

**FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE
BACHILLERATO DE DOS COLEGIOS BILINGUES DE BOGOTÁ**

Catalina Bustamante Brauer, Marcela Espitia Rodríguez, Paula Fajardo Aristizabal

Universidad de la Sabana

Tabla de Contenido.

| | |
|-----------------------------|----|
| Tabla de Contenido, | 1 |
| Tabla de Apéndices, | 3 |
| Resumen, | 5 |
| Marco Teórico, | 6 |
| Cultura, | 7 |
| Estratificación social, | 8 |
| Educación, | 9 |
| Psicología Educativa, | 14 |
| Adolescencia, | 16 |
| Estrés, | 21 |
| Objetivos, | 36 |
| Objetivo General, | 36 |
| Objetivo Específicos, | 37 |
| Planteamiento del problema, | 37 |
| Variables, | 38 |
| Método, | 38 |
| Tipo de Investigación, | 38 |
| Participantes, | 39 |
| Instrumento, | 39 |
| Procedimiento, | 40 |

Resultados, 41

Discusión, 58

Referencias, 77

Tabla de Apéndice.

Apéndice A, 80

Apéndice B, 84

Abstract

El objetivo de esta investigación fue identificar los factores escolares que generan estrés en los estudiantes de décimo y once de bachillerato de colegios privados bilingües de Bogotá; para lograr lo anterior se aplicó el instrumento denominado FAEA a 285 sujetos hombres y mujeres entre los 16 y 19 años, pertenecientes a los colegios English School y Andino que cursan décimo y once de bachillerato, los cuales pertenecen a un estrato socioeconómico medio-alto. Los resultados permitieron concluir que existen dos factores asociados al estrés que afectan a estos jóvenes; el primero hace referencia a la enfermedad de alguno de los padres y el segundo hace referencia a la muerte de alguno de los padres, hermanos o familiares. Se recomienda realizar programas encaminados al departamento de psicología, en la ayuda con los padres y la interacción de ellos en el ámbito escolar, personal y familiar de sus hijos.

Factores Asociados al Estrés en Estudiantes de Bachillerato de Dos Colegios Bilingües de Bogotá.

La cultura en la cual estamos inmersos los seres humanos, es el resultado de la construcción de nuestros ancestros en pro de lograr lineamientos comunes para una vida en comunidad más armónica y justa. Como ejemplo de dichos lineamientos es el sistema escolar, donde los estudiantes deben cumplir con ciertas responsabilidades y compromisos de tipo social e individual, con el fin de poder ser parte activa del engranaje que es la cultura.

La educación que se obtiene a través del ambiente escolar, resulta apropiada, para ser parte de la cultura; dicha educación trae consigo no sólo la adquisición de nuevos conocimientos e ideologías, sino que igualmente será el lugar donde transcurrirá una de las etapas más importantes dentro de la vida de una persona. En consecuencia los estudiantes deberán obtener un aprendizaje integral partiendo de sus habilidades, competencias y fortalezas individuales.

En dicho ámbito escolar, se encuentran estudiantes que atraviesan diferentes etapas del desarrollo, enfrentados a exigencias en diversas áreas, con el fin de lograr una consolidación de valores y criterios propios, los cuales, resultan básicos en la formación de su personalidad y la comprensión del mundo. Dentro de este grupo de estudiantes, están los adolescentes (en edades entre 16 y 19 años) los cuales se encuentran en un proceso de transición de la niñez a la adultez, atravesando cambios biopsicosociales, ligados a alteraciones de identidad.

En consecuencia, se conjuga la adolescencia con la vida estudiantil un proceso que puede resultar confuso y difícil o tranquilo y sencillo, dependiendo de las estrategias de afrontamiento con que cuente cada joven. Tales estrategias resultan definitivas cuando el

sujeto debe responder a demandas ambientales, las cuales algunas veces podrá enfrentar y otras veces no. Cuando los fracasos para afrontar las demandas son consecutivas, o las demandas son muy exigentes; el adolescente puede desarrollar estrés, ya que, percibe que sus propias habilidades para retar al mundo no son suficientes y carece de posibilidades para lograr lo que el medio exige para si.

A partir de los planteamientos anteriores surge la necesidad de identificar los factores psicosociales en el ambiente escolar asociados, al concepto de estrés en estudiantes de bachillerato de colegios de Bogotá.

Para efectos de la investigación, resulto definitivo partir de la conceptualización de la cultura, ya que en esta estamos inmersos todos los seres humanos; es entonces, como la cultura hace referencia a un estilo o forma de entender el mundo y vivir la vida que comparten los miembros de una sociedad, transmitidos de una generación a otra, incluyendo los modos de pensar, actuar, relacionarse con otros y con el mundo exterior, es así como la cultura es un puente que nos comunica con el pasado, pero también hacia el futuro (Soyinka, 1991).

Podemos distinguir la cultura entre sus componentes tangibles e intangibles, es decir, la cultura material o tangible, y la cultura inmaterial o intangible. La cultura material hace referencia a los objetos que crean los miembros de una sociedad. La cultura no material hace énfasis en el mundo intangible (las ideas, valores, percepciones del mundo, etc.) que crean los miembros de una sociedad. De esta forma no sólo la cultura influye en nuestras acciones, sino que también ayudan a formar nuestra personalidad; ya que la naturaleza humana no es algo inmutable, si no que es un producto social, el producto de la historia de cada sociedad y su cultura (Macionis y Plumier, 2000).

A pesar de que las culturas pueden diferenciarse enormemente unas de otras, en todas ellas podemos distinguir cinco componentes: los símbolos (todo aquello que para los que comparten una cultura tiene un significado determinado o específico), el lenguaje (sistema de símbolos que permite a los miembros de una sociedad comunicarse entre sí), los valores (modelos culturalmente definidos como los de las personas evalúan lo que es deseable y sirven de guía para la vida en sociedad), las normas (reglas y expectativas sociales a partir de las cuales una sociedad regula la conducta de sus miembros, y objetos materiales (Macdonald y Plumier, 2000).

Es así, que al hablar de cultura, se refiere a todas las manifestaciones culturales que se encuentra en una sociedad (Gans, 1974), entendiendo que no hay diferenciación de clases más cultas o incultas que otras. Cada cultura esta conformada por subculturas, que se refieren a las manifestaciones culturales que distinguen a un segmento de la población, esto no sólo implica variedad, sino jerarquía (Bellah, 1985).

Así mismo, se observa como inmerso en la cultura y las subculturas se encuentran los sistemas de estratificación social, son sistemas de jerarquización según los cuales las personas ocupan posiciones de dominancia o subordinación dependiendo de su pertenencia a una u otras categorías de personas. La estratificación pares y familia se refiere a la sociedad en su conjunto y no a sus miembros considerados individualmente, se produce intergeneracionalmente, es universal aunque puede tomar formas muy variables en distintas sociedades y se apoya en un sistema de creencias culturales.

Los sistemas de clase, típicos de las sociedades industriales, reflejan en mayor medida las capacidades y los esfuerzos individuales; por esta razón, los sistemas de clases se caracterizan por una mayor movilidad social. (Shipler, 1984). Los sistemas de

clase alta, se caracterizan por un alto poder adquisitivo de objetos materiales, que les permiten obtener poder, estatus y reconocimiento social.

Para cumplir con los lineamientos necesarios para adaptarse y formar parte de una determinada cultura, es pertinente contar con símbolos, lenguaje, valores, normas y objetos materiales comunes; los cuales son adquiridos y mantenidos por el contexto en cual este inmerso en individuo.

Es así como la educación es un facilitador para lograr un sentido de pertenencia dentro de la cultura. La mayoría de los sistemas de educación en el mundo (Reimers, 1997) fueron organizados a finales del siglo XVIII conforme a la nueva tecnología de producción asociada con la manufactura y las líneas de producción de las fábricas. Con el modelo de fábrica en mente, las instituciones escolares fueron organizadas para la masificación de la educación, requiriendo insumos estandarizados (selección y formación de docentes, diseño de aulas de clase, producción de libros de textos y un currículum uniforme).

Este modelo supone que los alumnos asisten a la escuela para "llenar sus cabezas vacías". En otras palabras, todos ellos carecen totalmente de algún capital cultural como si no fueran personas. Por ende, la escuela tiene la responsabilidad de construir ese capital, con contenidos homogéneos y prácticas iguales para todos, de acuerdo con las prescripciones del currículo. Esta idea sigue prevaleciendo en las reformas educativas actuales, aunque más matizada.

Según Perrenoud (1990), "el modo dominante de organización de la escolaridad apenas ha cambiado: se agrupa a los alumnos según su edad, su nivel de desarrollo y sus aprendizajes, en 'clases' que se suponen lo suficientemente homogéneas como para que cada uno pueda asimilar el mismo programa durante todo el curso. En el interior de estos

grupos, la diferenciación en los tratamientos pedagógicos es muy variable. Y a menudo resulta muy escasa la enseñanza frontal está lejos de haber desaparecido de las aulas.”

El sistema escolar ha sido diseñado para atender a la educación de poblaciones relativamente homogéneas. Sin embargo, existen poblaciones de suyo, heterogéneas, cuya educación exige una gama de estrategias que contribuyen a la calidad de la educación. Estas poblaciones se caracterizan por una pluralidad de rasgos - diversidad intrínseca que las diferencia del común de las gentes.

Los Ministerios de Educación, en el contexto de las nuevas corrientes de reforma del estado, tienen la competencia fundamental de orientar globalmente las políticas educativas, generando los acuerdos sociales y políticos imprescindibles en torno al objetivo de la calidad y a los significados básicos del concepto. En este sentido, les compete articular la definición de los conocimientos y capacidades cognitivas básicas que todo educando debe haber alcanzado al culminar ciertos ciclos de aprendizaje y garantizar su logro homogéneo para toda la población.

Es en esta obligación de garantizar que surgen las políticas de promoción de la equidad con el propósito de mejorar las condiciones de aprendizaje y adecuar las prácticas pedagógicas en función de las características sociales, culturales y económicas de los alumnos. Por ello, esos ministerios asumen la responsabilidad del diseño y ejecución de estas políticas que incluyen, entre otros, a los programas de compensación y discriminación positiva.

Actualmente se considera la escuela como una institución social encargada de preparar a los jóvenes para que éstos funcionen dentro de la cultura en que viven; para cumplir con su misión educativa, el contexto académico debe responder a las necesidades y expectativas de los padres, de la comunidad, y de la sociedad en general.

Necesita crear un ambiente en donde los que eligieron la profesión de educador puedan fomentar el desarrollo intelectual, físico y social, en una forma creativa además de responder a los anhelos y aspiraciones de cada uno de los ahí formados. Para poder satisfacer las necesidades de los individuos, la escuela debe adaptarse a las exigencias de una sociedad cambiante.

Sin embargo las escuelas invariablemente se fueron quedando atrás en sus esfuerzos para adaptarse a las exigencias individuales y sociales cambiantes (J. Bergan y J. Dunn, 1987). En lo que se refiere a enseñanza, llama la atención dos aspectos de nuestra época actual: la constante influencia de los avances científicos y tecnológicos y el obsesivo deseo de preservar la naturaleza humana misma, reflejado en la necesidad del hombre de establecer sus propias metas, controlar su propia conducta y contribuir así a la mejoría de sus semejantes y de su medio ambiente.

Para mantener un equilibrio entre el nivel de aprendizaje, actualización y formación social e individual, en el contexto escolar se utiliza la disciplina; definida como el dominio de si 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: 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: Consiste en 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 o adolescente, en donde este 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 compromete 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 mas para lograr aprendizajes, retadores y significativos, que abre ventanas al mundo interesante del conocimiento.

Los principios que tiene 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 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 si 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.

Considerando la pertinencia de la educación en la formación de niños y adolescentes en futuros adultos de una sociedad, resulta importante incluir a la psicología educativa en la explicación de las conductas en el contexto escolar; desde una perspectiva científica. La psicología educativa, se ocupa ante todo, de la naturaleza, las condiciones, resultados y evaluación del aprendizaje que tiene lugar dentro del salón de clases.

