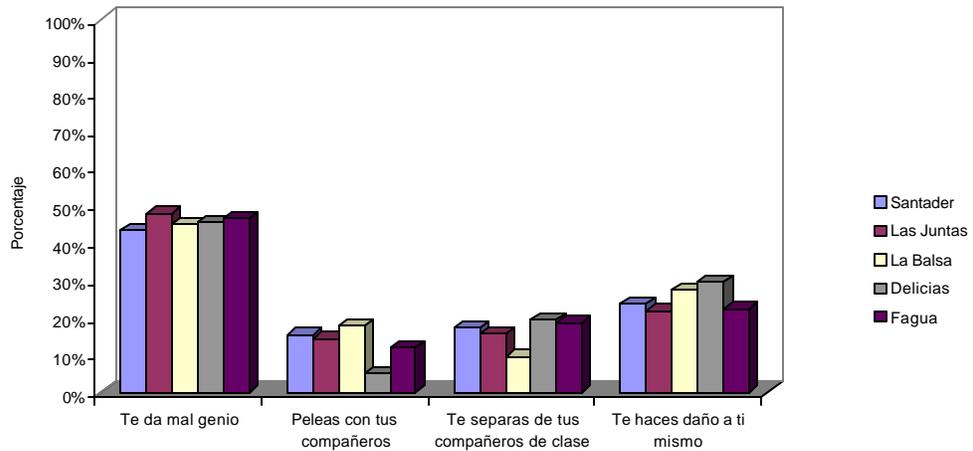


Figura 10. Pregunta # 7

Tabla 10.

*Distribución frecuencias pregunta # 8; ¿Crees que algunos de los siguientes acontecimientos podría interferir en tu rendimiento académico?*

	Santander		Las Juntas		La Balsa		Delicias		Fagua	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
El nacimiento de un hermano o hermana	13	5%	26	7%	38	8%	17	8%	8	6%
Cambiarte de ciudad o casa	34	12%	42	12%	54	12%	18	8%	16	12%
Cambiar de colegio	32	12%	37	10%	47	10%	29	13%	20	15%
La separación de tus padres	46	17%	62	17%	73	16%	42	19%	17	13%
Dificultades económicas en tu familia	34	12%	44	12%	57	13%	24	11%	14	11%
Que uno de tus padres esté muy enfermo	35	13%	40	11%	51	11%	29	13%	17	13%
La muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares	53	19%	77	21%	88	20%	35	16%	27	21%
La muerte de tu mascota	29	11%	33	9%	41	9%	24	11%	12	9%
Total	151		194		237		112		70	

En la pregunta #8 los estudiantes de los colegios respondieron con el más alto porcentaje que la muerte de alguno de sus padres, hermanos o familiares podría interferir en su rendimiento académico, reflejándose de la siguiente manera: en el Santander 19%, Las Juntas 21%, La Balsa 20% y Fagua 21%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios respondieron con el más bajo porcentaje que el nacimiento de un hermano o hermana podría interferir en su rendimiento académico de la siguiente manera: en el Santander 5%, Las Juntas 7%, La Balsa 8%, Delicias 8% y Fagua 6%.

La separación de los padres es la respuesta que tiene una tendencia que en promedio esta en el 15%, en los estudiantes les genera estrés en primer lugar la muerte de algún familiar (Media 21%) y en segundo lugar la separación de los padres (Media 15%)

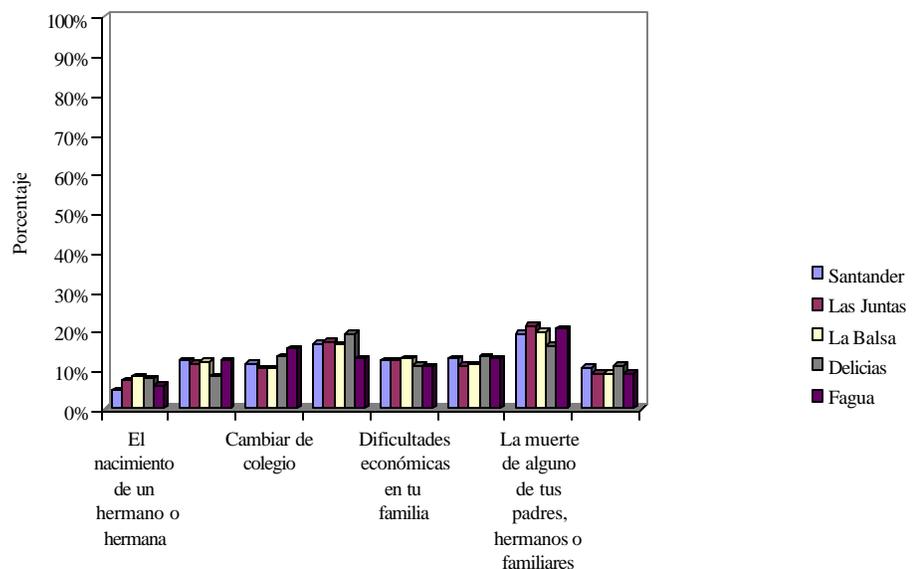


Figura 11. Pregunta # 8

En la Grafica anterior se puede observar que las tendencias de respuesta fueron en mayor porcentaje (Media 21%), en primer lugar “la muerte de algún familiar” genera estrés en los estudiantes de primaria y en segundo lugar (Media ,15%) “la separación de

los padres”. De igual manera el nacimiento de un hermano y la muerte de una mascota (Medias 7% y 10% respectivamente) , son las que manifiestan un porcentaje menor. Por lo tanto son las generan menos estrés en los estudiantes de primaria de los colegios oficiales del municipio de chía.

Tabla 11.

*Distribución frecuencias pregunta # 9; Tus padres te castigan ¿cuando?*

	Santander		Las Juntas		La Balsa		Delicias		Fagua	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Sacas malas notas	46	21%	63	20%	72	20%	34	19%	20	18%
Te portas mal	55	25%	79	25%	91	25%	40	23%	24	21%
Peleas con tus hermanos o hermanas	50	23%	71	23%	83	23%	50	28%	28	25%
No cumples con tus deberes en la casa o en el colegio	27	12%	36	12%	45	12%	25	14%	22	19%
Eres desobediente	41	19%	62	20%	73	20%	28	16%	20	18%
Total	173		248		292		143		94	

En la pregunta #9 los estudiantes de los colegios afirmaron con el más alto porcentaje que sus padres los castigan cuando se portan mal reflejándose de la siguiente manera: en el Santander 25%, Las Juntas 25% y La Balsa 25%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios contestaron con el menor porcentaje que sus padres los castigan cuando no cumplen con sus deberes en la casa o en el colegio, evidenciándose de la siguiente manera: en el Santander 12%, Las Juntas 12%, La Balsa 12% y Delicias 14%.

En esta pregunta, los estudiantes del colegio Fagua respondieron con un 25% que sus padres los castiga cuando pelean con sus hermanos o hermanas y con un 18% que sus padres los castigan cuando sacan malas notas y son desobedientes.

Las tendencias en la respuesta de los estudiantes de primaria de colegios oficiales del municipio de chía se centran en dos situaciones que podrían generar estrés y afectar el rendimiento escolar de alguna forma, en primer lugar, “portarse mal” (Media 24%) y en

segundo lugar, “Sacarse malas notas”. Es así que de igual manera las situaciones en donde los padres no intervienen de forma relevante en el comportamiento de los estudiantes frente a su situación escolar es: “No cumplir con los deberes en la casa o en el colegio”. (Media 14%)

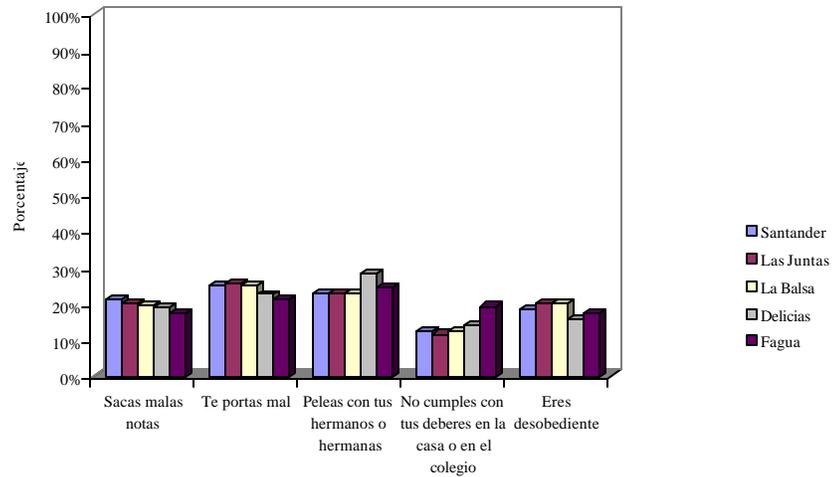


Figura 12. Pregunta # 9

En la figura anterior se puede observar que los estudiantes sienten que sus padres le castigan con mayor probabilidad si se portan mal o sacan malas notas. (Medias del 24% y 19% respectivamente). Y menor tendencia No cumplir con los deberes (Media 14%). Sin embargo se puede decir que las situaciones generan comportamientos de rechazo por parte de los estudiantes por que los padres los castigan frecuentemente. Por cualquiera de las situaciones. Por lo tanto el “castigo de los padres” genera estrés en los estudiantes. Y puede de alguna forma generar estrés en los estudiantes.

Tabla 12.

*Distribución frecuencias pregunta # 10; ¿Qué sientes cuando estás preocupado o nervioso?*

	Santander		Las Juntas		La Balsa		Delicias		Fagua	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Dolor de cabeza	55	28%	79	27%	90	26%	33	21%	29	23%
Dolor de estomago	19	10%	32	11%	43	12%	18	11%	7	6%
Temblor en el cuerpo	46	23%	68	23%	79	23%	40	25%	28	22%
Miedo	57	29%	81	28%	93	27%	49	31%	43	34%
Sueño	21	11%	33	11%	42	12%	19	12%	20	16%
Total	143		214		257		126		98	

En la pregunta #10 los estudiantes de los colegios respondieron con el más alto porcentaje que sienten miedo cuando están preocupados o nerviosos reflejándose de la siguiente manera: en el Santander 29%, Las Juntas 28%, La Balsa 45%, Delicias 31% y Fagua 34%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios respondieron con el más bajo porcentaje que sienten dolor de estomago reflejándose de la siguiente manera: en el Santander 10%, Las Juntas 11%, La Balsa 12%, Delicias 11% y Fagua 6%.

Los estudiantes de primaria en primer lugar con un porcentaje (Media de 35%), sienten miedo cuando están “preocupados o nerviosos”. Y con bajo porcentaje (Media 10%). “Dolor de estomago”.