Es así, cómo cualquier justificación de la psicología educativa como ciencia tendrá que basarse obviamente en dos premisas fundamentales: primero, que la naturaleza del aprendizaje de salón de clase y los factores que influyen en él pueden identificarse con seguridad y segundo, que tal conocimiento puede lo mismo sistematizarse que transmitirse con eficacia a los estudiantes del magisterio (D. Ausubel, 1981).

Dado que la psicología y la psicología educativa se ocupan del problema del aprendizaje, ¿cómo distinguir entre los intereses teóricos especiales y los de investigación de ambas disciplinas?. Como ciencia aplicada, la psicología educativa no trata las leyes generales del aprendizaje en sí mismas, sino tan sólo aquellas

propiedades del aprendizaje que pueden relacionarse con las maneras eficaces de efectuar deliberadamente cambios cognoscitivos estables que tengan valor social (D. Ausubel, 1953). La educación, por consiguiente, se concreta al aprendizaje guiado o manipulado, encausado hacia fines prácticos y específicos. Estos fines pueden definirse como la adquisición permanente de cuerpos estables de conocimiento y de las capacidades necesarias para adquirir tal conocimiento.

El interés del psicólogo en el aprendizaje, por otra parte, es mucho más general. Le conciernen muchos otros aspectos del aprendizaje, a parte del logro eficiente de las capacidades y destrezas mencionadas para el desarrollo dentro del contexto dirigido. Más comúnmente el psicólogo investiga la naturaleza de experiencias de aprendizaje simples, fragmentarias o de corto plazo, que supuestamente son más representativas del aprendizaje, en lugar de las clases de aprendizaje permanentemente comprendidas en la asimilación extensa y los cuerpos organizados de conocimiento.

En consecuencia las siguientes son clases de problemas del aprendizaje incumben especialmente a la investigación psicoeducativa (D. Ausubel, 1981):

1. Descubrir la naturaleza de aquellos aspectos del proceso de aprendizaje que afecten, en el alumno, la adquisición y retención a largo plazo de cuerpos organizados de conocimiento.
2. El amplio desarrollo de las capacidades para aprender y resolver problemas.
3. Averiguar cuáles características cognoscitivas y de la personalidad del alumno, y qué aspectos interpersonales y sociales del ambiente de aprendizaje, afectan los resultados de aprender y las maneras características de asimilar el material.

4. Determinar las maneras adecuadas y de eficiencia máxima de organizar y presentar materiales de estudio y de motivar y dirigir deliberadamente el aprendizaje hacia metas concretas.

No podemos contradecir que la educación es una ciencia aplicada, ya que se ocupa de la realización de ciertos fines prácticos que tienen valor social ; ya sea para transmitir ideología de la cultura y un cuerpo nuclear de conocimiento y de habilidades intelectuales o para ocuparse del desenvolvimiento óptimo de la potencialidad humana para el desarrollo y el logro, en términos de la capacidad cognitivas y ajustes de la personalidad.

Pese al hecho que la educación sea una ciencia aplicada, los psicólogos educativos han manifestado una tendencia marcada a extrapolar resumidamente resultados de estudios de laboratorio en situaciones de aprendizaje simplificadas, al ambiente del aprendizaje de salón de clase.

En este sistema escolar; donde las normas, las reglas, el aprendizaje y las experiencias son constantes y diversas, están los jóvenes inmersos, personas que requieren educación en las áreas académicas, sociales, intelectuales e individuales.

Estos jóvenes constituyen la población que conforman los niveles de bachillerato del país colombiano, que se encuentran en una etapa específica del ciclo vital como lo es la adolescencia; el cual es un período de transición en el desarrollo del ser humano entre la niñez y la edad adulta, que implica cambios significativos en una o más áreas del desarrollo. Se considera que la adolescencia inicia con la pubertad, que es el proceso biológico que transforma al niño inmaduro en una persona madura sexualmente que viene

acompañado por la aparición de caracteres secundarios (que varían en niños y niñas) que se dan por una señal biológica. (Gross, 1998).

Dicha señal biológica proviene del hipotálamo manda ordenes a la glándula pituitaria para que empiece la producción hormonal, la glándula pituitaria estimula a otras glándulas (endocrinas, tiroides, adrenales y gónadas). Ante una producción mayor de hormonas el niño entra a la pubertad y las glándulas adrenales y gónadas secretan hormonas sexuales al torrente sanguíneo, que hace que las niñas produzcan más estrógenos y que los niños produzcan más andrógenos; que conducen a cambios físicos que son visibles, llamados caracteres secundarios.

En las niñas aparece un crecimiento de los senos, del vello púbico, del vello axilar y del cuerpo, la menarquia y un aumento de las glándulas sudoríparas y sebáceas que puede llevar a la aparición del acné. En los niños: se da un crecimiento de los testículos y del saco escrotal, del vello púbico, del cuerpo, del pene, la próstata y las glándulas seminales, se da un cambio de la voz, aparece la primera eyaculación de semen y aparece el vello facial y axilar. La secuencia de los cambios físicos en la adolescencia usualmente ocurre en las niñas en un promedio de edad entre los 8 y 13 años y en los niños en un promedio de edad comprendido entre los 10 y 14 años. (Gross, 1998). Entonces, la pubertad es un proceso no uniforme resultado de una serie de acontecimientos vinculados entre si que evolucionan en los jóvenes a distintos ritmos y en diferentes períodos de tiempo.

La mayoría de los jóvenes pasa su adolescencia sin mayores problemas emocionales pero algunos viven crisis, lo cual los lleva a vivir con un alto nivel de estrés y en algunos casos puede aparecer una depresión moderada a severa. Los factores ponen a las niñas adolescentes en más alto riesgo que los niños adolescentes para la depresión, ya

que las niñas se sienten a menudo más feas, muy gordas, muy flacas, muy bajitas, muy altas... poniendo en riesgo su autoestima Gross, 1998.

Por otra parte, la cultura determina si el período de la adolescencia será largo o corto; si sus demandas sociales representan un cambio brusco o tan sólo una transición gradual desde etapas anteriores al desarrollo; y, ciertamente, el que se la reconozca explícitamente o no como una etapa aparte; claramente perfilada, del desarrollo en el transcurso de la vida.

Las capacidades cognoscitivas del joven o de la joven siguen desarrollándose también, lo mismo cuantitativa que cualitativamente, durante los años de la adolescencia. Estos cambios desempeñan un papel decisivo en lo que respecta a ayudar al adolescente a encarar las demandas crecientes y complejas, en materia de educación, que se le hacen.

La personalidad de un individuo se ve afectada por la conducta que no es más que las manifestaciones visibles del comportamiento, juzgadas según el grado en que dichas actuaciones se conforman a las normas y costumbres del grupo social. Así se habla de "buena conducta" o "mala conducta", según el nivel de adecuación del comportamiento de los individuos a los mencionados parámetros, (Romero, 1997).

Este es un período particularmente complejo, que comprende la transición entre el fin de la latencia y el comienzo de la adolescencia. En este camino, el niño ha de pasar por la revolución puberal, con la transformación corporal y la definición psicosexual consiguientes, ya que la primera menstruación, en la niña, y la primera polución, en el varón. Al mismo tiempo el niño necesita encontrar vías de acceso a su integración en el mundo de los adultos, al igual que la lucha por la progresiva independización respecto a los padres y de las vicisitudes de la inserción en grupos sociales nuevos y cada vez más

amplios. Esto supone un cierto grado de desorganización de las estructuras previas de la personalidad, que hace vivir al sujeto períodos de confusión, inestabilidad emocional y conductas contradictorias, ya que el sentimiento de identidad es altamente fluctuante.

Según Hill (1993), la transición de la infancia a la adolescencia refleja una transformación sutil de las relaciones padre- hijo más que una revolución. Aunque son bastantes comunes algunas disputas acerca de situaciones cotidianas "...Los cambios en la forma en que se relacionan padres y adolescentes y el logro de la autonomía ocurren contra un fondo de cercanía emocional en lugar de uno de distanciamiento emocional..." (Baumrind, 1985).

Las características de los padres también determinan el nivel de autosatisfacción del adolescente, la autoestima del joven (en especial, la mujer) depende en parte de la cantidad de halagos y críticas que provengan de los padres. Así mismo, tiene por necesarios los patrones de comunicación, disciplina y de toma de decisiones en la familia. Las características de los padres también determinan las relaciones de los adolescentes con los demás; en términos que puedan transmitir confianza e interés, respaldar las peticiones con razones e incluir a los jóvenes en la toma de decisión sobre asuntos de la familia; alientan una gradual independencia conservando la responsabilidad (Openshaw, 1984).

Ni antes ni después de la adolescencia las personas dependen tanto de sus contemporáneos, o compañeros, para tener apoyo, orientación, autoestima e identidad (Hopkins, 1983 y Jones, 1976). Al valorar tanto las opiniones de unos y de otros como lo hacen los adolescentes, ellos pasan mucho tiempo juntos, a menudo se ajustan a criterios de grupo. Mientras que los padres propenden a impartir sus juicios al funcionar como mayores, los amigos tienden a interactuar como iguales; comparten los mismos

privilegios para expresar opiniones opuestas, ser escuchados y formular nuevas ideas, a través de las interacciones mutuas los amigos se ayudan para corroborar pensamientos y sentimientos que son preocupantes o enigmáticos (Hunter, 1985).

Los adolescentes tienden a formar agrupaciones sociales distintivas, las cuales son bastante grandes y estables, los miembros del grupo tienden a ser homogéneos en áreas como la etnicidad, gustos y rechazos, habilidades y destrezas (Savin- Williams, 1980). Los jóvenes parecen experimentar sentimientos de intimidad por medio de experiencias compartidas. Estos grupos sociales claramente definidos ayudan a que los adolescentes alcancen una identidad individual fortaleciendo los valores que el grupo respalda y debilitando los que rechaza, es característico que los sujetos interactúen en pares y tríos, cultivando sentimientos de intimidad e intercambios personales. (Camaren y Sarigiani, 1985).

En consecuencia estos procesos de cambio pueden dar lugar a manifestaciones patológicas específicamente relacionadas con ellos. Las dificultades pueden afectar las tres áreas fundamentales en que se desarrolla la dimensión psico-biológica del individuo: el área mental, el área corporal y el área de la relación con el mundo externo.

Así, las complicaciones podrán expresarse a través de una problemática vinculada con el estudio (dificultades de concentración, dispersión, apatía), de trastornos relacionados con el esquema del cuerpo y sus funciones (anorexia-bulimia e indefinición sexual) o perturbaciones en la relación con el medio (conductas antisociales, delincuencia, toxicomanías). Se entiende, de todos modos, que, aunque las dificultades se manifiesten predominantemente en una de las áreas, siempre están todas implicadas. (Gavilán, 1999).

Al considerar la adolescencia una etapa compleja en el desarrollo de cualquier individuo, se presentan dificultades a nivel académico que inciden en el comportamiento y las cogniciones del joven; dichas dificultades pueden generar alteraciones en la forma cómo el adolescente valora las demandas de su entorno y su capacidad para responder ante ellas y es de esta manera como el estrés durante esta etapa del ciclo vital podría producirse.

Estudios sobre estrés en edad evolutiva han destacado el rol de los eventos negativos más frecuentes y/ o comunes con relación a la presencia de disturbios psicológicos y físicos. La experiencia escolar constituye una fuente potencial y recurrente de estrés. La cuestión del estrés en edad evolutiva fue afrontada más frecuentemente desde una perspectiva patológica que desde la normalidad. En general resulta confirmada la hipótesis que el estrés constituye una parte inevitable y a veces necesaria en la vida de cada individuo, sin distinción de edad, y los eventos susceptibles de estrés tienen un doble significado sobre el plano de la adaptación.

La perspectiva patológica presupone que el carácter estresante de un evento está implícito en la demanda de cambio que ésta propone al individuo, activando respuestas de adaptación a varios niveles, lo cual generará un empujón motivacional, llevado a reducir la tensión, que se esgrime en forma adaptativa o desadaptativa. Con el avance de la edad, además, paralelamente al desarrollo cognitivo y social, varían los recursos individuales de los cuales disponen los jóvenes para afrontar la experiencia de naturaleza estresante (Dutter, 1981; Compas, 1987; Althuler y Doble, 1989).

Desde este punto de vista, la conducta del joven bajo estrés puede ir desde el extremo pasivo al extremo activo; y por otro lado; del extremo introvertido al extremo

extrovertido. Mientras más extremas sean las conductas (hacia los polos Activo-Pasivo o Introversión-Extroversión), más desadaptativos será el ajuste del joven a su ambiente.

El estrés se considera 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 intensidad excede las demandas objetivas de la situación, entonces se puede convertir en un importante factor de riesgo para la salud.

El término estrés fue introducido por el médico fisiólogo Hans Selye de Montreal y no tenía traducción al español. Originalmente se refirió a las reacciones inespecíficas del organismo ante estímulos tanto psíquicos como físicos, involucrando procesos normales de adaptación (eustrés), así como anormales (distrés) (Rodríguez, 2000). En el nivel de la emoción, sin embargo, las reacciones del estrés son muy distintas. La persona maneja la situación con la motivación y el estímulo del eustrés. Al contrario, el distrés acobarda e intimida a la persona y hace que huya de la situación (Davis.M, 2001). Los estudios originales de Selye se hicieron a partir del "síndrome general de adaptación" descrito como la respuesta general de organismos a estímulos "estresantes". Selye describió tres formas clásicas de la respuesta orgánica:

1. Fase de alarma (primitiva respuesta de preparación para la lucha o la huida).
2. Fase de resistencia.

3. Fase de agotamiento neuro vegetativo.

En la fase de alarma identificó respuestas fisiológicas en los sistemas circulatorio, muscular y sistema nervioso central (sistema límbico, sistema reticular, hipotálamo (neuroendocrino). Las respuestas de adaptación demostraron científicamente la participación de los procesos emocionales y psíquicos en la modulación de las respuestas a estímulos tanto internos como externos y a la posibilidad de desbordamiento de las capacidades de adaptación individuales. Esto llevó al concepto de medicina psicosomática que involucra los procesos mentales y emotivos en la génesis de procesos patológicos orgánico. (Kirsta.A, 2002). El estrés es entonces, la respuesta del organismo a una demanda real o imaginaria, o simplificando aún más es todo aquello que obliga a un cambio.

El estrés suele ser perjudicial cuando genera una respuesta inadecuada (anormal, o exagerada) del organismo a una serie de situaciones o estímulos provocadores de tipo externo (problemas familiares, personales o ambientales) o de tipo interno (enfermedades). Resultan nocivas o perjudiciales tanto las demandas o exigencias exageradas, como las respuestas desproporcionadas a la intensidad del estímulo (nuestra forma de reaccionar a él). Puede presentarse en forma brusca o súbita (fuerte impresión, mala noticia, traumatismo, accidente, intoxicación e infección). Pueden resultar estresantes tanto las emociones agradables como las desagradables. Estos estímulos o situaciones pondrán en acción una serie de "mecanismos de defensa" de nuestro organismo, generando una serie de reacciones orgánicas inespecíficas.

Tras un período de agotamiento (debido a tensiones excesivas o trabajo continuado) el sueño y el reposo pueden ayudarle a restablecer su resistencia y

capacidad de adaptación hasta un nivel cercano al original o inicial, pero el completo restablecimiento es probablemente imposible. Es decir, la actividad excesiva provocará un desgaste que le dejará cicatrices indelebles, que al acumularse constituirán las primeras señales del envejecimiento prematuro. En los sujetos predispuestos bajo el efecto de estímulos emocionales crónicos o repetitivos, sufrirán trastornos inicialmente funcionales (alteración en el funcionamiento de sus órganos sin daño aún), y más tarde desarrollarán una enfermedad orgánica con daño permanente. (González, 2001)

Las situaciones estresantes, llamadas estresores que pueden causar el cambio o adaptación son de un espectro enorme. Desde el enojo transitorio a sentirse amenazado de muerte. Desde la frustración o la angustia al temor que nunca cede. A veces la causa difiere enormemente. Tanto el estrés positivo (eustrés), como el negativo (distrés), comparten las mismas reacciones pero en el caso del negativo estas respuestas quedan detenidas en la posición de funcionar permanentemente.

Algunos estresores son llamados acontecimientos vitales, ya que tiene la propiedad de implicar cambio en las actividades habituales de los individuos, cuyo potencial estresante depende de la cantidad de cambio que conlleva. 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 individuo y lo predisponen a manifestar reacciones de estrés. (McKay, Davis y Fanning, 1985).

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para

combatir o huir (*fight o flight*), mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en las glándulas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

El corazón late más fuerte y rápido.

Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).

Los sentidos se agudizan.

La mente aumenta el estado de alerta.

La respuesta del organismo es diferente según se esté en una fase de tensión inicial en la que hay una activación general del organismo y en la que las alteraciones que se producen son fácilmente remisibles, si se suprime o mejora la causa, o en una fase de tensión

crónica o estrés prolongado, en la que los síntomas se convierten en permanentes y desencadena la enfermedad. Según Lazarus y Folkman (1984), la condición vivida como estresante es el producto de la particular relación que existe entre los individuos y el ambiente, evaluado subjetivamente como un factor que carga sobre los recursos personales hasta superarlos, poniendo en peligro el bienestar.

Para definir lo que es el estrés, se pueden tomar como referencia tres enfoques (Weinman, 1987):

Es estrés como estímulo: la monotonía, el aislamiento, el trabajo continuado bajo presión de tiempo, el calor, el cambio abrupto de ambiente, etc., son condiciones estresantes cuyos efectos generalmente provocan en el sujeto reacciones de adaptación; estas reacciones pueden, sin embargo, no ser adaptativas. Desde este punto de vista, se toma al estrés como estresor, es decir, como las características del ambiente que exigen conductas de adaptación. Se pueden identificar tanto estresores externos (como las circunstancias en las líneas anteriores) como estresores internos (impulsos, deseos, etc.) (Cramer y Block, 1998)

El estrés como respuesta: hace referencia a la reacción del sujeto frente a los estímulos estresores, la persona exhibe conductas como respuesta que intentan adaptarlo al estresor. Los individuos pueden mostrar, como mencionamos en un párrafo anterior, diferentes estilos de respuesta ante el estrés (Chandler, 1985; Chandler, 1994; Chandler y Maurer, 1996), reacciones que significan el uso de determinados mecanismos de defensa (Cramer, 1987), inclusive desde la edad preescolar (Cramer y Block, 1998). Considerando el aspecto fisiológico, Selye (1974) denominó Síndrome de Adaptación General a la reacción fisiológica generalizada en la experiencia de estrés.

El estrés como amenaza percibida: desde otro punto, 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. En el 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. (Alsop y Mc. Caffrey, 1993).

A nivel psicofísico, cabe resaltar que la forma de actuar no es sinónimo de la forma de reaccionar. Evidentemente existen problemas como la taquicardia, la hipertensión arterial, las arritmias benignas o de mayor severidad a las que hay que identificar con algún tipo de tecnología pues todas estas situaciones "están bajo la piel". La reactividad que conduce a estas situaciones puede ser normal o desmedida (hiperreactiva). Quizás el exceso de reactividad sea la pieza clave para detectar a aquellas personas que están en mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Esto puede asociarse o no a cambios en su forma de actuar, así como en su emotividad, conducta, estilo de vida y manifestaciones corporales diversas. La hostilidad creciente, como un insomnio difícil de controlar son las dos manifestaciones iniciales que ponen en alerta rojo a estas personas. Los factores de común denominador en estos individuos, son; un desajuste entre sus expectativas y la realidad que les ofrece el mundo en que viven. Por ello una definición de estrés que se ajusta a nuestras observaciones, es la inadecuación entre las expectativas y la realidad anteriormente mencionada.

Se sabe que no poder adaptarse a la realidad de la vida ocasiona en las personas alguna tristeza, angustia y hostilidad psicológica, en otras una total desesperanza. El cuerpo reacciona ante estos estados con mecanismos que al principio constituyen una adaptación, pero que ante la reiteración de la situación y la frustración de no poder contrarrestarla se transforma en cuadros de enfermedad orgánica y /o depresión psicológica. Así mismo, la cantidad de estrés que una persona puede tolerar antes que este pueda manifestarse en su organismo, se conoce como "tolerancia al estrés", que es una condición innata la cual la mayoría de nosotros hemos heredado en cantidad suficiente para manejar nuestros problemas cotidianos. Una de cada diez personas ha heredado una condición llamada "baja tolerancia al estrés", cuyo resultado puede ser desastroso, la persona estará en un estado constante de estrés, con manifestaciones de insomnio, dolores, depresiones, drogadicción etc. Fundación Europea Para La Mejora De Las Condiciones De Vida Y De Trabajo. (1.994).

El estrés es el causante de muchos problemas de salud, ya que bajan las defensas del organismo, y entonces está más susceptible a las agresiones del entorno; va minando sistemas como el digestivo y el respiratorio al generar gastritis, úlceras, problemas respiratorios, bronquitis, gripas muy seguidas, etcétera. Dicho fenómeno se presenta principalmente cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se registra mayor rapidez en los latidos del corazón. Es inevitable experimentar cierto grado de estrés en la vida y en las ocasiones apropiadas resulta benéfico. No obstante, demasiado estrés es peligroso para la salud en general, ya que se alteran en forma prolongada y perjudicial las funciones de muchos sistemas del organismo.

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. A pesar de esto retomamos a Moos y Billings (1982), los cuales describieron unos patrones de respuestas para enfrentar las situaciones estresantes:

- a. Aceptación Resignada: aceptar la situación tal como ocurre. Hay un sentimiento de sometimiento al destino o que nada puede hacerse.
- b. Descarga Emocional: las respuestas de este tipo involucran una carencia de control en las emociones, dejando que se exterioricen de manera intensa.
- c. Desarrollo de Recompensas Alternativas: para compensar la frustración o la pérdida experimentada, la persona puede recurrir a buscar metas sustitutas, creando fuentes alternativas para buscar satisfacción. Implica una conducta autónoma.
- d. Evitación cognitiva: se escapa en las fantasías, en el "soñar despierto" y en negar la situación estresante.

Se conoce que el estrés excesivo puede ocasionar daño en los sistemas gastrointestinal, glandular y cardiovascular además del cerebro. Resulta particularmente interesante conocer que el origen de los cambios físicos cerebrales (llanto, insomnio, depresión etc.) son causados por una disfunción química cerebral. Esta alteración en el balance de los mediadores químicos cerebrales (sustancias que llevan los mensajes entre las células cerebrales) es lo que propicia la aparición de los signos y síntomas relacionados con el estrés. Bennett. D; Bates, J. (1995). Dentro de estos mediadores se reconocen las siguientes sustancias:

Serotonina: químico cerebral que conduce al sueño, es el regulador del reloj interno.

Adrenalina: moviliza azúcares para dar más energía al cuerpo (la persona puede ser más fuerte o más rápida), reduce también el flujo de sangre a la piel y órganos no esenciales en caso de heridas, asegurando que la energía no sea gastada en procesos que no son inmediatamente útiles.

Noradrenalina: juega un papel principal en el establecimiento de los niveles de energía.

Dopamina: interviene en el mecanismo del dolor y dirige el "Centro del Placer"

De lo anterior se deduce que al producirse una alteración de estas sustancias como consecuencia de estímulos estresantes, la persona tendrá problemas para dormir, le faltará energía y se quejará de dolores que más comúnmente se presentan en la cabeza, la espalda, cuello y hombros, además el individuo se mostrará desgastado y deprimido.