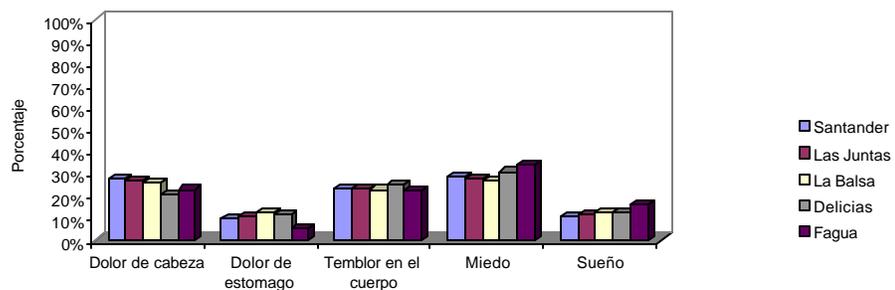


Figura 13. Pregunta # 10

En la Grafica anterior se observa la tendencia en las respuestas el miedo (Media 30%) y dolor de cabeza (Media 25%), como predominantes y de menor frecuencia el dolor de estomago (Media 10%). Se puede decir que los resultados manifiestan que los

estudiantes de primaria reaccionan frente a situaciones de forma somática, y que el miedo y el dolor de cabeza son las más acentuadas.

Tabla 13.

*Distribución frecuencias pregunta # 11; te sientes preocupado o nervioso ¿Cuándo?*

	Santander		Las Juntas		La Balsa		Delicias		Fagua	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Tienes que hacer muchas tareas	36	18%	53	18%	64	18%	37	25%	22	18%
Tienes que presentar un examen	79	39%	107	37%	124	35%	55	37%	58	48%
Tienes que realizar un trabajo	35	17%	52	18%	63	18%	17	11%	16	13%
Peleas con algún compañero	34	17%	45	15%	56	16%	22	15%	18	15%
Tienes que ir al colegio	21	10%	34	12%	44	13%	19	13%	6	5%
Total	169		238		287		113		98	

En la pregunta #11 los estudiantes de los colegios contestaron con el mayor porcentaje que se sienten preocupados o nerviosos cuando tienen que presentar un examen; reflejándose de la siguiente manera: en el Santander 39%, Las Juntas 37%, La Balsa 35%, Delicias 37% y Fagua 48%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios respondieron con el menor porcentaje, que se sienten preocupado o nerviosos cuando tienen que ir al colegio reflejándose de la siguiente manera: en el Santander 12%, La Balsa 13%, y Fagua 5%. La respuesta más predominante fue presentar un examen con una media 41%, de igual forma fue una de las tendencias más altas en los estudiantes de primaria de los estudiantes de colegios oficiales del municipio de Chía.

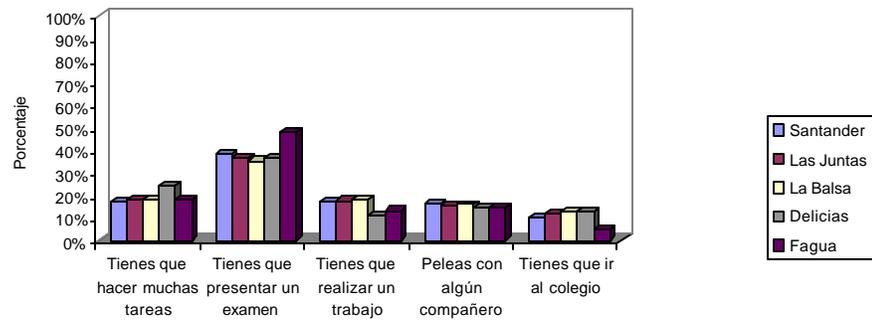


Figura 14. Pregunta # 11

En la Grafica anterior se observa la tendencia en las respuestas “Tienes que presentar un examen” (Media 41%), como predominante y de menor frecuencia el “Tener que ir al colegio” (Media 11%). Se puede decir que los resultados manifiestan que los estudiantes de primaria reaccionan frente a situaciones que generan preocupación y nervios.

La población que a continuación estudiaremos será Bachillerato estudiantes de cuatro colegios oficiales del municipio de Chía (José Joaquín Casas, Nacional, Delicias y las Juntas). Y de igual forma se analizaran los resultados.

Tabla 14.

*Distribución Frecuencias Pregunta #1. Permaneces Preocupado la mayor parte del tiempo por tu Rendimiento Académico*

	José Joaquín		Nacional		Delicias		Las Juntas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	21	19%	41	22%	15	14%	22	11%
Casi-Siempre	23	21%	37	20%	29	28%	43	22%
Algunas Veces	58	54%	104	56%	51	49%	117	61%
Nunca	2	2%	4	2%	8	8%	9	5%
No lo se	4	4%	1	1%	1	1%	1	1%
Total	108		187		104		192	

En la pregunta #1 la respuesta con el mayor porcentaje fue “algunas veces”, esto permite concluir que los estudiantes permanecen preocupados por su rendimiento académico reflejándose en los colegios de la siguiente manera: en el José Joaquín Casas 54%, Nacional 56%, Delicias 49% y Fagua 61%. Por el contrario, los estudiantes manifestaron en menor porcentaje que no saben si permanecen preocupados por su rendimiento académico reflejándose en los colegios de la siguiente manera: José Joaquín Casas 4%, Nacional 1%, Delicias 1% y Fagua 1%.

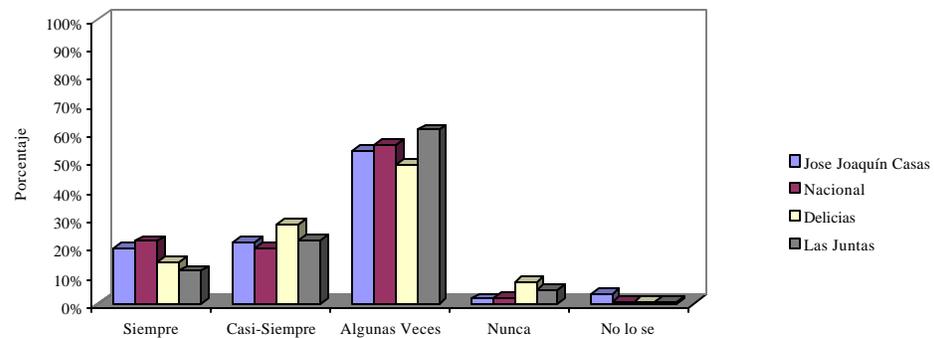


Figura 15. Pregunta # 1

En la grafica anterior (Media 55%) “Algunas Veces” es la respuesta mas frecuente. Los estudiantes de Bachillerato de colegios oficiales del municipio de chía.

Tabla 15.

*Distribución Frecuencias Pregunta #2. Te Sientes Nervioso cuando hablas con tus Padres de tu Rendimiento Escolar.*

	José Joaquín		Nacional		Delicias		Las Juntas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	19	18%	33	18%	12	12%	35	18%
Casi-Siempre	15	14%	26	14%	12	12%	26	14%
Algunas Veces	38	35%	68	36%	33	32%	68	35%
Nunca	34	31%	59	32%	46	44%	58	30%
No lo se	2	2%	1	1%	1	1%	5	3%
Total	108		187		104		192	

En la pregunta #2 los estudiantes afirmaron con un alto porcentaje que algunas veces se sienten nerviosos cuando hablan con sus padres de su rendimiento escolar esto se evidenció en los colegios de la siguiente manera: José Joaquín Casas 35%, Nacional 36% en los 37% y Fagua 35%. Por el contrario, los estudiantes afirmaron con un bajo porcentaje que no saben si se sienten nerviosos cuando hablan con sus padres sobre su rendimiento escolar esto se evidenció en los colegios de la siguiente manera: José Joaquín Casas 2%, Nacional 1%, Delicias 1% y Fagua 1%.

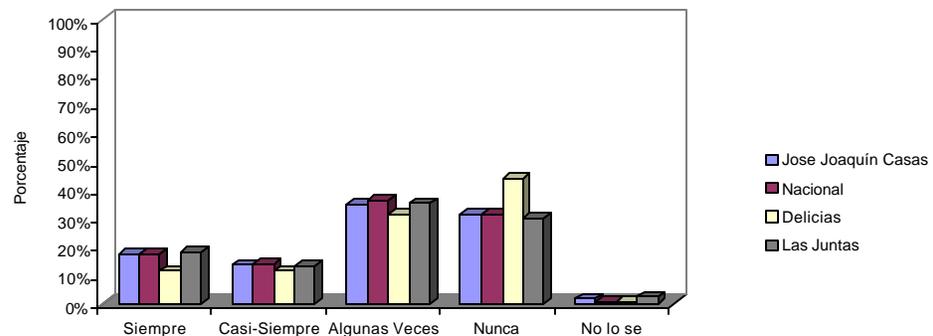


Figura 16. Pregunta # 2.

Tabla 16.

*Distribución frecuencias pregunta # 3. Cuando tienes alguna duda, te da miedo referirte a tus profesores.*

	José Joaquín		Nacional		Delicias		Las Juntas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	11	10%	29	16%	13	13%	14	7%
Casi-Siempre	17	16%	41	22%	16	15%	21	11%
Algunas Veces	51	47%	72	39%	43	41%	81	42%
Nunca	25	23%	39	21%	30	29%	64	33%
No lo se	4	4%	6	3%	2	2%	12	6%
Total	108		187		104		192	

En la pregunta #3 los estudiantes manifestaron con el porcentaje más alto que algunas veces sienten miedo cuando se refieren a sus profesores reflejándose en los

colegios de la siguiente manera: José Joaquín Casas 2%, Nacional 1%, Delicias 41% y Fagua 42%. Por el contrario, los estudiantes manifestaron con el porcentaje más bajo que no saben si cuando tienen alguna duda sienten miedo cuando se refieren a sus profesores reflejándose en los colegios de la siguiente manera: José Joaquín Casas 2%, Nacional 1%, Delicias 2% y Fagua 6%.

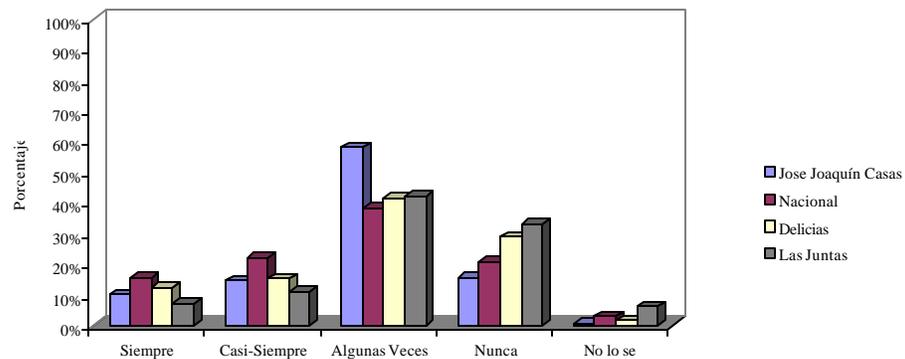


Figura 17. Pregunta # 3

Tabla 17.

*Distribución frecuencias pregunta # 4. Permaneces distraído en clase (Hablando con tus compañeros, dibujando, moviéndote en el puesto o caminando por el salón)*

	José Joaquín		Nacional		Delicias		Las Juntas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	11	10%	17	9%	11	11%	12	6%
Casi-Siempre	16	15%	26	14%	14	13%	34	18%
Algunas Veces	63	58%	115	61%	62	60%	113	59%
Nunca	17	16%	29	16%	15	14%	30	16%
No lo se	1	1%	0	0%	2	2%	3	2%
Total	108		187		104		192	

Con respecto a la pregunta #4 los estudiantes afirmaron con el mayor porcentaje que algunas veces permanecen distraídos en clase (hablando con sus compañeros, dibujando, moviéndose en el puesto o caminando por el salón) en los colegios de la siguiente manera: en los colegios José Joaquín Casas 58%, Nacional 61%, Delicias 60% y Fagua

59%. Por el contrario, los estudiantes afirmaron con el menor porcentaje que no saben si permanecen distraídos en clase (hablando con sus compañeros, dibujando, moviéndose en el puesto o caminando por el salón) en los colegios de la siguiente manera: en los José Joaquín Casas 1%, Nacional 0%, Delicias 2% y Fagua 2%.