Cuando un sujeto se encuentra bajo excesivos niveles de estrés, a corto plazo puede encontrar que su rendimiento se alterará; no obstante podrá ser capaz de tratar el problema como una experiencia educativa y adoptar algunas estrategias para el manejo de estrés, para evitar el problema en el futuro. Los efectos del estrés prolongado pueden ser mucho más severos, si el individuo no toma ninguna acción para controlarlo, lo anterior puede llevar a:

Fatiga y agotamiento: Re-examinar la vida y chequear que cosas que uno mismo hace llevaran a encontrar objetivos personales, esto ayudará a encontrar que existen trabajos o actividades de los cuales se puede prescindir. Implementando estrategias para el manejo del tiempo, se trabajará más efectivamente, contando con más tiempo para relajarse.

Depresión: Una importante manera de protegerse contra la depresión leve y moderada es mantener actitudes correctas, pensamientos positivos, hablar de sus

problemas y tomar algunos períodos de descanso. Igualmente analizar relaciones sociales, valores y comportamientos. La depresión profunda es un estado que debe ser manejado médicamente.

Burn-out: Condición que cuando personas con muchas responsabilidades pierde el interés y la motivación. Típicamente ocurre en personas muy trabajadoras y muy presionadas, quienes llegan a extenuarse emocional, física y psicológicamente. Se manifiesta a menudo como reducción en la motivación, volumen y calidad del rendimiento, ocurre lentamente en períodos largos de tiempo. Entre las medidas están re-evaluar sus objetivos y establecer prioridades, evaluar las demandas y ver como encajan en los objetivos trazados, identificar la habilidad para satisfacer confortablemente estas demandas.

Colapso Nervioso: Sucede cuando una persona ha estado bajo estrés sostenido por largos períodos de tiempo, ha sufrido crisis serias en la vida o ha alcanzado un estado de cansancio y desmoralización. Puede manifestarse físicamente como ataque al corazón, angina o derrame o presentar un colapso nervioso o mental, cuando el individuo se vuelve mentalmente enfermo, los síntomas tardíos pueden no ser vistos por él mismo pero son obvios para familiares y amigos. Algunos de los síntomas pueden ser: comportamiento irracional, incontrolado y no característico de la persona, ansiedad intensa y excesiva, depresión severa, actividad obsesiva, depresión maníaca (períodos de euforia), comportamiento destructivo y auto destructivo y esquizofrenia. (Kirsta. A, 2002)

Algunas de las consecuencias del estrés a nivel físico que han sido determinadas, son. (Pérez, 2003):

Cardiovascular: predisponiendo a una mayor incidencia de enfermedad coronaria, se produce un aumento de la frecuencia cardiaca, un incremento de la presión arterial (con tendencia a la hipertensión), e incluso presencia de arritmias cardiacas (palpitaciones ocasionales aisladas hasta taquicardias). Además puede producir o predisponer al espasmo coronario (estrechamiento segmentario y transitorio en las arterias coronarias sanas o enfermas). Las elevaciones bruscas de la presión arterial pueden causar accidentes vasculares cerebrales y coronarios, requiriendo mayor cantidad de medicamentos para controlar la presión sanguínea. Incluso un estrés intenso que puede superar la efectividad del medicamento haciéndolo insuficiente para controlarla. Finalmente todo esto puede conducir al desarrollo y progresión de los episodios de angina de pecho. Puede existir un cuadro de "neurosis cardiaca" caracterizado por sensación de falta de aire en reposo, dolores torácicos atípicos, fatiga mental, transpiración o sudoración de las palmas de las manos sin causa orgánica aparente.

A nivel digestivo: es causa de estrechez o espasmo segmentario de la parte superior del esófago, lo que produce sensación de dolor o atoro en la región alta del pecho, en relación a la ingesta de alimentos líquidos. Náuseas o vómitos por dolor gástrico secundario a gastritis o úlcera (incremento de la secreción de ácido gástrico estomacal en el sujeto ansioso, e incluso hemorragias y sangrado digestivo). El estreñimiento, la diarrea y la flatulencia, entre otras, son causadas por la ingesta muy rápida de los alimentos.

A nivel ginecológico: produce desordenes ovulatorios (irregularidades en los periodos menstruales).

A nivel de la piel: palidez por vasoconstricción, sudoración, agrava el acné, incrementando o desencadenando manifestaciones alérgicas, incrementa la caída del cabello y la canicie.

Favorece y acelera el envejecimiento. Aumenta la viscosidad de la sangre. Acompaña y agrava la hipercolesterolemia e hiperglicemia.

Lazarus y Folkman (citados por Trianes, 1999) integran los momentos de estrés como estímulo y respuesta, considerándolo 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 sostiene que la valoración cognitiva que la persona hace de al situación, es 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 perciben 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 enfrentarlas, 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 aun 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 individuos 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 riesgos. 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 sujeto en riesgo frente al estrés.

La combinación de estos tres elementos en el ámbito escolar, indica que la principal fuente de estresores en la edad escolar se ubica en el contexto académico, ya que estímulos estresantes relativamente importantes provienen de dicho contexto.

Las situaciones como posibles causantes de estrés se pueden clasificar en cuatro ámbitos; social, cultural, familiar, laboral e individual. En los niños y adolescentes se debe estar alerta en cuanto a estos cuatro aspectos, que ofrecen orientación en la observación y en la forma de intervenir a dicha población. (Chandler, 1985; Chandler y Maurer, 1996). Así mismo los autores los diferencian de la siguiente manera:

1. Los estresores que afectan al niño y al adolescente.
2. Percepción sobre los estresores.

3. Impacto del estrés sobre las áreas de funcionamiento del niño y adolescente: desempeño escolar, relaciones sociales y familiares y salud física.

El proceso de la temprana adolescencia se asocia a numerosos estresores, pues se ha encontrado que las características del cambio o del nuevo ambiente pueden tener un impacto negativo y ser fuentes de estrés. Al respecto Chung (1995) encontró, confirmando los resultados de otras investigaciones, que en la vida del adolescente temprano, la transición escolar es una experiencia estresante que afectarán, de manera observable, en el rendimiento académico; esto podrá ser más notable en los adolescentes varones que en las mujeres.

Existen diferencias generales entre las personas en su modo de valorar las situaciones estresantes, estableciendo tres tipos generales de personas (Meichenbaum y Turk, 1.982): sujetos autoreferentes, autoeficaces y negativistas (Buceta. J. y Bueno. A, 1.995). Los expertos hablan de varios tipos de personalidad, ya que hay gente muy sensible, propensa al estrés; pero también hay quien tiene la capacidad para enfrentarlo y pueden trabajar bajo presión.

En relación a lo anterior, investigadores como Witkin (2000), realizó una investigación acerca del estrés infantil y encontró que la escuela era un estresor importante en términos de calificaciones, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepcionar a los padres, entre otros.

Torsheim y Torbjorn (2001), realizan investigaciones en la cual se examina la relación entre el estrés escolar, el apoyo de profesores y compañeros de clase, y quejas somáticas en la población general de adolescentes Noruegos. El estudio se llevó a cabo

como parte de la investigación de la Organización Mundial de la Salud "Comportamiento saludable en niños escolares" (CSNE). Los términos de la interacción entre el estrés escolar y la ayuda social no alcanzaron niveles significativos. Los resultados sugieren que para los adolescentes, la frecuencia de quejas somáticas puede reflejar en parte su adaptación a las demandas ordinarias de la escuela. En la investigación realizada por Zitzow y Darryl (1992), se concluyó que los cuatro factores del entorno, académico, social, familiar y personal, claramente tuvieron un impacto en las experiencias de estrés de los estudiantes y la adaptación al ambiente escolar.

Al respecto Johanna González, Silvia Lema y Juan Pablo Vargas, egresados de la Universidad De La Sabana con el título de Psicólogos realizaron su trabajo de grado en el 2002 titulado: Factores Psicosociales Asociados Al Estrés En Estudiantes De Bachillerato Y Primaria De Colegios Oficiales Del Municipio De Chía. En donde pudieron 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 tiene alguna duda. Así mismo, concluyeron que existen dos factores primordiales que afectan el rendimiento escolar en los alumnos de primaria y bachillerato de colegios estatales del municipio de Chía, que son: El primero, hace referencia a la muerte de alguno de los familiares y el segundo aspecto más relevante es la separación de los padres.

Es por esta razón que tanto los padres como educadores deben comprender que los niños y adolescentes sufren de estrés y lo hacen de forma muy intensa; la escuela, problemas familiares, económicos, la actitud de los amigos, el miedo al futuro son las

principales problemáticas que los adolescentes padecen, produciendo molestias físicas y psicológicas. 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.

Resultado entonces pertinente entender el estrés como una respuesta del organismo a una demanda real o imaginaria causada por un estímulo estresor que se percibe como amenazante (positivo, eustrés o negativo, distrés); que la persona evalúa y compara sus propias capacidades para hacerle frente. Dicho síndrome resulta de una combinación de elementos ambientales, pensamientos negativos y respuestas físicas del individuo.

Se considero importante tener en cuenta, que las situaciones o eventos diarios son sólo el primer paso del síndrome de estrés, ya que también son necesarios los pensamientos que clasifican e interpretan dichos eventos y una respuesta física que se interpreta como una emoción particular. (McKay, Davis y Fanning, 1985).

El objetivo general de esta investigación fue identificar los factores en el ambiente escolar que están asociados al concepto de estrés en los estudiantes de décimo y once grado de bachillerato de ambos sexos, pertenecientes a un nivel socioeconómico medio-alto de dos Colegios bilingües privados de Bogotá.

Los objetivos específicos fueron: Adaptar el instrumento utilizado en la Tesis “Factores psicosociales asociados al estrés en estudiantes de bachillerato y primaria de Colegios Oficiales del Municipio de Chía”, con el fin de ajustarlo a los participantes que pertenecen a un nivel socioeconómico medio alto de Colegios bilingües privados de Bogotá.

Aplicar el instrumento a una muestra representativa de 285 participantes de bachillerato con el fin de obtener datos significativos que permitan reconocer los principales factores psicosociales a nivel escolar que están asociados al estrés en los alumnos de bachillerato de dos Colegios privados de Bogotá.

La presente investigación tuvo 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 proporcionó un gran aporte a esta investigación, es la propuesta por McKay, Davis y Fanning, 1985, los cuales consideran que existen acontecimientos potencialmente estresores, tanto externos como internos, los primeros suponen pérdida, amenaza o daño y los segundos son factores de tipo físico o psicológico que hacen vulnerable al individuo y lo predisponen a manifestar reacciones de estrés.

El sujeto evalúa y compara sus propias capacidades para ser 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.

Por otra parte, no se pueden desconocer el estrés inevitable y generalizado que impregna la vida actual y que es destructivo para todos los seres humanos, en especial a los adolescentes, quienes requieren habilidades que les permitan aislarse algunas veces

del entorno complejo y conflictivo al cual se ven expuestos. Por tanto, estresores escolares generan en los estudiantes respuestas desadaptativas que interfieren en el proceso de formación y educación de los alumnos ocasionando dificultades de diverso orden. Es por esto que surgió el siguiente interrogante ¿Cuáles son los factores Psicosociales en el ambiente escolar asociados al concepto de estrés en estudiantes de bachillerato de dos colegios privados bilingües de Bogotá?

Se tomó como antecedentes variables intrínsecos y extrínsecos; los factores intrínsecos fueron: problemas de aprendizaje, dificultades de atención, concentración y motivación; problemas emocionales relacionados con el rendimiento académico. Y los factores extrínsecos fueron: método de enseñanza utilizados por los profesores; relaciones con los compañeros; deberes y responsabilidades asignados por la institución.

La Variable Consecuente fue el concepto de estrés, medida mediante el Test FAEA para identificar factores en el ambiente escolar, asociados al concepto de estrés en estudiantes de bachillerato.

Método

Tipo de Investigación:

La presente investigación fue 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 el grado décimo y once de bachillerato en dos Colegios bilingües privados de Bogotá.

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 285 adolescentes (70 estudiantes por salón, aproximadamente), hombres y mujeres entre los 16- 19 años, pertenecientes a un nivel socio económico medio-alto y que se encuentran cursando décimo y once de bachillerato de dos Colegios privados bilingües (El Colegio Andino y El English School) de Bogotá.

Instrumento:

Este instrumento es una adaptación del instrumento elaborado para el proyecto de grado titulado: Factores Psicosociales Asociados al estrés en Estudiantes de bachillerato y primaria de Colegios Oficiales del Municipio de Chia; la cual fue validada por jueces.

El instrumento consta de 11 ítems; los seis primeros evalúan la actitud hacia los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes de décimo y once grado de dos colegios privados bilingües de Bogotá, y los cinco ítems restantes evalúan el comportamiento propiamente dicho ante el evento estresante. Este instrumento fue igualmente validado por jueces. Ver apéndice A.

Con este instrumento se llevo a cabo la evaluación de homogeneidad de los ítems, mediante el método Kuder Richarson y se encontró un índice de 0.724 lo cual indica que los ítems están evaluando constructor equivalentes.

Procedimiento

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

Fase I: En esta primera etapa, de acuerdo a la revisión bibliográfica, se adapto el instrumento ya mencionado a nuestro proyecto titulado: Factores Psicosociales al estrés en estudiantes de bachillerato de colegios privados bilingües de Bogota y que ha sido utilizado en la investigación Factores Psicosociales Asociados al estrés en Estudiantes de bachillerato y primaria de Colegios Oficiales del Municipio de Chía.

Fase II se efectuó el contacto con las dos instituciones con el fin de conseguir su aprobación para la aplicación del instrumento. Consecutivamente se aplicó el instrumento con el objetivo de identificar los factores psicosociales que generan estrés en los estudiantes de bachillerato de colegios privados bilingües. Tanto en el colegio Andino como en el English School participaron 285 alumnos entre los cursos décimo y once grado de bachillerato. A estas poblaciones se les cito en una fecha determinada y se les aplico el instrumento detalladamente durante 45 minutos.

Fase III: Por último se realizó la tabulación de los resultados hallados en la fase II de aplicación y con estos datos se efectuó el análisis de resultados 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 el desarrollo de la investigación incluyendo las conclusiones de los investigadores.

Resultados

Con la presente investigación se pretendía describir los Colegios English School y Andino en los cursos décimo y once con respecto a los factores psicosociales en el ambiente escolar asociados, al concepto de estrés en estudiantes de bachillerato de colegios privados bilingües de Bogotá. Para lograr lo anterior se aplicó un instrumento que consta de seis ítems que evalúan la opinión de los estudiantes con respecto a la actitud ante el concepto de estrés y cinco ítems en los cuales se evaluó el comportamiento frente al concepto de estrés.

En el colegio English School se trabajó con los cursos: décimo el cual tenía 73 alumnos y el curso once que tenía 60 alumnos. En el colegio Andino se evaluaron los mismos cursos y se trabajó en décimo con 80 alumnos y en once con 72 alumnos.

Después de aplicado el instrumento se llevo a cabo la K de Richarson y se halló una consistencia interna de 0.724 lo que indico una confiabilidad alta y se pueden afirmar que los ítems están evaluando constructos equivalentes.

Finalmente, los datos obtenidos se transformaron linealmente y se calibraron a cero (0), transformándose a puntajes porcentuales, teniendo estos la posibilidad de oscilar entre cero (0) y ciento por ciento (100%), siendo cero una actitud baja y ciento por ciento una actitud alta. Los resultados se trabajaron en matrices de datos utilizándose el paquete estadístico SPSS versión 10.0 bajo Windows.

A continuación se presentan los resultados hallados en tablas y figuras

Tabla 1.

Datos Colegio E. School curso décimo en los ítems 1 a 6 tanto en datos brutos como su conversión a porcentajes.

| Ítems | Dato Bruto | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| 1 | 210 | 74 |
| 2 | 156 | 54 |
| 3 | 140 | 49 |
| 4 | 183 | 63 |
| 5 | 138 | 47 |
| 6 | 191 | 65 |
| Promedio total | 170 | 59 |

Se observa que el ítem 1 fue el que obtuvo mayor porcentaje (74) y el ítem 5 (47).

Tabla 2.

Datos Colegio E. School curso once en los Items 1 a 6 tanto en datos brutos como su conversión a porcentajes.

| Items | Dato Bruto | Porcentaje |
|-------|------------|------------|
| 1 | 173 | 73 |
| 2 | 100 | 43 |
| 3 | 95 | 42 |
| 4 | 122 | 51 |
| 5 | 97 | 41 |

| | | |
|----------------|-----|----|
| 6 | 147 | 62 |
| Promedio total | 122 | 52 |

Se evidencia que el ítem 1 fue el que obtuvo un mayor porcentaje (73) y el ítem 5 el menor porcentaje (41).

Tabla 3.

Datos Colegio Andino curso décimo en los Items 1 a 6 tanto en datos brutos como su conversión porcentajes.

| Ítems | Dato Bruto | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| 1 | 230 | 75 |
| 2 | 126 | 40 |
| 3 | 119 | 39 |
| 4 | 168 | 53 |
| 5 | 112 | 36 |
| 6 | 158 | 50 |
| Promedio total | 152 | 49 |

Se observa que el ítem 1 fue el que obtuvo un mayor porcentaje (75) y el ítem 5 el menor porcentaje (36).

Tabla 4.

Datos Colegio Andino curso once en los Items 1 a 6 tanto en datos brutos como su conversión a porcentajes.

| Ítems | Dato Bruto | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| 1 | 204 | 71 |
| 2 | 100 | 35 |
| 3 | 110 | 38 |
| 4 | 146 | 51 |
| 5 | 112 | 39 |
| 6 | 150 | 52 |
| Promedio total | 137 | 48 |

Se evidencia que el ítem 1 fue el que obtuvo un mayor puntaje (71) y el ítem 2 obtuvo el menor puntaje (35).

Tabla 5

Promedios de las preguntas tabuladas en los Colegios E. School y Andino en los cursos décimo y onceavo.

| Colegio | ítem | Porcentaje |
|-----------|------|------------|
| E. school | 1 | 73.5 |
| Andino | 1 | 72.5 |
| E. school | 2 | 48.5 |
| Andino | 2 | 37.5 |
| E. school | 3 | 45.5 |

| | | |
|--------------------|---|------|
| Andino | 3 | 38.5 |
| E. school | 4 | 57 |
| Andino | 4 | 52 |
| E. school | 5 | 44 |
| Andino | 5 | 37.5 |
| E. school | 6 | 63.5 |
| Andino | 6 | 51 |
| Promedio E. School | | 55 |
| Promedio Andino | | 48 |

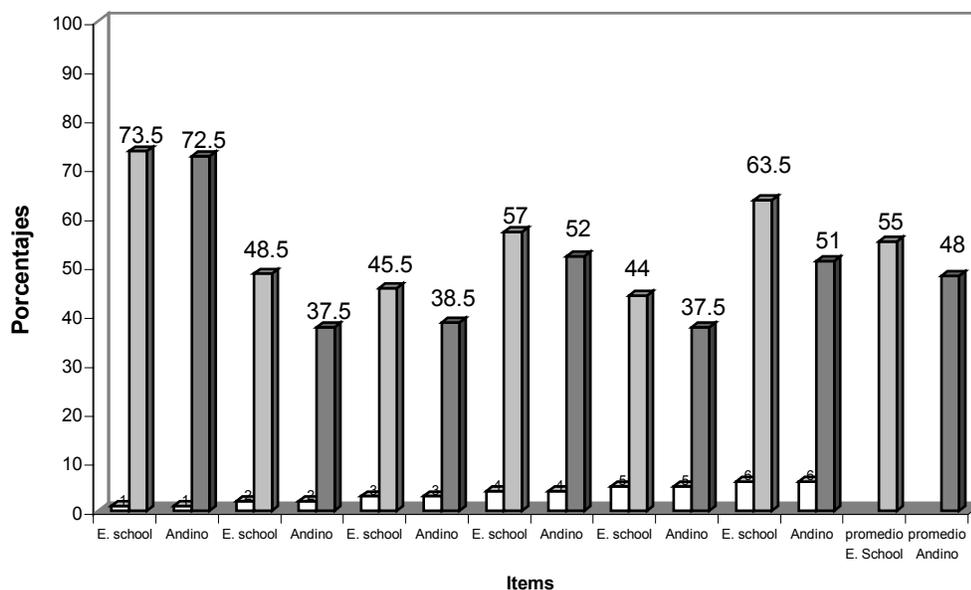


Figura 1. Promedios de las preguntas tabuladas en los Colegios E. School y Andino en los cursos décimo y onceavo.

Figura 1 y Tabla 5 se observa que el colegio Andino tiene promedios tanto en cada uno de los ítems como en el total, inferiores a los del colegio English School en esta primera escala.

Promedios de las preguntas tabuladas en los colegios E. School y Andino en los cursos décimo y once. Se evidencia que la actitud positiva más alta se obtuvo en el E. School con un porcentaje de 73.5 en el ítem 1; en el mismo Colegio, se identifica la opinión negativa más baja con un porcentaje de 44, en la pregunta número 5. Igualmente, en el Colegio Andino se observa el porcentaje más alto en el ítem 1 de 72.5, en dicho Colegio, la opinión negativo más baja se encuentra en el ítem 2 y 5 con un porcentaje de 37.5. En promedio, se encuentra que el E. School presenta un porcentaje

positivo bajo de 55, frente a una actitud negativa alta, con un porcentaje de 48 en el Colegio Andino.

Se observa en la Figura 1, que el Colegio Andino tiene promedios tanto en cada uno de los Ítems como en el total, inferiores a los del Colegio E. School en esta primera escala.

La segunda parte de la encuesta se compone de 5 Items de respuesta múltiple, en las cuales se puede contestar una o varias opciones. La tabla que se presenta a continuación por Colegio representa cada nivel encuestado y su respectiva comparación.

Tabla 6.

Respuestas al Item 7 en los cursos décimo y once del Colegio E. School.

| CURSO | OPCIONES DE RESPUESTA | DATO BRUTO | PORCENTAJE |
|--------|-----------------------|------------|------------|
| Décimo | 1 | 52 | 52 |
| | 2 | 8 | 8 |
| | 3 | 34 | 34 |
| | 4 | 7 | 7 |
| Once | 1 | 48 | 58 |
| | 2 | 7 | 8 |
| | 3 | 20 | 24 |
| | 4 | 8 | 10 |

Se observa que al ítem siete en los cursos décimo y once del English Shool ante la pregunta ¿cuándo estas nervioso que haces?, las opciones 1 y 3 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas.

Tabla 7.

Respuestas al Ítem 8 en los cursos décimo y once del Colegio E. School.

| CURSO | OPCIONES DE RESPUESTA | DATO BRUTO | PORCENTAJE |
|--------|-----------------------|------------|------------|
| Décimo | 1 | 26 | 11 |
| | 2 | 16 | 7 |
| | 3 | 32 | 13 |
| | 4 | 33 | 14 |
| | 5 | 63 | 26 |
| | 6 | 62 | 25 |
| | 7 | 13 | 5 |
| Once | 1 | 17 | 8 |
| | 2 | 23 | 11 |
| | 3 | 29 | 14 |
| | 4 | 22 | 11 |
| | 5 | 47 | 23 |
| | 6 | 51 | 25 |
| | 7 | 14 | 7 |

Se observa que las respuestas al ítem 8 en los cursos décimo y once en el colegio English School ante la pregunta ¿Crees que algunos de los siguientes acontecimientos podrían interferir en tu rendimiento académico?, las opciones 5 y 6 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas en ambos cursos.

Tabla 8.