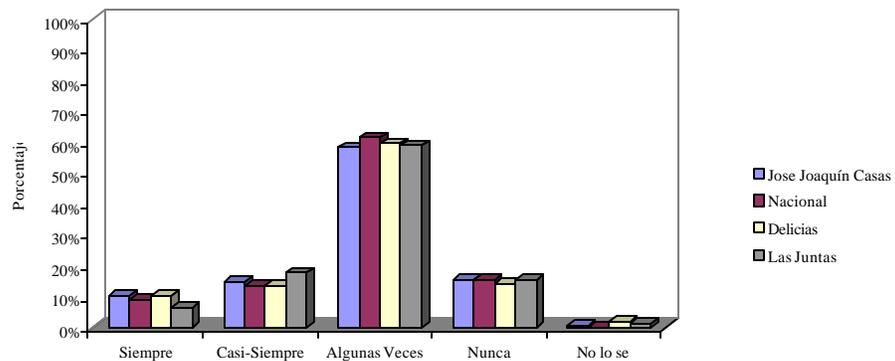


Figura 18. Pregunta # 4

Tabla 18.

*Distribución frecuencias pregunta # 5. En la mayoría de las clases me siento nervioso porque no entiendo lo que se explica*

	José Joaquín		Nacional		Delicias		Las Juntas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	5	5%	6	3%	2	2%	8	4%
Casi-Siempre	11	10%	24	13%	11	11%	24	13%
Algunas Veces	51	47%	99	53%	46	44%	88	46%
Nunca	36	33%	58	31%	39	38%	65	34%
No lo se	5	5%	0	0%	6	6%	7	4%
Total	108		187		104		192	

En la pregunta #5 los estudiantes afirmaron en mayor porcentaje que algunas veces en la mayoría de las clases se sienten nerviosos porque no entienden lo que se explica. Este porcentaje se ve reflejado en los colegios de la siguiente manera: en los José

Joaquín Casas 58%, Nacional 61%, Delicias 44% y Fagua 36%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios afirmaron con el menor porcentaje que no saben si en la mayoría de las clases se sienten nerviosos porque no entienden lo que se explica de esta manera: en los José Joaquín Casas 58%, Nacional 61% y Fagua 4%.

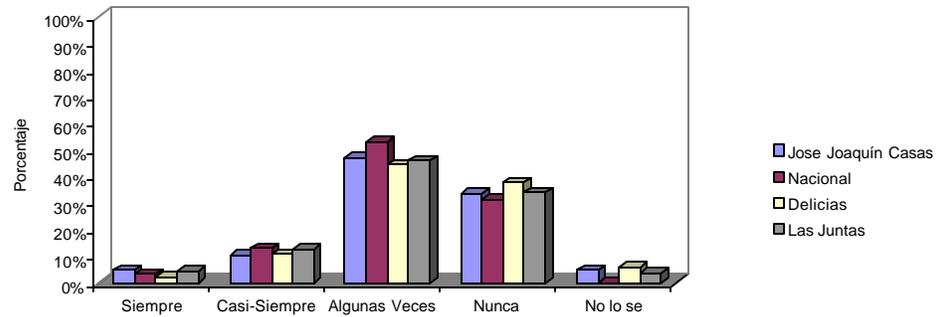


Figura 19. Pregunta # 5

Tabla 19.

*Distribución frecuencias pregunta # 6, Por lo regular tienes dificultad para concentrarte en clase*

	José Joaquín		Nacional		Delicias		Las Juntas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	4	4%	8	4%	8	8%	12	6%
Casi-Siempre	14	13%	18	10%	15	14%	19	10%
Algunas Veces	45	42%	87	47%	44	42%	89	46%
Nunca	43	40%	69	37%	35	34%	66	34%
No lo se	2	2%	5	3%	2	2%	6	3%
Total	108		187		104		192	

En la pregunta #6 los estudiantes de los colegios contestaron con el más alto porcentaje que algunas veces por lo regular tienen dificultad para concentrarse en clase, reflejándose de la siguiente manera: en los José Joaquín Casas 42%, Nacional 47%, Delicias 42% y Fagua 46%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios contestaron con el más bajo porcentaje que no saben si por lo regular tienen dificultades para

concentrarse en clase de la siguiente manera: en los José Joaquín Casas 2%, Nacional 3%, Delicias 2% y Fagua 4%.

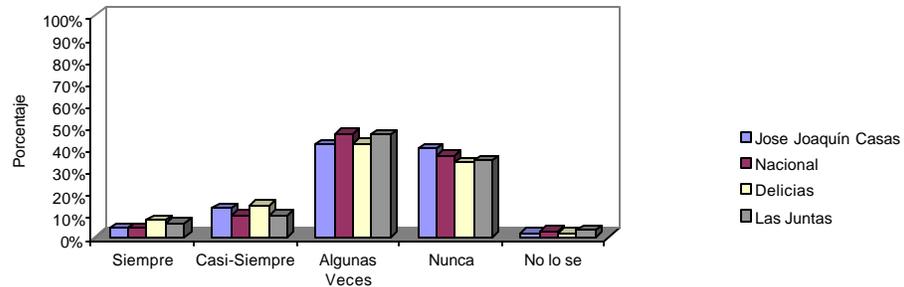


Figura 20. Pregunta # 6

Tabla 20.

*Distribución frecuencias pregunta # 7; ¿Cuándo estas nervioso, que haces?*

	José Joaquín		Nacional		Delicias		Las Juntas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Te da mal genio	67	48%	101	55%	80	47%	125	44%
Peleas con tus compañeros	30	22%	19	10%	26	15%	43	15%
Te separas de tus compañeros de clase	26	19%	34	18%	50	29%	65	23%
Te haces daño a ti mismo	16	12%	30	16%	14	8%	48	17%
Total	139		184		170		281	

En la pregunta #7 los estudiantes de los colegios respondieron con el más alto porcentaje que les da mal genio cuando están nerviosos, reflejándose de la siguiente manera: en los José Joaquín Casas 48%, Nacional 55%, Delicias 47% y Fagua 44%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios contestaron con el más bajo porcentaje que cuando están nerviosos pelean con sus compañeros reflejándose de la siguiente manera: en los José Joaquín Casas 19%, Nacional 18%, y Fagua 15%.

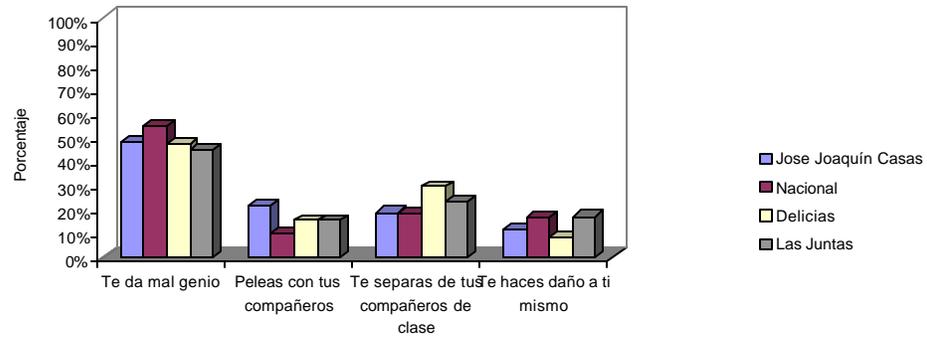


Figura 21. Pregunta # 7

Tabla 21.

*Distribución frecuencias pregunta # 8; ¿Crees que algunos de los siguientes acontecimientos podría interferir en tu rendimiento escolar?*

	José Joaquín		Nacional		Delicias		Las Juntas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
El nacimiento de un hermano o hermana	13	6%	40	9%	6	2%	12	3%
Cambiarte de ciudad o casa	22	10%	60	13%	31	12%	51	12%
Cambiar de colegio	30	14%	71	15%	47	18%	71	16%
La separación de tus padres	33	15%	65	14%	31	12%	68	16%
Dificultades económicas en tu familia	23	11%	53	11%	41	16%	45	10%
Que uno de tus padres esté muy enfermo	30	14%	62	13%	38	15%	59	14%
La muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares	51	24%	81	17%	52	20%	102	23%
La muerte de tu mascota	13	6%	34	7%	11	4%	27	6%
Total	117		230		142		233	

En la pregunta #8 los estudiantes de los colegios respondieron con el más alto porcentaje que la muerte de alguno de sus padres, hermanos o familiares podría interferir en su rendimiento académico, reflejándose de la siguiente manera: en el José Joaquín Casas 24%, Nacional 17%, Delicias 20% y Fagua 23%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios respondieron con el más bajo porcentaje que el nacimiento de un hermano o hermana podría interferir en su rendimiento académico de la siguiente manera: en los José Joaquín Casas 6%, Nacional 9%, Delicias 2% y Fagua 3%.

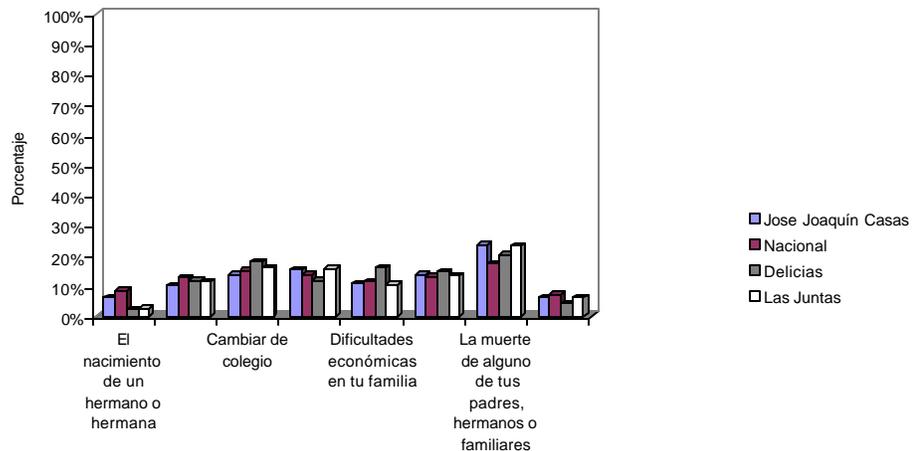


Figura 22. Pregunta # 8

Tabla 22.

*Distribución frecuencias pregunta # 9; Tus padres te castigan ¿cuando?*

	José Joaquín		Nacional		Delicias		Las Juntas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Sacas malas notas	25	17%	77	22%	34	18%	51	16%
Te portas mal	31	21%	72	21%	34	18%	72	22%
Peleas con tus hermanos o hermanas	30	20%	62	18%	33	17%	63	19%
No cumples con tus deberes en la casa o en el colegio	27	18%	61	17%	38	20%	57	17%
Eres desobediente	36	24%	77	22%	50	26%	83	25%
Total	124		272		155		275	

En la pregunta #9 los estudiantes de los colegios afirmaron con el más alto porcentaje que sus padres los castigan cuando son desobedientes reflejándose de la siguiente manera: en los José Joaquín Casas 24%, Nacional 22%, Delicias 26% y Fagua 25%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios contestaron con el menor porcentaje que sus padres los castigan cuando sacan malas notas, evidenciándose de la siguiente manera: en los José Joaquín Casas 17%, Nacional 22% y Fagua 17%.

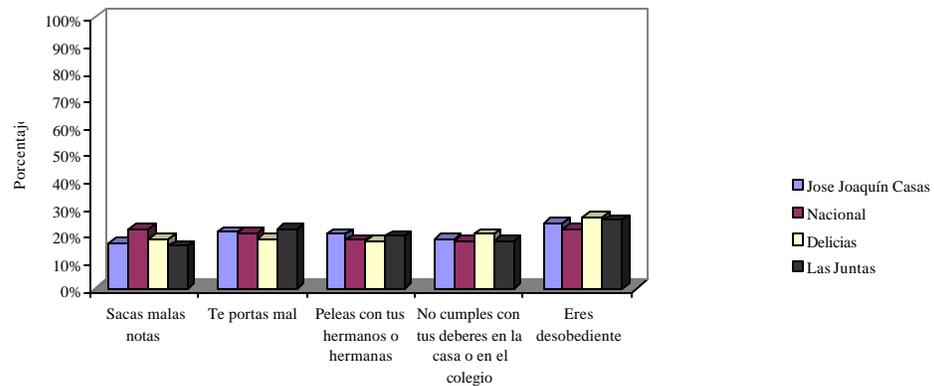


Figura 23. Pregunta # 9

Tabla 23.

*Distribución frecuencias pregunta # 10; ¿Qué sientes cuando estas preocupado o nervioso?*

	José Joaquín		Nacional		Delicias		Las Juntas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Dolor de cabeza	33	21%	65	21%	48	25%	67	21%
Dolor de estomago	17	11%	36	11%	9	5%	19	6%
Temblor en el cuerpo	41	26%	81	26%	63	33%	92	29%
Miedo	44	28%	90	29%	58	30%	99	32%
Sueño	23	15%	43	14%	15	8%	35	11%
Total	125		250		145		245	

En la pregunta #10 los estudiantes de los colegios respondieron con el más alto porcentaje que sienten miedo cuando están preocupados o nerviosos reflejándose de la siguiente manera: en los José Joaquín Casas 28%, Nacional 29% y Fagua 32%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios respondieron con el más bajo porcentaje que sienten dolor de estomago reflejándose de la siguiente manera: en los José Joaquín Casas 11%, Nacional 11%, Delicias 5% y Fagua 6%.

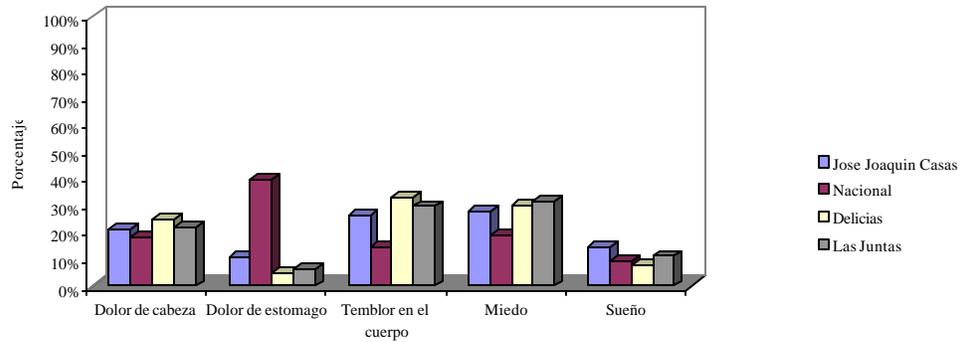


Figura 24. Pregunta # 10

Tabla 24.

*Distribución frecuencias pregunta # 11; Te sientes preocupado o nervioso ¿Cuándo?*

	José Joaquín		Nacional		Delicias		Las Juntas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Tienes que hacer muchas tareas	26	18%	62	18%	52	26%	59	18%
Tienes que presentar un examen	54	38%	134	40%	72	36%	148	45%
Tienes que realizar un trabajo	19	13%	49	14%	30	15%	39	12%
Peleas con algún compañero	31	22%	63	19%	40	20%	64	19%
Tienes que ir al colegio	11	8%	31	9%	7	3%	22	7%
Total	115		277		149		273	

En la pregunta #11 los estudiantes de los colegios contestaron con el mayor porcentaje que se sienten preocupados o nerviosos cuando tienen que presentar un examen; reflejándose de la siguiente manera: en los José Joaquín Casas 38%, Nacional 40%, Delicias 36% y Fagua 45%. Por el contrario, los estudiantes de los colegios respondieron con el menor porcentaje, que se sienten preocupado o nerviosos cuando tienen que ir al colegio reflejándose de la siguiente manera: en los José Joaquín Casas 8%, Nacional 9%, Delicias 3% y Fagua 7%.

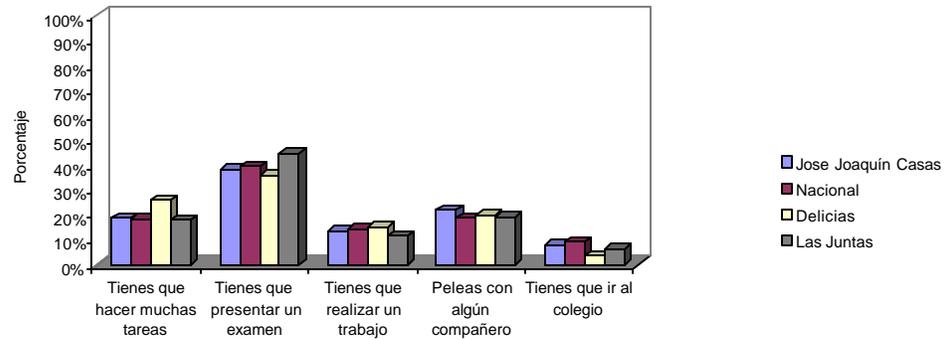


Figura 25. Pregunta # 11

En las conclusiones y discusión se pueden observar los resultados contratados con la teoría. A continuación se podrá ver el punto de vista de los autores y el análisis porcentual anterior.

Los estudiantes de educación formal de primaria y bachillerato de colegios oficiales del municipio de chía y sus reacciones frente al estrés psicosocial a nivel educativo y los factores que pueden generar las distintas situaciones que el instrumento muestra.

Se puede decir que los resultados anteriores obedecen a un estudio descriptivo estadístico de la población de estudiantes de los siete colegios oficiales de Chia: (General Santander, Fagua, Delicias, La Balsa, Las Juntas, Liceo Nacional Diversificado y José Joaquín Casas). Las muestras que se tomaron en los diferentes colegios muestran que los resultados son significativos y que la población puede tener distintas manifestaciones negativas de estrés, siendo esta una problemática que puede afectar el rendimiento académico de los estudiantes.

Es por esto que se puede a continuación observar las distintas discusiones y conclusiones que se generan de las problemática planteada con la teoría, y los resultados estadísticos de la muestra, sin dejar a un lado el punto de vista de los investigadores.

## Discusión y Conclusiones

La concepción de estrés más extendida y aceptada es la que lo define como *interacción entre la persona y su entorno*. El estrés puede ser visto como estímulo y como respuesta. En el primer caso, hace referencia a las circunstancias que provocan el malestar; en el segundo, a la reacción que se experimenta frente a estas situaciones y que se traduce en alteraciones del comportamiento, sentimientos y sensaciones desagradables que en ocasiones adquieren la forma de problemas médicos o psicológicos. Al hablar de estrés como estímulo se hace referencia a los estresores; es decir a las situaciones que pueden alterar el funcionamiento del organismo y/o el bienestar e integridad psicológica de la persona. Algunos estresores son llamados *acontecimientos vitales*; tienen la propiedad de implicar cambio en las actividades habituales de los individuos, cuyo potencial estresante depende de la cantidad de cambio que conlleva. La infancia es un período que se caracteriza por cambios y los niños deben hacer frente a los retos que suponen la superación de las transiciones de una etapa a otra, cambios que están inmersos en los dos entornos que marcan la vida de las personas tanto en su niñez como en la adolescencia: el colegio y su hogar. Son, precisamente, estos retos los que pueden convertirse en acontecimientos estresantes y poner en peligro el proceso normal evolutivo de un niño.

Resulta evidente, entonces, que no existen estresores a priori, sino que dependen de la experiencia del sujeto, por lo que puede hablarse de acontecimientos potencialmente estresores, tanto externos como internos. Los primeros suponen pérdida, amenaza o daño, pues en la mayoría de las veces, ocasionan en la persona sentimientos de angustia, temor, inhabilidad e indefensión. Los segundos son factores de tipo físico o psicológico

que hacen vulnerable al niño y lo predisponen a manifestar reacciones de estrés. En la infancia existen acontecimientos estresores, tanto en el área familiar, como escolar y social.

El concepto de estrés como respuesta hace referencia a la reacción del sujeto frente a los estímulos estresores. Las respuestas del organismo, tanto de naturaleza somática como psicológica, suelen darse simultáneamente y son percibidas por las personas como sensaciones integradas de malestar emocional, de tensión, que se han definido como miedo, ansiedad, estrés y fobia (Trianes, 1999).

Sin embargo, Cherry, (1987) afirma que el estrés no siempre es destructivo. Hay ocasiones en que puede ser beneficioso. Proporciona energía para enfrentar situaciones comprometidas, reaccionar en casos de emergencia, aceptar desafíos y salir adelante. Pero, aún cuando cierta clase de estrés es provechosa, e incluso realmente útil, el estrés inevitable y generalizado que impregna la vida moderna es absolutamente destructivo para los niños, quienes necesitan adquirir habilidades de afrontamiento que les permitan aislarse de vez en cuando de un entorno conflictivo. Tienen que aprender a hacer introspección, lo que significa desarrollar una conciencia interior: una aptitud para encontrar y disfrutar de la quietud y del silencio de cada uno. Si los niños no aprenden a concentrarse en sí mismos, pueden verse afectados negativamente por un estrés permanente.

Así mismo, los autores concluyen que dentro de las causas del estrés se pueden identificar factores tanto intrínsecos como extrínsecos. Dentro de los primeros se encuentran las habilidades de afrontamiento del individuo y las habilidades en solución de problemas y en los segundos se destacan el ambiente familiar, escolar, social, laboral y cultural.

Con respecto a los factores psicosociales que producen estrés en los niños, la teoría propuesta por Chandler, (1985); Chandler y Maurer, (1996), la cual explica cuatro aspectos fundamentales que producen estrés en los niños, se ajusta de forma excepcional a los resultados obtenidos en la presente investigación, sirviendo como premisas clave para clasificar los comportamientos específicos experimentados por los alumnos ante una situación que perciben como estresante o amenazante.