Respuestas al Item 9 en los cursos décimo y once del Colegio E. School.

| CURSO | OPCIONES DE RESPUESTA | DATO BRUTO | PORCENTAJE |
|--------|-----------------------|------------|------------|
| Décimo | 1 | 9 | 8 |
| | 2 | 26 | 22 |
| | 3 | 25 | 21 |
| | 4 | 16 | 13 |
| | 5 | 45 | 37 |
| Once | 1 | 7 | 8 |
| | 2 | 18 | 20 |
| | 3 | 16 | 18 |
| | 4 | 14 | 16 |
| | 5 | 35 | 34 |

Se evidencia que las respuestas al ítem 9 en los cursos décimo y once en el colegio English School ante la pregunta ¿Tus padres te castigan cuando?, en este caso la mayor respuesta se obtuvo en las opciones 5 y 2 en ambos colegios.

Tabla 9.

Respuestas al Item 10 en los cursos décimo y once del Colegio E. School.

| CURSO | OPCIONES DE RESPUESTA | DATO BRUTO | PORCENTAJE |
|--------|-----------------------|------------|------------|
| Décimo | 1 | 21 | 15 |
| | 2 | 30 | 22 |
| | 3 | 26 | 19 |
| | 4 | 20 | 15 |
| | 5 | 36 | 26 |
| | 6 | 40 | 29 |
| Once | 1 | 9 | 7 |
| | 2 | 24 | 18 |
| | 3 | 23 | 17 |
| | 4 | 18 | 14 |
| | 5 | 25 | 19 |
| | 6 | 34 | 26 |

Se observa que las respuestas al ítem 10 en los cursos décimo y once en el colegio English School ante la pregunta ¿Qué sientes cuando estas preocupado o nervioso?, en este caso el que obtuvo una menor respuesta fue el ítem 1, en ambos casos el resto de ítems obtuvo respuestas semejantes.

Tabla 10.

Respuestas al Item 11 en los cursos décimo y once del Colegio E. School.

| CURSO | OPCIONES DE RESPUESTA | DATO BRUTO | PORCENTAJE |
|--------|-----------------------|------------|------------|
| Décimo | 1 | 19 | 13 |
| | 2 | 45 | 30 |
| | 3 | 20 | 41 |
| | 4 | 27 | 18 |
| | 5 | 2 | 1 |
| | 6 | 36 | 24 |
| Once | 1 | 10 | 8 |
| | 2 | 41 | 33 |
| | 3 | 17 | 13 |
| | 4 | 22 | 17 |
| | 5 | 3 | 2 |
| | 6 | 32 | 24 |

En este ítem el que obtuvo una menor respuesta la opción 5 y el que obtuvo una mayor frecuencia fue la opción 3.

Tabla 11.

Respuestas al Ítem 7 en los cursos décimo y once del Colegio Andino.

| CURSO | OPCIONES DE RESPUESTA | DATO BRUTO | PORCENTAJE |
|--------|-----------------------|------------|------------|
| Décimo | 1 | 50 | 50 |
| | 2 | 14 | 14 |
| | 3 | 24 | 24 |

| | | | |
|------|---|----|----|
| | 4 | 12 | 12 |
| Once | 1 | 53 | 66 |
| | 2 | 4 | 5 |
| | 3 | 16 | 20 |
| | 4 | 8 | 10 |

Se evidencia que las respuestas al ítem 7 en los cursos décimo y once en el colegio Andino ante la pregunta ¿Cuándo estas nervioso, que haces?, el mayor porcentaje de respuesta la obtuvo la opción 1.

Tabla 12.

Respuestas al Ítem 8 en los cursos décimo y once del Colegio Andino.

| CURSO | OPCIONES DE RESPUESTA | DATO BRUTO | PORCENTAJE |
|--------|-----------------------|------------|------------|
| Décimo | 1 | 33 | 12 |
| | 2 | 45 | 16 |
| | 3 | 41 | 15 |
| | 4 | 22 | 8 |
| | 5 | 58 | 21 |
| | 6 | 64 | 23 |
| | 7 | 15 | 5 |
| Once | 1 | 16 | 7 |
| | 2 | 31 | 14 |
| | 3 | 41 | 18 |

| | | |
|---|----|----|
| 4 | 27 | 12 |
| 5 | 51 | 22 |
| 6 | 59 | 26 |
| 7 | 6 | 3 |

Se evidencia que las respuestas al ítem 8 en los cursos décimo y once en el colegio Andino ante la pregunta ¿Crees que algunos de los siguientes acontecimientos podría interferir en tu rendimiento académico? La opción con mayor porcentaje de respuestas fue la 5 en ambos cursos.

Tabla 13.

Respuestas al Ítem 9 en los cursos décimo y once del Colegio Andino.

| CURSO | OPCIONES DE RESPUESTA | DATO BRUTO | PORCENTAJE |
|--------|-----------------------|------------|------------|
| Décimo | 1 | 11 | 10 |
| | 2 | 22 | 20 |
| | 3 | 10 | 9 |
| | 4 | 16 | 15 |
| | 5 | 52 | 47 |
| Once | 1 | 4 | 5 |
| | 2 | 16 | 19 |
| | 3 | 10 | 12 |
| | 4 | 10 | 12 |
| | 5 | 45 | 53 |

Se observa que en el ítem 9, en los cursos décimo y once del colegio Andino; ante la pregunta ¿Tus padres te castigan cuando?, el mayor número de respuesta se obtuvo en la opción 5.

Tabla 14.

Respuestas al Item 10 en los cursos décimo y once del Colegio Andino.

| CURSO | OPCIONES DE RESPUESTA | DATO BRUTO | PORCENTAJE |
|--------|-----------------------|------------|------------|
| Décimo | 1 | 12 | 8 |
| | 2 | 30 | 20 |
| | 3 | 16 | 11 |
| | 4 | 20 | 14 |
| | 5 | 15 | 10 |
| | 6 | 56 | 38 |
| Once | 1 | 10 | 8 |
| | 2 | 21 | 17 |
| | 3 | 16 | 13 |
| | 4 | 16 | 13 |
| | 5 | 19 | 15 |
| | 6 | 45 | 35 |

Se evidencia que en el ítem 10, en los cursos décimo y once del colegio Andino, ante la pregunta ¿Qué sientes cuando estas preocupado o nervioso?, la opción 6 obtuvo el mayor porcentaje de respuesta en ambos cursos.

Tabla 15.

Respuestas al Ítem 11 en los cursos décimo y once del Colegio Andino.

| CURSO | OPCIONES DE RESPUESTA | DATO BRUTO | PORCENTAJE |
|--------|-----------------------|------------|------------|
| Décimo | 1 | 15 | 9 |
| | 2 | 64 | 40 |
| | 3 | 14 | 9 |
| | 4 | 30 | 19 |
| | 5 | 4 | 3 |
| | 6 | 33 | 21 |
| Once | 1 | 6 | 5 |
| | 2 | 48 | 40 |
| | 3 | 14 | 12 |
| | 4 | 21 | 17 |
| | 5 | 1 | 0 |
| | 6 | 31 | 26 |

Se observa que en el ítem 11, en los cursos décimo y once del colegio Andino, ante la pregunta ¿Te sientes preocupado o nervioso cuándo?, el mayor porcentaje de respuestas se obtuvo de la opción 2, para ambos cursos.

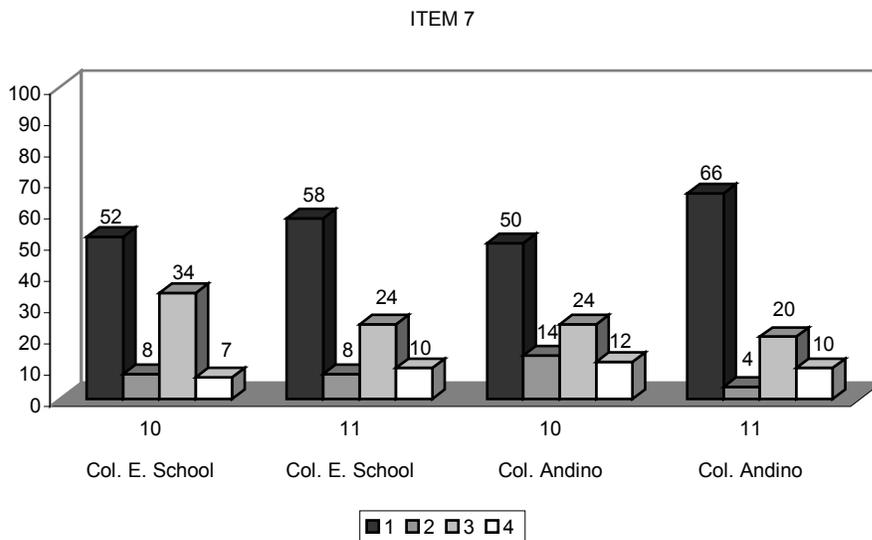


Figura 2. Respuesta al Item 7 en los colegios E. School y Andino en c/u de los cursos evaluados.

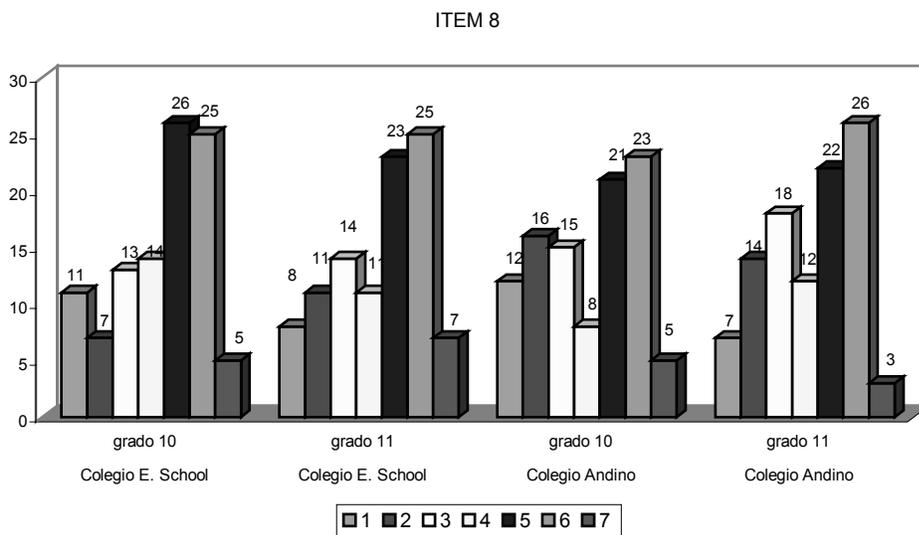


Figura 3. Respuesta al Item 8 en los colegios E. School y Andino en c/u de los cursos evaluados.

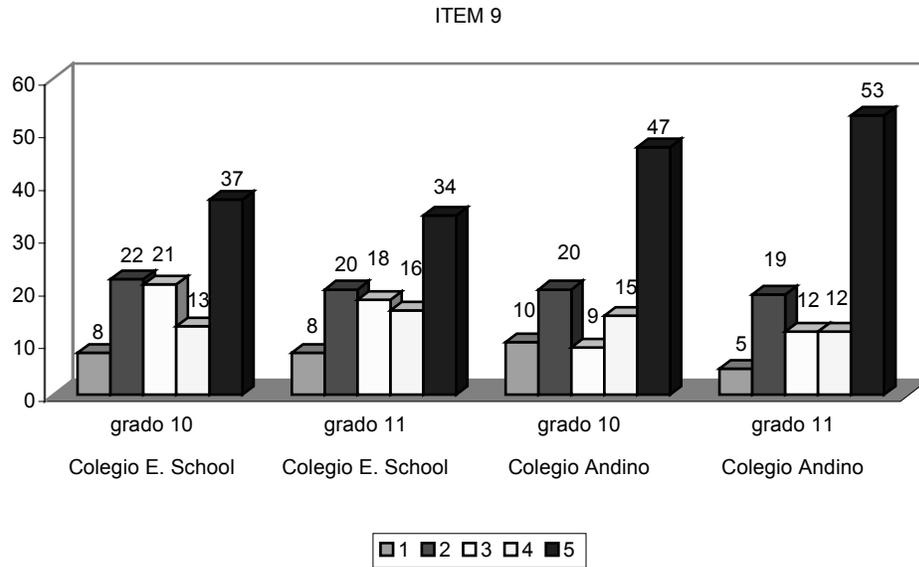


Figura 4. Respuesta al Item 9 en los colegios E. School y Andino en c/u de los cursos evaluados.