El primer aspecto citado por los autores hace referencia a los estresores que afectan al niño (¿qué eventos o estímulos están estresando al niño?). Con respecto a este postulado, los resultados obtenidos en la presente investigación permitieron concluir que los eventos que más afectan a los estudiantes de primaria y bachillerato de los colegios oficiales del municipio de Chía se dan en los siguientes contextos:

#### Contexto Escolar:

La principal fuente de estresores en la edad escolar se ubica en el ambiente académico. Esto lo demostró Madders (1987), quien identificó una relación de eventos estresantes escolares y extraescolares. Un número de estresores relativamente importante proviene del contexto escolar. Para adicionar aún más la importancia del ambiente escolar como fuente potencial de estresores, uno de los aspectos quizás menos atraídos como objetivos de investigación en el contexto educativo es la transición del nivel primario al secundario. En la temprana adolescencia, este proceso está asociado con numerosos estresores, descubriéndose que las características del cambio o del nuevo ambiente pueden tener un impacto negativo y ser fuentes de estrés (Chung, 1995 Citado por Trianes, 1999).

El colegio aunque no es el primer escenario de crecimiento del individuo, sí es el precursor de las relaciones sociales del niño, pues es allí donde se desarrollan las

capacidades, habilidades, valores y creencias adoptadas en el hogar y se da lugar a que se potencialicen. Es por esta razón que el colegio se convierte no solo en el ambiente perfecto para el aprendizaje sino que ofrece la posibilidad que el niño se realice como persona desarrollando sus capacidades cognitivas e intelectuales a partir del logro de objetivos académicos como institucionales. Es por esto, que el rendimiento académico de cada estudiante es una variable que está sujeta a múltiples modificaciones, ya sea por aspectos cognitivos (problemas de aprendizaje), motivacionales (ausencia de interés por aprender o realizar los deberes), emocionales (problemas en el hogar, baja autoestima, déficit en solución de problemas y habilidades de afrontamiento). Es así que la presente investigación permitió identificar los factores que afectan el rendimiento escolar en los estudiantes de los colegios oficiales de educación formal del municipio de Chía y así lograr el objetivo principal del presente trabajo: identificar los principales factores que afectan al niño en el área escolar. De esta forma, se logró establecer que existen dos factores sobresalientes que afectan en gran medida a los alumnos en esta área principalmente: El primero hace referencia a la muerte de alguno de los familiares. Este acontecimiento es para el 19% de los estudiantes de primaria como para el 21% de los alumnos de bachillerato de los colegios de Chía, el suceso familiar más significativo y es el factor que en algún momento ha interferido con su rendimiento académico. (Ver Tabla 10 y 21)

De igual manera, dentro del ambiente familiar que genera consecuencias a nivel escolar, uno de los problemas más serios con que se enfrentan hoy en día los estudiantes, es probablemente la inestabilidad de la vida familiar. Muchos niños son hijos de padres divorciados. Algunos de ellos viven con su padre, la mayoría con su madre y otros dividen su tiempo entre los dos hogares. Parte de estos niños tienen que soportar además

el estrés adicional que produce la adaptación a las segundas nupcias de uno o de ambos progenitores. Cuando uno de ellos se vuelve a casar, algunos de los niños tienen hermanastros, otra fuente más de estrés y ansiedad.

Teniendo en cuenta lo anterior, el segundo aspecto más relevante que ha interferido en el rendimiento académico de los estudiantes de primaria como de bachillerato de los colegios oficiales de Chía, es la separación de los padres, los primeros representando el 16% y los de bachillerato el 14%. (Ver Tabla 10 y 21)

Por otro lado, es preciso tener en cuenta que no solo el estudiante es el único protagonista dentro del ambiente educativo. Los profesores mediante sus métodos de enseñanza fomentan en los estudiantes el deseo por aprender, la motivación por mejorar y obtener buenos resultados. Sin embargo no siempre el método de enseñanza que imparte el profesor es un medio facilitador para que esto ocurra, por el contrario, en la mayoría de los casos, los alumnos desarrollan sentimientos de inseguridad, miedo y angustia al ver a un maestro autoritario, y poco asertivo, lo cual termina generando en el niño temor hacia el maestro y dificultad para aprender.

Esta investigación permitió concluir que tanto los estudiantes de primaria como los de bachillerato se sienten estresados con el método de enseñanza adoptado por sus profesores pues afirman que se sienten nerviosos en la mayoría de las clases, principalmente porque no entienden lo que se les explica y por lo general sienten temor al referirse a sus profesores cuando tienen alguna duda. Esto se evidenció con el 39% de los estudiantes de primaria y el 48% de los estudiantes de bachillerato de los colegios oficiales del municipio de Chía (Ver tabla 5 y 12)

Por otro lado, dentro del proceso de aprendizaje del niño, tienen vital relevancia los procesos cognitivos, caracterizados por las funciones cerebrales superiores, en las cuales

se encuentran la atención, motivación, habituación, memoria y senso-percepción. Es preciso aclarar que el estrés es un aspecto importante para el buen funcionamiento del organismo ante una situación de alarma, pero cuando interfiere en el desempeño normal del individuo, puede generar consecuencias negativas en dichas funciones, provocando en los estudiantes angustia, desmotivación y dificultades en la concentración.

El instrumento de esta investigación permitió concluir que tanto los estudiantes de primaria como los de bachillerato de los colegios oficiales del municipio de Chía experimentan una sensación de estrés como consecuencia de la dificultad que tienen para concentrarse en clase si se tiene en cuenta que el niño al sentir que no entiende y que le es difícil concentrarse, puede recurrir a comportamientos que interfieren con su atención. Muchas veces, prefieren aislarse mentalmente, recurriendo a realizar conductas inapropiadas que lo alejan poco a poco de la explicación del profesor. Dicha conducta es manifestada por el 30% de los estudiantes de primaria y el 44% de los estudiantes de bachillerato. (Ver Tabla 8 y 19)

Así mismo, los estudiantes, a menudo, prefieren evocar comportamientos que no sólo los aleja del ambiente estresante, sino que además permite que fijen su atención en una actividad que perciben como relajante. De esta forma los estudiantes prefieren hablar con sus compañeros, dibujar, moverse en el puesto, caminar por el salón o jugar con sus útiles. En la presente investigación se encontró que tanto los alumnos de primaria como los de bachillerato, recurren a distraerse en clase al ver que los contenidos explicados por el profesor no les permiten mantener su atención, lo cual les produce un alto nivel de estrés. Dicho comportamiento es característico en el 48% de los estudiantes de primaria y en el 60% de bachillerato (Ver tabla 6 y 17)

2. La percepción del estudiante sobre los estresores (¿el estudiante cree que no podrá hacer frente a los estresores?, ¿qué piensa sobre la posibilidad de controlar lo que le sucede?).

El rendimiento académico es considerado como un aspecto de gran importancia para el estudiante y es por esta razón que su pensamiento gira en torno al logro de los objetivos académicos, desarrollando en él intranquilidad para llenar sus expectativas tanto personales como intelectuales.

Teniendo en cuenta lo anterior, el instrumento de esta investigación permitió concluir que los alumnos de primaria y bachillerato de los colegios oficiales del municipio de Chía permanecen preocupados la mayor parte del tiempo por su rendimiento académico. Esta preocupación constante hace que los alumnos se sientan ansiosos, sensibles y vulnerables la mayor parte del tiempo, esto como consecuencia de la presión ejercida por sus padres, profesores y por ellos mismos para obtener óptimos resultados en el colegio. Este comportamiento es experimentado por el 44% de los estudiantes de primaria y el 55% de los estudiantes de bachillerato (Ver tabla 3 y 14)

Así mismo, un aspecto importante en la vida de los estudiantes es la ejecución de las tareas y deberes relacionados con su labor como alumno. Con respecto a este supuesto, el presente trabajo permitió concluir que hay dos aspectos fundamentales que hacen que los alumnos de primaria y bachillerato de los colegios oficiales del municipio de Chía se sienten preocupados o nerviosos cotidianamente:

El primer factor que produce estrés en los alumnos es cuando deben presentar un examen. Esta preocupación es vivida por el 40% de los alumnos tanto de primaria como de bachillerato.

El segundo aspecto que produce preocupación en los estudiantes de primaria y bachillerato de los colegios oficiales del municipio de Chía, se debe al momento en que deben realizar muchas tareas. Esta situación es experimentada por el 20% de los alumnos de primaria y el 21% de los alumnos de bachillerato (Ver tabla 14 y 24)

3. El impacto del estrés sobre las áreas de funcionamiento del niño: relaciones sociales y familiares, salud física.

La inestabilidad familiar es solamente uno de los muchos factores que provocan estrés en los estudiantes a nivel escolar. Los imperativos económicos se ciernen por igual en las familias de uno o dos de los padres, afectando el estado de ánimo y el nivel de tensión en hogares y colegios y creando un estrés subliminal permanente. Por varias razones (económicas, personales, sociales y políticas) muchas madres de niños pequeños trabajan fuera de casa; si bien esta situación no aumenta por sí misma las tensiones de los niños, los sentimientos de culpa que la acompañan, engendran con certeza estrés en las relaciones familiares.

Los padres no son solo acompañantes en la vida de los estudiantes, son los principales motivadores del desarrollo de la personalidad del niño, los principales modelos para que el individuo imite sus comportamientos y asimile sus valores.

El instrumento de esta investigación permitió identificar en cuáles situaciones familiares los estudiantes de primaria y bachillerato de los colegios oficiales del municipio de Chía sienten estrés, dando a conocer lo siguiente:

El diálogo con sus padres sobre el rendimiento académico. Esta situación es percibida por el 36% de los estudiantes de primaria y el 35% de los estudiantes de bachillerato como preocupante y estresante (Ver tabla 2 y 15)

Continuando con la dinámica familiar de los estudiantes, los padres también son protagonistas. Ellos deben definir claramente dentro del hogar los métodos disciplinarios impuestos y el establecimiento de límites claros, para así formar a los hijos en un marco de obediencia, responsabilidad y respeto donde las buenas relaciones entre todos se mantengan. En esta investigación, se reconoció como un factor determinante el método disciplinario impuesto por los padres como una fuente de estrés.

De esta manera se logró determinar que los principales motivos por los que son castigados los alumnos son:

- Cuando se portan mal: Este comportamiento es manifestado la mayor parte de las ocasiones por el 24% de los alumnos de primaria de los colegios oficiales del municipio de Chía.

- Cuando son desobedientes: Es el principal motivo por el que el 25% de los alumnos de bachillerato es castigado. Esto permite concluir que los métodos correctivos de sus padres generan un estrés bajo en los estudiantes de primaria y bachillerato y esto no afecta significativamente su rendimiento académico. (Ver Tabla 11 y 22)

4. El comportamiento que adopta el niño para ajustarse al estrés. (¿El niño estresado reacciona con comportamientos aleatorios?, ¿Qué tipo de patrón de conducta al estrés está adoptando el niño?)

Los niños pueden reaccionar de diferentes maneras al estrés:

Los síntomas de estrés en los niños pequeños pueden ser difíciles de distinguir de los síntomas de enfermedades menores. Se debe estar alerta a síntomas como la irritabilidad, somnolencia, dificultades para comer o ir al baño, temores y/o dificultades para adaptarse a cambios en la rutina y el apego a personas, o el uso de palabras claves como "triste" o "miedo". En la medida en que los niños crecen, sus respuestas al estrés pueden

incluir más conductas de buscar atención, cambios en el carácter, evitación de ciertas actividades, aislamiento (tal como el adolescente que se recoge más y más en su cuarto), rechazo a la escuela o cambios en la calidad de las tareas del colegio, dificultades en el sueño y lamentaciones de problemas físicos (dolores de cabeza, de estómago, entre otras). (Trianes, 1999).

Los autores concluyen que los principales síntomas de estrés de los adultos se caracterizan por reacciones psicósomáticas como son alarma, resistencia y agotamiento. En los niños a diferencia de los adultos, son respuestas de tipo emocional (tristeza, miedo, agresividad, insomnio, entre otros) y cambios debidos a la edad. (Trianes, 1999)

Con respecto a los comportamientos que los niños manifiestan cuando están nerviosos, los alumnos de primaria como los de bachillerato de los colegios oficiales del municipio de Chía afirmaron que la mayoría de las veces les da mal genio. Este comportamiento lo manifiesta el 46% y el 47% de los alumnos respectivamente. (Ver tabla 9 y 20)

Así mismo, al preguntarles a los estudiantes sobre la emoción predominante cuando se sienten preocupados o nerviosos, estos afirmaron que ante una situación que perciben como estresante o amenazante sienten miedo. Dicha emoción la experimenta el 30% de los alumnos tanto de primaria como de bachillerato de los colegios oficiales del municipio de Chía. (Ver tabla 10 y 21)

Otra forma de manifestar el estrés es por medio del canal fisiológico, el cual genera en los individuos una somatización del estrés.

En este aspecto, los resultados de la presente investigación permitieron afirmar que la principal respuesta ante una situación difícil que genera preocupación es el dolor de cabeza en el 25% de los estudiantes de primaria y temblor en el cuerpo en el 30 % de

los estudiantes de bachillerato de los colegios oficiales del municipio de Chía. Dichas conductas permiten concluir que cuando los estudiantes se sienten preocupados o nerviosos tienden a somatizar el estrés (Ver tabla 12 y 23)

Por el contrario, la respuesta fisiológica que los estudiantes de primaria menos experimentan ante una situación que les preocupa es el dolor de estómago y el sueño, evidenciándose con un 10% para ambos aspectos. Igualmente, los estudiantes de bachillerato afirmaron que las sensaciones que menos manifiestan cuando se sienten nerviosos son el dolor de estómago y el sueño con el 7% y el 11% respectivamente. (Ver Tabla 12 y 23)

Finalmente, se sugiere a los practicantes, profesores y directivos de la Universidad de la Sabana y de los distintos colegios que se continúe con este estudio, porque es una problemática que afecta el rendimiento académico de los jóvenes adolescentes del municipio de Chía, siendo necesario que se comience lo mas pronto posible con estrategias de prevención que contribuyan a la adecuada salud mental y física de los estudiantes de colegios Oficiales del municipio de Chia.

Igualmente explorar este tema en otras poblaciones que pueden tener problemáticas referentes al estrés.

## Referencias

- Alija, A. (2000). Estrés infantil: la ética del discurso como factor protector. disponible en: [www.psicopedagogia.com](http://www.psicopedagogia.com)
- Barrionuevo, E (1995). Disciplina. Disponible en: [www.alejandris.com](http://www.alejandris.com)
- Cautela, J.Groden, J. (1990). Técnicas de relajación Barcelona
- Cerda, H (1998). Los Elementos de la Investigación Bogota: Ed. El Boho
- Cherry, C. (1987). Cómo mantener tranquilos a los niños. ed. ceac. Barcelona.
- Jiménez Hernández, m. (1995). Psicopatología infantil. aljibe: Malaga.
- Martinez, M. (1997). La Investigación Cualitativa Etnográfica. Bogota: Ed. Circulo de Lectura Alternativa.
- Merril, R. (1995) Control del estrés para salud mental Madrid
- Mc, U. Davis. F. (1990). Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés Barcelona. Ed Trillas
- Mckay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1985) Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. España: Martínez roca.
- Palacios, L. (1999). Disciplina y aula. Disponible en: [www.alejandris.com](http://www.alejandris.com)
- Richards, S . Lazarus, Foluman, S (1985). Estrés y procesos cognitivos Barcelona
- Sue, D. Stanley. S. Deaald. S. (1994). Comportamiento Anormal Bogota. Mac. Graw Hill.
- Sampieri, & R. Fernández, C, & Baptista, P, (1997). Metodología de la Investigación. Colombia: Mac Graw Hill.

- Tamayo, M (1997). El proceso de la Investigación Científica. México: Ed. Limusa & Noriega
- Trianes, M. V. (1999). estrés en la infancia. Narcea: Madrid.
- Valdes, M. Flores, T. (1985). Psicobiología del estrés Madrid
- Vera, M. N. & Villa, j. (1991) manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. España: Caballo:
- Witkin, G (2000) el estrés del niño Barcelona: ed. Mondadori.

## APENDICE

Curso:

Edad:

Fecha:

Ciudad:

---

**A. Contesta con sinceridad las siguientes preguntas y marca con una X la respuesta que más te caracterice (Marca solo una):**

1. Permaneces preocupado la mayor parte del tiempo por tu rendimiento académico.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca
- No lo sé

2. Te sientes nervioso cuando hablas con tus padres de tu rendimiento escolar.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca
- No lo sé

3. Cuando tienes alguna duda, te da miedo referirte a tus profesores.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca
- No lo sé

4. Permaneces distraído en clase (Hablando con tus compañeros, dibujando, moviéndote en el puesto o caminando por el salón)

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca
- No lo sé

5. En la mayoría de las clases me siento nervioso porque no entiendo lo que se explica

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca
- No lo sé

6. Por lo regular tienes dificultad para concentrarte en clase

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca
- No lo sé

**B. Contesta con sinceridad las siguientes preguntas y marca con una X las respuestas que más te caractericen (puedes señalar más de una respuesta):**

7. Cuando estás nervioso, qué haces?

- Te da mal genio
- Peleas con tus compañeros
- Te separas de tus compañeros de clase
- Te haces daño a ti mismo

8. ¿Crees que algunos de los siguientes acontecimientos podría interferir en tu rendimiento académico? Si tu respuesta es SI, señala cuáles serían:

- El nacimiento de un hermano o hermana
- Cambiarte de ciudad o casa
- Cambiar de colegio
- La separación de tus padres
- Dificultades económicas en tu familia
- Que uno de tus padres esté muy enfermo
- La muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares
- La muerte de tu mascota

9. Tus padres de castigan cuando:

- Sacas malas notas
- Te portas mal
- Peleas con tus hermanos o hermanas
- No cumples con tus deberes en la casa o en el colegio
- Eres desobediente

10. Qué sientes cuando estás preocupado o nervioso?

- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago
- Temblor en el cuerpo
- Miedo
- Sueño

11. Te sientes preocupado o nervioso cuando:

- Tienes que hacer muchas tareas
- Tienes que presentar un examen
- Tienes que realizar un trabajo
- Peleas con algún compañero
- Tienes que ir al colegio

Apéndice 4

Primaria

TOTALES	Santander	126	Las Juntas	151	La Balsa	53	Delicias	92	Fagua	78	TOTAL				
			%	%	%	%	%	%	%	%					
Siempre	27	21%	135	32	21%	160	12	23%	60	19	21%	95	13	17%	65
Casi-Siempre	35	28%	140	44	29%	176	11	21%	44	16	17%	64	14	18%	56
Algunas Veces	45	36%	135	56	37%	168	27	51%	81	45	49%	135	38	49%	114
Nunca	6	5%	12	11	7%	22	3	6%	6	7	8%	14	7	9%	14
No lo se	13	10%	13	8	5%	8	0	0%	0	5	5%	5	6	8%	6
<b>Total</b>	<b>500</b>	<b>126</b>	<b>435</b>	<b>69%</b>	<b>151</b>	<b>534</b>	<b>71%</b>	<b>53</b>	<b>191</b>	<b>72%</b>	<b>92</b>	<b>313</b>	<b>68%</b>	<b>78</b>	<b>255 ### 591</b>
Siempre	27	21%	135	27	18%	135	12	23%	60	20	22%	100	18	23%	90
Casi-Siempre	29	23%	116	34	23%	136	7	13%	28	15	16%	60	14	18%	56
Algunas Veces	38	30%	114	48	32%	144	25	47%	75	37	40%	111	23	30%	69
Nunca	24	19%	48	28	19%	56	7	13%	14	17	18%	34	12	16%	24
No lo se	8	6%	8	13	9%	13	2	4%	2	3	3%	3	10	13%	10
<b>Total</b>	<b>498</b>	<b>126</b>	<b>421</b>	<b>67%</b>	<b>150</b>	<b>484</b>	<b>65%</b>	<b>53</b>	<b>179</b>	<b>68%</b>	<b>92</b>	<b>308</b>	<b>67%</b>	<b>77</b>	<b>249 ### 591</b>
Siempre	23	19%	115	33	22%	165	9	17%	45	16	17%	80	8	10%	40
Casi-Siempre	16	13%	64	25	17%	100	10	19%	40	20	22%	80	13	17%	52
Algunas Veces	46	37%	138	53	35%	159	18	34%	54	24	26%	72	16	21%	48
Nunca	31	25%	62	33	22%	66	14	26%	28	24	26%	48	30	39%	60
No lo se	7	6%	7	6	4%	6	2	4%	2	8	9%	8	10	13%	10
<b>Total</b>	<b>495</b>	<b>123</b>	<b>386</b>	<b>63%</b>	<b>150</b>	<b>496</b>	<b>66%</b>	<b>53</b>	<b>169</b>	<b>64%</b>	<b>92</b>	<b>288</b>	<b>63%</b>	<b>77</b>	<b>210 ### 591</b>
Siempre	15	12%	75	29	19%	145	7	13%	35	8	9%	40	9	12%	45
Casi-Siempre	15	12%	60	31	21%	124	12	23%	48	12	13%	48	11	14%	44
Algunas Veces	55	44%	165	62	41%	186	30	57%	90	40	43%	120	40	52%	120
Nunca	34	27%	68	27	18%	54	3	6%	6	28	30%	56	16	21%	32
No lo se	5	4%	5	1	1%	1	1	2%	1	4	4%	4	1	1%	1
<b>Total</b>	<b>496</b>	<b>124</b>	<b>373</b>	<b>60%</b>	<b>150</b>	<b>510</b>	<b>68%</b>	<b>53</b>	<b>180</b>	<b>68%</b>	<b>92</b>	<b>268</b>	<b>58%</b>	<b>77</b>	<b>242 ### 591</b>
Siempre	19	15%	95	25	17%	125	9	17%	45	13	14%	65	7	9%	35
Casi-Siempre	22	18%	88	36	24%	144	11	21%	44	14	15%	56	7	9%	28
Algunas Veces	48	39%	144	54	36%	162	17	32%	51	36	39%	108	37	48%	111
Nunca	28	23%	56	32	21%	64	14	26%	28	24	26%	48	23	30%	46
No lo se	6	5%	6	3	2%	3	2	4%	2	5	5%	5	3	4%	3
<b>Total</b>	<b>495</b>	<b>123</b>	<b>389</b>	<b>63%</b>	<b>150</b>	<b>498</b>	<b>66%</b>	<b>53</b>	<b>170</b>	<b>64%</b>	<b>92</b>	<b>282</b>	<b>61%</b>	<b>77</b>	<b>223 ### 591</b>