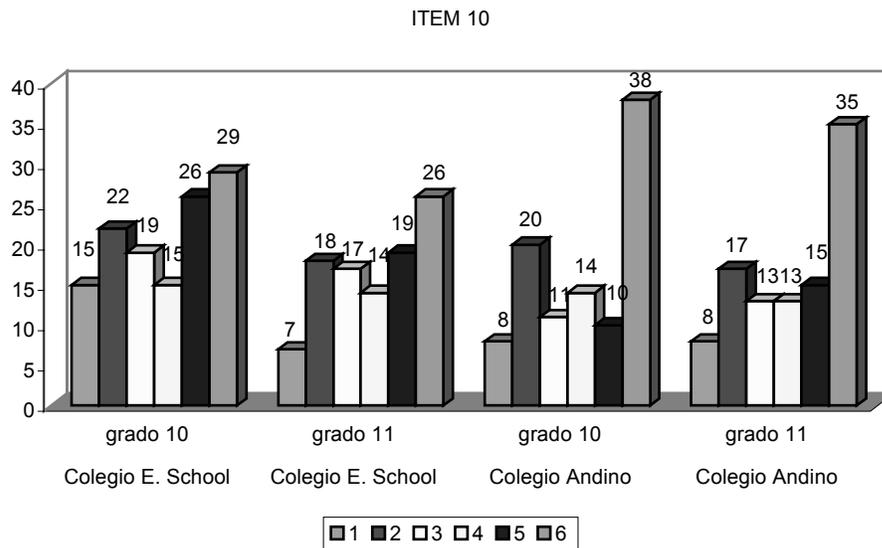


Figura 5. Respuesta al Item 10 en los colegios E. School y Andino en c/u de los cursos evaluados.

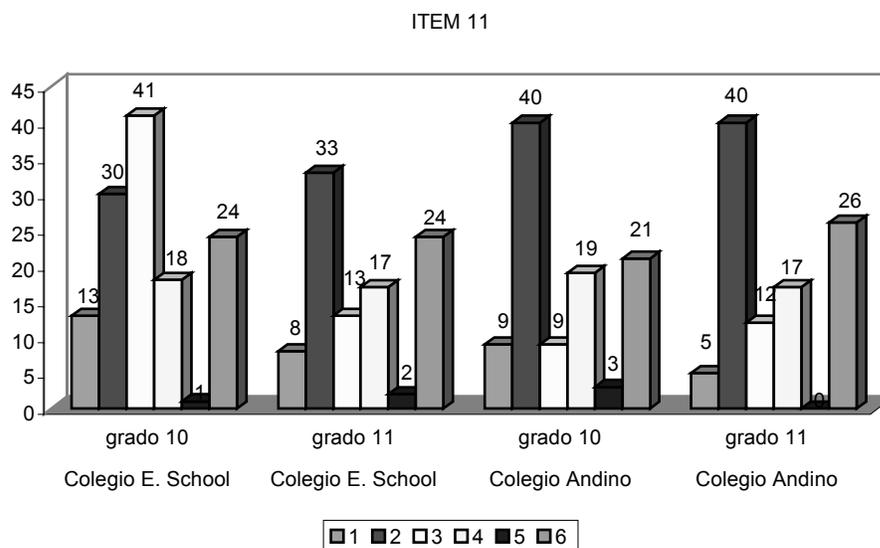


Figura 6. Respuesta al Item 11 en los colegios E. School y Andino en c/u de los cursos evaluados.

Discusión

La presente investigación permitió identificar los factores que afectan el rendimiento académico en los estudiantes de colegios privados bilingües de Bogotá (Colegio English School y Colegio Andino), con el fin de lograr identificar los principales factores psicosociales asociados al concepto de estrés que inciden en los adolescentes, en los grados décimo y once grado de dichos colegios. De esta forma, se lograron identificar por medio del instrumento aplicado, los dos factores que los participantes perciben que más afectan su rendimiento académico; en ambos colegios en los grados décimo y once, el primero hace referencia a la enfermedad de uno de los padres y el segundo hace referencia a la muerte de alguno de los padres, hermanos o familiares. (Ver tabla 7 y 12).

El estrés se considera actualmente como la respuesta biológica ante situaciones percibidas y evaluadas como amenazantes, frente a las cuales el organismo no posee

recursos para responder adecuadamente; activando así respuestas de orden comportamental y fisiológico. Por tanto en el estrés se da una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por aquel como amenazante poniendo en peligro su bienestar; por tanto se integran los momentos de estrés como estímulo y respuesta. Es así como la reacción de estrés depende de la manera en la cual es percibida la situación, más que de la clase de situación en sí.

Las situaciones estresantes, llamadas estresores que pueden causar el cambio a adaptación son de un espectro enorme; a veces su causa difiere enormemente, al igual que las reacciones del individuo ante la experiencia que percibe como estresante. Se considera que existen acontecimientos potencialmente estresores, tanto externos como internos; los primeros suponen pérdida, amenaza o daño y los segundos son factores de tipo físico o psicológico que hacen vulnerable al individuo y lo predispone a manifestar reacciones de estrés.(Mc Kay, Davis y Fanning, 1985).

Por tanto el sujeto evalúa y compara sus propias capacidades para hacer frente al estrés y la intensidad del estresor, experimentando así reacciones consecuentes de esta evaluación. La discrepancia entre los retos que experimenta la persona y la creencia que tiene sobre su capacidad para afrontarlos, determina la experiencia del estrés.

Se puede diferenciar dos tipos de estrés; el estrés positivo (eustrés), como el negativo (distrés); comparten las mismas reacciones pero en el caso del distrés, estas respuestas quedan detenidas en la posición de funcionar permanentemente. Sin embargo, en el nivel de la emoción las reacciones del estrés son muy distintas; la persona maneja la situación con la motivación y el estímulo del eustrés. Al contrario, el distrés acobarda e intimida a la persona y hace que huya de la situación. Estudios de Seyle, se realizaron a partir del “síndrome general de adaptación”, descrito como

la respuesta general de organismos a estímulos estresantes; describiendo también tres formas clásicas de la respuesta orgánica, mediante tres fases: fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento neurovegetativo. Identificándose en las fases repuestas fisiológicas en los sistemas circulatorio, muscular y central y respuestas de adaptación con la aparición de procesos emocionales y psíquicos en la modulación de las respuestas a estímulos tanto internos como externos, y a la posibilidad de desbordamiento de las capacidades de adaptación individuales.

Considerando el estrés como la respuesta biológica ante situaciones percibidas y evaluadas como amenazantes por parte de los individuos, se considera que todo ser humano puede en determinada situación relacionarse a dicho concepto. En una etapa específica del ciclo vital como lo es la temprana adolescencia, esta se asocia a numerosos estresores, pues se ha encontrado que las características del cambio o del nuevo ambiente pueden tener un impacto negativo y ser fuentes de estrés. Al respecto Chung (1995) encontró, confirmando los resultados de otras investigaciones, que en la vida del adolescente temprano, la transición escolar es una experiencia estresante que afectarán, de manera observable, en el rendimiento académico; esto podrá ser más notable en los adolescentes varones que en las mujeres. Así mismo, Witkin (2000), realizó una investigación acerca del estrés infantil y encontró que la escuela era un estresor importante en términos de calificaciones, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepcionar a los padres.

Entendiendo el contexto escolar como un estresor, se explica la escuela como una institución social encargada de preparar a los jóvenes para que éstos funcionen dentro de la cultura en que viven; para cumplir con su misión educativa, el ambiente

académico debe responder a las necesidades y expectativas de los padres, de la comunidad, y de la sociedad en general. Necesita crear un ambiente en donde los que eligieron la profesión de educador puedan fomentar el desarrollo intelectual, físico y social, en una forma creativa además de responder a los anhelos y aspiraciones de cada uno de los ahí formados.

Es entonces como, la principal fuente de estresores en la edad escolar se ubica en el contexto académico, ya que estímulos estresantes relativamente importantes provienen de dicho contexto. Las situaciones como posibles causantes de estrés se pueden clasificar en cuatro ámbitos; social, cultural, familiar, laboral e individual. En los niños y adolescentes se debe estar alerta en cuanto a estos cuatro aspectos, que ofrecen orientación en la observación y en la forma de intervenir a dicha población. (Chandler, 1985; Chandler y Maurer, 1996). Así mismo los autores los diferencian de la siguiente manera:

1. Los estresores que afectan al niño y al adolescente.
2. Percepción sobre los estresores.
3. Impacto del estrés sobre las áreas de funcionamiento del niño y adolescente: desempeño escolar, relaciones sociales, familiares y salud física.

Por tanto el colegio ofrece la posibilidad que los individuos se relacionen socialmente con el fin de desarrollar capacidades, valores, habilidades y creencias individuales. De esta manera dicho contexto es propicio para el aprendizaje, potencializando capacidades cognitivas e intelectuales a partir de logros académicos. Por tal razón el rendimiento académico de cada estudiante es una variable sujeta a diversas modificaciones; ya sea por aspectos cognitivos, motivacionales o emocionales.

Resulta importante considerar que los factores psicosociales que los estudiantes consideraron que pueden interferir en su rendimiento académico, se evidencian en el salón de clase. Es así, como a nivel actitudinal en los estudiantes de décimo y once grado de los colegios English School y Andino, por medio de la aplicación del instrumento (ítems del 1 al 6) se logró establecer la actitud que asumen los estudiantes frente al rendimiento académico, temor o nerviosismo ante el rendimiento escolar, postura en el salón de clase y dificultades en dicho contexto escolar.

En el colegio English en décimo grado; en el ítem 1 el porcentaje obtenido fue de 74, ante la pregunta ¿Te preocupa constantemente tu rendimiento académico?; lo cual indica una actitud positiva media, lo que evidencia una preocupación significativa ante el rendimiento académico de los estudiantes. En el ítem 2, ante la pregunta ¿Te sientes nerviosos cuando hablas con tus padres de tu rendimiento escolar? se evidencia un porcentaje de 54, lo cual corresponde a una actitud positiva baja, indicando que para los estudiantes no revelan un nerviosismo significativo al hablar con sus padres acerca de su rendimiento escolar. En el ítem 3, ante la pregunta ¿Cuándo tienes alguna duda acerca de un tema visto en clase, sientes temor acercarte a los profesores? se observa un porcentaje que corresponde a 49, indicando una actitud negativa alta; lo cual quiere decir que los estudiantes no sienten temor acercarse a los profesores en caso de dudas del tema visto en clase. Así mismo en el ítem 4, ante la pregunta ¿Durante la mayoría del tiempo permaneces distraído? el porcentaje obtenido es de 63, es decir se refleja una actitud positiva baja; lo que indica que los estudiantes permanecen la mayoría del tiempo distraídos pero no de una manera significativa. En el ítem 5, la pregunta es ¿En la mayoría de las clases me siento nervioso porque no entiendo lo que se explica? se evidencia un porcentaje de 47, indicando una opinión negativa alta; lo que quiere decir

que la mayoría de los estudiantes no se sienten nerviosos por no entender lo que se explica. En el ítem 6, la pregunta dice ¿Casi siempre se te dificulta concentrarte en clase? se identifica un porcentaje de 65, que corresponde a una actitud positiva baja, indicando que la mayoría de las veces a los estudiantes se les dificulta concentrados en clase, de manera no significativa.

Como se observa en la tabla 1, el Ítem 1, ¿Te preocupa constantemente tu rendimiento académico? fue el que obtuvo un mayor porcentaje (74) indicando una actitud positiva media frente a los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes décimo grado del colegio English School y el Ítem 5, ¿En la mayoría de las clases me siento nervioso porque no entiendo lo que se explica? el menor porcentaje (47) evidenciándose una actitud negativa alta frente a los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes de décimo de dicho colegio. Finalmente se puede identificar un promedio de 59 siendo este una actitud positiva baja. (Ver tabla 1).