Apéndice 4

Siempre	16	13%	80	29	19%	145	5	9%	25	12	13%	60	9	12%	45	
Casi-Siempre	22	18%	88	33	22%	132	16	30%	64	11	12%	44	13	17%	52	
Algunas Veces	39	31%	117	41	27%	123	19	36%	57	37	40%	111	14	18%	42	
Nunca	31	25%	62	31	21%	62	8	15%	16	23	25%	46	29	38%	58	
No lo se	17	14%	17	16	11%	16	5	9%	5	9	10%	9	12	16%	12	
Total	497		125	364	58%	150	478	64%	53	167	63%	92	270	59%	77	209 ### 591
			<b>168</b>	<b>%</b>		<b>215</b>			<b>84</b>			<b>118</b>			<b>107</b>	
Te da mal genio	73		43%	103		48%	38		45%	54		46%	50		47%	
Peleas con tus compañeros	26		15%	31		14%	15		18%	6		5%	13		12%	
Te separas de tus compañeros	29		17%	34		16%	8		10%	23		19%	20		19%	
Te haces daño a ti mismo	40		24%	47		22%	23		27%	35		30%	24		22%	
			<b>276</b>	<b>%</b>		<b>361</b>			<b>449</b>			<b>218</b>			<b>131</b>	
El nacimiento de un hermano o	13		5%	26		7%	38		8%	17		8%	8		6%	
Cambiarte de ciudad o casa	34		12%	42		12%	54		12%	18		8%	16		12%	
Cambiar de colegio	32		12%	37		10%	47		10%	29		13%	20		15%	
La separación de tus padres	46		17%	62		17%	73		16%	42		19%	17		13%	
Dificultades económicas en tu l	34		12%	44		12%	57		13%	24		11%	14		11%	
Que uno de tus padres esté mu	35		13%	40		11%	51		11%	29		13%	17		13%	
La muerte de alguno de tus pac	53		19%	77		21%	88		20%	35		16%	27		21%	
La muerte de tu mascota	29		11%	33		9%	41		9%	24		11%	12		9%	
			<b>219</b>	<b>%</b>		<b>311</b>			<b>364</b>			<b>177</b>			<b>114</b>	
Sacas malas notas	46		21%	63		20%	72		20%	34		19%	20		18%	
Te portas mal	55		25%	79		25%	91		25%	40		23%	24		21%	
Peleas con tus hermanos o her	50		23%	71		23%	83		23%	50		28%	28		25%	
No cumples con tus deberes er	27		12%	36		12%	45		12%	25		14%	22		19%	
Eres desobediente	41		19%	62		20%	73		20%	28		16%	20		18%	
			<b>198</b>	<b>%</b>		<b>293</b>			<b>347</b>			<b>159</b>			<b>127</b>	
Dolor de cabeza	55		28%	79		27%	90		26%	33		21%	29		23%	
Dolor de estomago	19		10%	32		11%	43		12%	18		11%	7		6%	
Temblo en el cuerpo	46		23%	68		23%	79		23%	40		25%	28		22%	
Miedo	57		29%	81		28%	93		27%	49		31%	43		34%	
Sueño	21		11%	33		11%	42		12%	19		12%	20		16%	
			<b>205</b>			<b>291</b>			<b>351</b>			<b>150</b>			<b>120</b>	

## Apéndice 4

Tienes que hacer muchas tareas	36	18%	53	18%	64	18%	37	25%	22	18%
Tienes que presentar un examen	79	39%	107	37%	124	35%	55	37%	58	48%
Tienes que realizar un trabajo	35	17%	52	18%	63	18%	17	11%	16	13%
Peleas con algún compañero	34	17%	45	15%	56	16%	22	15%	18	15%
Tienes que ir al colegio	21	10%	34	12%	44	13%	19	13%	6	5%
	<b>205</b>		<b>291</b>		<b>351</b>		<b>150</b>		<b>120</b>	

Apéndice 4

**Bachillerato**

	Jose Joaquin Casas			Nacional			Delicias			Fagua				
			%			%			%			%		
Siempre	21	19%	105	41	22%	205	15	14%	75	22	11%	110		
Casi-Siempre	23	21%	92	37	20%	148	29	28%	116	43	22%	172		
Algunas Veces	58	54%	174	104	56%	312	51	49%	153	117	61%	351		
Nunca	2	2%	4	4	2%	8	8	8%	16	9	5%	18		
No lo se	4	4%	4	1	1%	1	1	1%	1	1	1%	1		
<b>Total</b>	<b>108</b>		<b>379</b>	<b>70%</b>	<b>187</b>		<b>674</b>	<b>72%</b>	<b>104</b>	<b>69%</b>	<b>192</b>	<b>652</b>	<b>68%</b>	<b>1091</b>

Siempre	19	18%	95	33	18%	165	12	12%	60	35	18%	175		
Casi-Siempre	15	14%	60	26	14%	104	12	12%	48	26	14%	104		
Algunas Veces	38	35%	114	68	36%	204	33	32%	99	68	35%	204		
Nunca	34	31%	68	59	32%	118	46	44%	92	58	30%	116		
No lo se	2	2%	2	1	1%	1	1	1%	1	5	3%	5		
<b>Total</b>	<b>108</b>		<b>339</b>	<b>63%</b>	<b>187</b>		<b>592</b>	<b>63%</b>	<b>104</b>	<b>58%</b>	<b>192</b>	<b>604</b>	<b>63%</b>	<b>1089</b>

Siempre	11	10%	55	29	16%	145	13	13%	65	14	7%	70		
Casi-Siempre	17	16%	68	41	22%	164	16	15%	64	21	11%	84		
Algunas Veces	51	47%	153	72	39%	216	43	41%	129	81	42%	243		
Nunca	25	23%	50	39	21%	78	30	29%	60	64	33%	128		
No lo se	4	4%	4	6	3%	6	2	2%	2	12	6%	12		
<b>Total</b>	<b>108</b>		<b>330</b>	<b>61%</b>	<b>187</b>		<b>609</b>	<b>65%</b>	<b>104</b>	<b>62%</b>	<b>192</b>	<b>537</b>	<b>56%</b>	<b>1086</b>

Siempre	11	10%	55	17	9%	85	11	11%	55	12	6%	60		
Casi-Siempre	16	15%	64	26	14%	104	14	13%	56	34	18%	136		
Algunas Veces	63	58%	189	115	61%	345	62	60%	186	113	59%	339		
Nunca	17	16%	34	29	16%	58	15	14%	30	30	16%	60		
No lo se	1	1%	1	0	0%	0	2	2%	2	3	2%	3		
<b>Total</b>	<b>108</b>		<b>343</b>	<b>64%</b>	<b>187</b>		<b>592</b>	<b>63%</b>	<b>104</b>	<b>63%</b>	<b>192</b>	<b>598</b>	<b>62%</b>	<b>1087</b>

Siempre	5	5%	25	6	3%	30	2	2%	10	8	4%	40		
Casi-Siempre	11	10%	44	24	13%	96	11	11%	44	24	13%	96		
Algunas Veces	51	47%	153	99	53%	297	46	44%	138	88	46%	264		
Nunca	36	33%	72	58	31%	116	39	38%	78	65	34%	130		
No lo se	5	5%	5	0	0%	0	6	6%	6	7	4%	7		
<b>Total</b>	<b>108</b>		<b>299</b>	<b>55%</b>	<b>187</b>		<b>539</b>	<b>58%</b>	<b>104</b>	<b>53%</b>	<b>192</b>	<b>537</b>	<b>56%</b>	<b>1086</b>

Apéndice 4

Siempre	4	4%	20	8	4%	40	8	8%	40	12	6%	60		
Casi-Siempre	14	13%	56	18	10%	72	15	14%	60	19	10%	76		
Algunas Veces	45	42%	135	87	47%	261	44	42%	132	89	46%	267		
Nunca	43	40%	86	69	37%	138	35	34%	70	66	34%	132		
No lo se	2	2%	2	5	3%	5	2	2%	2	6	3%	6		
<b>Total</b>	<b>108</b>		<b>299</b>	<b>55%</b>	<b>187</b>	<b>516</b>	<b>55%</b>	<b>104</b>	<b>304</b>	<b>58%</b>	<b>192</b>	<b>541</b>	<b>56%</b>	<b>1088</b>
	<b>139</b>				<b>184</b>			<b>170</b>			<b>281</b>			
Te da mal genio	67		48%	101		55%	80		47%	125		44%		
Peleas con tus compañe	30		22%	19		10%	26		15%	43		15%		
Te separas de tus compa	26		19%	34		18%	50		29%	65		23%		
Te haces daño a ti mism	16		12%	30		16%	14		8%	48		17%		
	<b>215</b>			<b>466</b>			<b>257</b>			<b>435</b>				
El nacimiento de un herr	13		6%	40		9%	6		2%	12		3%		
Cambiarte de ciudad o ci	22		10%	60		13%	31		12%	51		12%		
Cambiar de colegio	30		14%	71		15%	47		18%	71		16%		
La separación de tus pac	33		15%	65		14%	31		12%	68		16%		
Dificultades económicas	23		11%	53		11%	41		16%	45		10%		
Que uno de tus padres e	30		14%	62		13%	38		15%	59		14%		
La muerte de alguno de t	51		24%	81		17%	52		20%	102		23%		
La muerte de tu mascota	13		6%	34		7%	11		4%	27		6%		
	<b>149</b>			<b>349</b>			<b>189</b>			<b>326</b>				
Sacas malas notas	25		17%	77		22%	34		18%	51		16%		
Te portas mal	31		21%	72		21%	34		18%	72		22%		
Peleas con tus hermanos	30		20%	62		18%	33		17%	63		19%		
No cumples con tus debe	27		18%	61		17%	38		20%	57		17%		
Eres desobediente	36		24%	77		22%	50		26%	83		25%		
	<b>158</b>			<b>315</b>			<b>193</b>			<b>312</b>				
Dolor de cabeza	33		21%	65		21%	48		25%	67		21%		
Dolor de estomago	17		11%	36		11%	9		5%	19		6%		
Temblor en el cuerpo	41		26%	81		26%	63		33%	92		29%		
Miedo	44		28%	90		29%	58		30%	99		32%		
Sueño	23		15%	43		14%	15		8%	35		11%		
	<b>141</b>			<b>339</b>			<b>201</b>			<b>332</b>				

## Apéndice 4

Tienes que hacer mucha	26	18%	62	18%	52	26%	59	18%
Tienes que presentar un	54	38%	134	40%	72	36%	148	45%
Tienes que realizar un tra	19	13%	49	14%	30	15%	39	12%
Peleas con algún compa	31	22%	63	19%	40	20%	64	19%
Tienes que ir al colegio	11	8%	31	9%	7	3%	22	7%
	<b>141</b>		<b>339</b>		<b>201</b>		<b>332</b>	

Apéndice 4

	Santander		Las Juntas		La Balsa		Delicias		Fagua	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	27	21%	32	21%	12	23%	19	21%	13	17%
Casi-Siempre	35	28%	44	29%	11	21%	16	17%	14	18%
Algunas Veces	45	36%	56	37%	27	51%	45	49%	38	49%
Nunca	6	5%	11	7%	3	6%	7	8%	7	9%
No lo se	13	10%	8	5%	0	0%	5	5%	6	8%
<b>Total</b>	126		151		53		92		78	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	27	21%	27	18%	12	23%	20	22%	18	23%
Casi-Siempre	29	23%	34	23%	7	13%	15	16%	14	18%
Algunas Veces	38	30%	48	32%	25	47%	37	40%	23	30%
Nunca	24	19%	28	19%	7	13%	17	18%	12	16%
No lo se	8	6%	13	9%	2	4%	3	3%	10	13%
<b>Total</b>	126		150		53		92		77	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	23	19%	33	22%	9	17%	16	17%	8	10%
Casi-Siempre	16	13%	25	17%	10	19%	20	22%	13	17%
Algunas Veces	46	37%	53	35%	18	34%	24	26%	16	21%
Nunca	31	25%	33	22%	14	26%	24	26%	30	39%
No lo se	7	6%	6	4%	2	4%	8	9%	10	13%
<b>Total</b>	123		150		53		92		77	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	15	12%	29	19%	7	13%	8	9%	9	12%
Casi-Siempre	15	12%	31	21%	12	23%	12	13%	11	14%
Algunas Veces	55	44%	62	41%	30	57%	40	43%	40	52%
Nunca	34	27%	27	18%	3	6%	28	30%	16	21%
No lo se	5	4%	1	1%	1	2%	4	4%	1	1%
<b>Total</b>	124		150		53		92		77	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	19	15%	25	17%	9	17%	13	14%	7	9%
Casi-Siempre	22	18%	36	24%	11	21%	14	15%	7	9%
Algunas Veces	48	39%	54	36%	17	32%	36	39%	37	48%
Nunca	28	23%	32	21%	14	26%	24	26%	23	30%
No lo se	6	5%	3	2%	2	4%	5	5%	3	4%
<b>Total</b>	123		150		53		92		77	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%

Apéndice 4

Siempre	16	13%	29	19%	5	9%	12	13%	9	12%
Casi-Siempre	22	18%	33	22%	16	30%	11	12%	13	17%
Algunas Veces	39	31%	41	27%	19	36%	37	40%	14	18%
Nunca	31	25%	31	21%	8	15%	23	25%	29	38%
No lo se	17	14%	16	11%	5	9%	9	10%	12	16%
<b>Total</b>	<b>125</b>		<b>150</b>		<b>53</b>		<b>92</b>		<b>77</b>	
	<b>Santander</b>		<b>Las Juntas</b>		<b>La Balsa</b>		<b>Delicias</b>		<b>Fagua</b>	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Te da mal genio	73	43%	103	48%	38	45%	54	46%	50	47%
Peleas con tus compañeros	26	15%	31	14%	15	18%	6	5%	13	12%
Te separas de tus compañeros de clase	29	17%	34	16%	8	10%	23	19%	20	19%
Te haces daño a ti mismo	40	24%	47	22%	23	27%	35	30%	24	22%
<b>Total</b>	<b>168</b>		<b>215</b>		<b>84</b>		<b>118</b>		<b>107</b>	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
El nacimiento de un hermano o hermana	13	5%	26	7%	38	8%	17	8%	8	6%
Cambiarte de ciudad o casa	34	12%	42	12%	54	12%	18	8%	16	12%
Cambiar de colegio	32	12%	37	10%	47	10%	29	13%	20	15%
La separación de tus padres	46	17%	62	17%	73	16%	42	19%	17	13%
Dificultades económicas en tu familia	34	12%	44	12%	57	13%	24	11%	14	11%
Que uno de tus padres esté muy enfermo	35	13%	40	11%	51	11%	29	13%	17	13%
La muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares	53	19%	77	21%	88	20%	35	16%	27	21%
La muerte de tu mascota	29	11%	33	9%	41	9%	24	11%	12	9%
<b>Total</b>	<b>151</b>		<b>194</b>		<b>237</b>		<b>112</b>		<b>70</b>	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Sacas malas notas	46	21%	63	20%	72	20%	34	19%	20	18%
Te portas mal	55	25%	79	25%	91	25%	40	23%	24	21%
Peleas con tus hermanos o hermanas	50	23%	71	23%	83	23%	50	28%	28	25%
No cumples con tus deberes en la casa o en el colegio	27	12%	36	12%	45	12%	25	14%	22	19%
Eres desobediente	41	19%	62	20%	73	20%	28	16%	20	18%
<b>Total</b>	<b>173</b>		<b>248</b>		<b>292</b>		<b>143</b>		<b>94</b>	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Dolor de cabeza	55	28%	79	27%	90	26%	33	21%	29	23%
Dolor de estomago	19	10%	32	11%	43	12%	18	11%	7	6%
Temblor en el cuerpo	46	23%	68	23%	79	23%	40	25%	28	22%
Miedo	57	29%	81	28%	93	27%	49	31%	43	34%
Sueño	21	11%	33	11%	42	12%	19	12%	20	16%

## Apéndice 4

	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Tienes que hacer muchas tareas	36	18%	53	18%	64	18%	37	25%	22	18%
Tienes que presentar un examen	79	39%	107	37%	124	35%	55	37%	58	48%
Tienes que realizar un trabajo	35	17%	52	18%	63	18%	17	11%	16	13%
Peleas con algún compañero	34	17%	45	15%	56	16%	22	15%	18	15%
Tienes que ir al colegio	21	10%	34	12%	44	13%	19	13%	6	5%
<b>Total</b>	169		238		287		113		98	

Apéndice 4

	Jose Joaquin		Nacional		Delicias		Las Juntas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	21	19%	41	22%	15	14%	22	11%
Casi-Siempre	23	21%	37	20%	29	28%	43	22%
Algunas Veces	58	54%	104	56%	51	49%	117	61%
Nunca	2	2%	4	2%	8	8%	9	5%
No lo se	4	4%	1	1%	1	1%	1	1%
<b>Total</b>	<b>108</b>		<b>187</b>		<b>104</b>		<b>192</b>	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	19	18%	33	18%	12	12%	35	18%
Casi-Siempre	15	14%	26	14%	12	12%	26	14%
Algunas Veces	38	35%	68	36%	33	32%	68	35%
Nunca	34	31%	59	32%	46	44%	58	30%
No lo se	2	2%	1	1%	1	1%	5	3%
<b>Total</b>	<b>108</b>		<b>187</b>		<b>104</b>		<b>192</b>	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	11	10%	29	16%	13	13%	14	7%
Casi-Siempre	17	16%	41	22%	16	15%	21	11%
Algunas Veces	51	47%	72	39%	43	41%	81	42%
Nunca	25	23%	39	21%	30	29%	64	33%
No lo se	4	4%	6	3%	2	2%	12	6%
<b>Total</b>	<b>108</b>		<b>187</b>		<b>104</b>		<b>192</b>	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	11	10%	17	9%	11	11%	12	6%
Casi-Siempre	16	15%	26	14%	14	13%	34	18%
Algunas Veces	63	58%	115	61%	62	60%	113	59%
Nunca	17	16%	29	16%	15	14%	30	16%
No lo se	1	1%	0	0%	2	2%	3	2%
<b>Total</b>	<b>108</b>		<b>187</b>		<b>104</b>		<b>192</b>	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	5	5%	6	3%	2	2%	8	4%
Casi-Siempre	11	10%	24	13%	11	11%	24	13%
Algunas Veces	51	47%	99	53%	46	44%	88	46%
Nunca	36	33%	58	31%	39	38%	65	34%
No lo se	5	5%	0	0%	6	6%	7	4%
<b>Total</b>	<b>108</b>		<b>187</b>		<b>104</b>		<b>192</b>	
	F	%	F	%	F	%	F	%

## Apéndice 4

Siempre	4	4%	8	4%	8	8%	12	6%
Casi-Siempre	14	13%	18	10%	15	14%	19	10%
Algunas Veces	45	42%	87	47%	44	42%	89	46%
Nunca	43	40%	69	37%	35	34%	66	34%
No lo se	2	2%	5	3%	2	2%	6	3%
<b>Total</b>	108		187		104		192	
	<b>Jose Joaquin</b>		<b>Nacional</b>		<b>Delicias</b>		<b>Las Juntas</b>	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Te da mal genio	67	48%	101	55%	80	47%	125	44%
Peleas con tus compañeros	30	22%	19	10%	26	15%	43	15%
Te separas de tus compañeros de clase	26	19%	34	18%	50	29%	65	23%
Te haces daño a ti mismo	16	12%	30	16%	14	8%	48	17%
<b>Total</b>	139		184		170		281	
	F	%	F	%	F	%	F	%
El nacimiento de un hermano o hermana	13	6%	40	9%	6	2%	12	3%
Cambiarte de ciudad o casa	22	10%	60	13%	31	12%	51	12%
Cambiar de colegio	30	14%	71	15%	47	18%	71	16%
La separación de tus padres	33	15%	65	14%	31	12%	68	16%
Dificultades económicas en tu familia	23	11%	53	11%	41	16%	45	10%
Que uno de tus padres esté muy enfermo	30	14%	62	13%	38	15%	59	14%
La muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares	51	24%	81	17%	52	20%	102	23%
La muerte de tu mascota	13	6%	34	7%	11	4%	27	6%
<b>Total</b>	117		230		142		233	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Sacas malas notas	25	17%	77	22%	34	18%	51	16%
Te portas mal	31	21%	72	21%	34	18%	72	22%
Peleas con tus hermanos o hermanas	30	20%	62	18%	33	17%	63	19%
No cumples con tus deberes en la casa o en el colegio	27	18%	61	17%	38	20%	57	17%
Eres desobediente	36	24%	77	22%	50	26%	83	25%
<b>Total</b>	124		272		155		275	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Dolor de cabeza	33	21%	65	21%	48	25%	67	21%
Dolor de estomago	17	11%	36	11%	9	5%	19	6%
Temblor en el cuerpo	41	26%	81	26%	63	33%	92	29%
Miedo	44	28%	90	29%	58	30%	99	32%
Sueño	23	15%	43	14%	15	8%	35	11%

## Apéndice 4

	F	%	F	%	F	%	F	%
Tienes que hacer muchas tareas	26	18%	62	18%	52	26%	59	18%
Tienes que presentar un examen	54	38%	134	40%	72	36%	148	45%
Tienes que realizar un trabajo	19	13%	49	14%	30	15%	39	12%
Peleas con algún compañero	31	22%	63	19%	40	20%	64	19%
Tienes que ir al colegio	11	8%	31	9%	7	3%	22	7%
<b>Total</b>	<b>115</b>		<b>277</b>		<b>149</b>		<b>273</b>	

Apéndice 4

	<b>Primaria</b>				
	Santander	Las Juntas	La Balsa	Delicias	Fagua
Item 1	69%	71%	72%	68%	65%
Item 2	67%	65%	68%	67%	65%
Item 3	63%	66%	64%	63%	55%
Item 4	60%	68%	68%	58%	63%
Item 5	63%	66%	64%	61%	58%
Item 6	58%	64%	63%	59%	54%

Educación Basica Primaria						
	Santander	Las Juntas	La Balsa	Delicias	Fagua	Total
<b>Población</b>	25%	30%	11%	18%	16%	

	Jose Joaquin Ca:	Nacional	Delicias	Fagua	Total
<b>Población</b>	18%	32%	18%	32%	1

Primaria                    46%  
 Secundaría                54%