En el colegio English en once grado. En el ítem 1. Ante la pregunta ¿Te preocupa constantemente tu rendimiento académico? el porcentaje obtenido fue de 73, lo cual indica una actitud positiva media, lo que evidencia una preocupación significativa ante el rendimiento académico de los estudiantes. En el ítem 2, la pregunta ¿Te sientes nerviosos cuando hablas con tus padres de tu rendimiento escolar? se evidencia un porcentaje de 43, lo cual corresponde a una actitud negativa alta, indicando que para los estudiantes no revelan un nerviosismo al hablar con sus padres acerca de su rendimiento escolar. En el ítem 3, ante la pregunta ¿Cuándo tienes alguna duda acerca de un tema visto en clase, sientes temor acercarte a los profesores? se observa un porcentaje que corresponde a 42, indicando una actitud negativa alta; lo cual quiere decir que los

estudiantes no sienten temor acercarse a los profesores en caso de dudas del tema visto en clase. Así mismo en el ítem 4, ante la pregunta ¿Durante la mayoría del tiempo permaneces distraído? el porcentaje obtenido es de 51, se evidencia una actitud positiva baja, lo que indica que los estudiantes permanecen un buen tiempo distraídos pero no de una manera significativa. En el ítem 5, se evidencia un porcentaje de 41, en la pregunta ¿En la mayoría de las clases me siento nervioso porque no entiendo lo que se explica? indicando una opinión negativa alta; lo que quiere decir que la mayoría de los estudiantes no se sienten nerviosos por no entender lo que se explica. En el ítem 6, ante la pregunta ¿Casi siempre se te dificulta concentrarte en clase? se identifica un porcentaje de 62, que corresponde a una actitud positiva baja; indicando que la mayoría de las veces a los estudiantes se les dificulta concentrados en clase, de manera no significativa.

Como se observa en la tabla 2, el Ítem 1 con la pregunta ¿Te preocupa constantemente tu rendimiento académico? fue el que obtuvo un mayor porcentaje (73) indicando una actitud positiva media frente a los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes de grado once del colegio English School y el Ítem 5 con la pregunta ¿En la mayoría de las clases me siento nervioso porque no entiendo lo que se explica? el menor porcentaje (41) evidenciándose una actitud negativa alta frente a los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes de grado once de dicho colegio. Finalmente se puede identificar un promedio de 52 siendo este una actitud positiva baja. (Ver tabla 2)

En el colegio Andino en el curso décimo. En el ítem 1, ante la pregunta ¿Te preocupa constantemente tu rendimiento académico?, el porcentaje obtenido fue de 75, lo cual indica una actitud positiva media; lo que evidencia una preocupación

significativa ante el rendimiento académico de los estudiantes. En el ítem 2, la pregunta es ¿Te sientes nerviosos cuando hablas con tus padres de tu rendimiento escolar?, se evidencia un porcentaje de 40, lo cual corresponde a una actitud negativa alta; indicando que para los estudiantes no revelan un nerviosismo al hablar con sus padres acerca de su rendimiento escolar. En el ítem 3, ante la pregunta ¿Cuándo tienes alguna duda acerca de un tema visto en clase, sientes temor acercarte a los profesores? se observa un porcentaje que corresponde a 39, indicando una actitud negativa alta, lo cual quiere decir que los estudiantes no sienten temor acercarse a los profesores en caso de dudas del tema visto en clase. Así mismo en el ítem 4, la pregunta ¿Durante la mayoría del tiempo permaneces distraído? el porcentaje obtenido es de 53, lo que indica una actitud positiva baja; se evidencia una actitud positiva baja, lo que indica que los estudiantes permanecen un buen tiempo distraídos pero no de una manera significativa. En el ítem 5, ante la pregunta ¿En la mayoría de las clases me siento nervioso porque no entiendo lo que se explica? se evidencia un porcentaje de 36, indicando una opinión negativa alta; lo que quiere decir que la mayoría de los estudiantes no se sienten nerviosos por no entender lo que se explica. En el ítem 6, ante la pregunta ¿Casi siempre se te dificulta concentrarte en clase?, se identifica un porcentaje de 50, que corresponde a una actitud negativa alta, indicando que la mayoría de las veces a los estudiantes no se les dificulta a los estudiantes permanecer concentrados en clase.

Como se observa en la tabla 3, el Ítem 1 con la pregunta ¿Te preocupa constantemente tu rendimiento académico? fue el que obtuvo un mayor porcentaje (75) indicando una actitud positiva media frente a los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes de grado décimo del Colegio Andino y el Ítem 5 con la pregunta ¿En la mayoría de las clases me siento nervioso porque no entiendo lo que se

explica? el menor porcentaje (36) evidenciándose una actitud negativa alta frente a los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes de grado once de dicho colegio. Finalmente se puede identificar un promedio de 49 siendo este una actitud positiva baja. (Ver tabla3).

En el colegio Andino en el curso once. En el ítem 1, ante la pregunta ¿Te preocupa constantemente tu rendimiento académico? el porcentaje obtenido fue de 71, lo cual indica una actitud positiva media; lo que evidencia una preocupación significativa ante el rendimiento académico de los estudiantes. En el ítem 2, ante la pregunta ¿Te sientes nerviosos cuando hablas con tus padres de tu rendimiento escolar? se evidencia un porcentaje de 35, lo cual corresponde a una actitud negativa alta indicando que para los estudiantes no revelan un nerviosismo al hablar con sus padres acerca de su rendimiento escolar. En el ítem 3, ante la pregunta ¿Cuándo tienes alguna duda acerca de un tema visto en clase, sientes temor acercarte a los profesores? se observa un porcentaje que corresponde a 38, indicando una actitud negativa alta; lo cual quiere decir que los estudiantes no sienten temor acercarse a los profesores en caso de dudas del tema visto en clase. Así mismo en el ítem 4, ante la pregunta ¿Durante la mayoría del tiempo permaneces distraído? el porcentaje obtenido es de 51, lo que indica una actitud positiva baja; se evidencia una actitud positiva baja, lo que indica que los estudiantes permanecen un buen tiempo distraídos pero no de una manera significativa. En el ítem 5, ante la pregunta ¿En la mayoría de las clases me siento nervioso porque no entiendo lo que se explica? se evidencia un porcentaje de 39, indicando una opinión negativa alta lo que quiere decir que la mayoría de los estudiantes no se sienten nerviosos por no entender lo que se explica. En el ítem 6, ante la pregunta ¿Casi siempre se te dificulta concentrarte en clase? se identifica un porcentaje de 52, que

corresponde a una actitud positiva baja, indicando que la mayoría de las veces a los estudiantes se les dificulta a los estudiantes permanecer concentrados en clase, de manera no significativa.

Como se observa en tabla 4, el Ítem 1 con la pregunta ¿Te preocupa constantemente tu rendimiento académico? fue el que obtuvo un mayor porcentaje (71) indicando una actitud positiva media frente a los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes de grado décimo del Colegio Andino y el Ítem 2 con la pregunta ¿Te sientes nerviosos cuando hablas con tus padres de tu rendimiento escolar? el menor porcentaje (35) evidenciándose una actitud negativa alta frente a los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes de grado once de dicho colegio. Finalmente se puede identificar un promedio de 48 siendo este una actitud negativa alta. (Ver tabla 4).

En la tabla 5 se puede observar los promedios de las preguntas tabuladas en los colegios E. School y Andino en los cursos décimo y once. Se evidencia que la actitud positiva más alta se obtuvo en el E. School con un porcentaje de 73.5 en el ítem 1; en el mismo Colegio, se identifica la opinión negativa más baja con un porcentaje de 44, en la pregunta número 5. Igualmente, en el Colegio Andino se observa el porcentaje más alto en el ítem 1 de 72.5, en dicho Colegio, la opinión negativo más baja se encuentra en el ítem 2 y 5 con un porcentaje de 37.5. En promedio, se encuentra que el E. School presenta un porcentaje positivo bajo de 55, frente a una actitud negativa alta, con un porcentaje de 48 en el Colegio Andino.

Se observa en la Figura 1, que el Colegio Andino tiene promedios tanto en cada uno de los Ítems como en el total, inferiores a los del Colegio E. School en esta primera escala.

A continuación mediante la explicación de los ítems del 7 al 11 del instrumento, a nivel comportamental se evidenciaron diversas respuestas relacionadas a los factores psicosociales asociados al concepto de estrés, en estudiantes de décimo y once de bachillerato de colegios privados bilingües de Bogotá.

En el ítem 7, ante la pregunta ¿Qué haces cuando estas nervios? en los cursos décimo y once del colegio English School, el porcentaje de repuesta más alto se da en la opción de respuesta 1 que corresponde “te da mal genio”, con un porcentaje de 52; y el menor porcentaje de respuesta se obtuvo en la posibilidad 2 “peleas con tus compañeros”, para ambos grupos.

A partir de los datos obtenidos en grado décimo del English School, se evidencia que el porcentaje de respuesta más alto se da en la opción 1 y 3, con un porcentaje de 52 y 34 respectivamente, lo anterior demuestra que ante la pregunta: ¿Cuándo estás nervioso, qué haces?, el 52% de los adolescentes de décimo grado del E. School, respondió que les da mal genio. El 34% respondió que se separa de sus compañeros de clase. El porcentaje más bajo por su parte, es 7% en la opción de respuesta número 4; por tanto las opciones 1 y 3 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas.

Ante la misma pregunta en once grado del E. School, La opción de respuesta 1 con el 58%, es la más alta, que corresponde al mal genio; el segundo porcentaje más alto corresponde al ítem 3 con un 24% y se relaciona con separarse de sus compañeros de clase. Y el puntaje más bajo fue de 8%, que pertenece a la opción: peleas con tus compañeros. (Ver tabla 6 y figura2)

En el ítem 8 los datos obtenidos en grado décimo del E. School, se evidencia que el porcentaje de repuesta más alto se da en la opción de respuesta 5 y 6, con un porcentaje de 26 y 25 respectivamente; lo anterior demuestra que ante la pregunta: ¿Crees que algunos de los siguientes acontecimientos podría interferir en tu rendimiento académico? el 26% de los adolescentes de décimo grado del E. School, respondió que la opción de respuesta mas frecuente sería que uno de tus padres esté muy enfermo. Y el 25% corresponde a la muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares. El porcentaje más bajo por su parte, es 5% en la opción de respuesta número 7 que pertenece a la muerte de tu mascota; por tanto las opciones 5 y 6 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas.

Ante la misma pregunta en once grado del E. School, la opción de respuesta 6 con el 25%, es la más alta, que corresponde a la muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares; el segundo porcentaje más alto corresponde al ítem 5 con un 24% y se relaciona con que uno de tus padres esté muy enfermo. Y el puntaje más bajo fue de 7%, que pertenece a la opción: la muerte de tu mascota. Las opciones 5 y 6 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas en ambos cursos. El puntaje mas bajo coincide en la opción de respuesta 7 para ambos cursos del E. School. (Ver tabla7 y figura 3)

En el Ítem 9 en los cursos décimo y once del Colegio E. School los datos obtenidos en grado décimo del E. School, se evidencia que el porcentaje de repuesta más alto se da en la opción de respuesta 5 y 2, con un porcentaje de 37 y 22 respectivamente; lo anterior demuestra que ante la pregunta: Tus padres te castigan cuando. El 37% de los adolescentes de décimo grado del E. School, respondió que la opción de respuesta más frecuente sería cuando no cumples las normas establecidas. Y el 22% cuando te

portas mal. El porcentaje más bajo por su parte, es 8% en la opción de respuesta número 1, que pertenece a sacar malas notas; por tanto las opciones 5 y 2 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas.

Ante la misma pregunta en once grado del E. School, la opción de respuesta 5 con el 34%, es la más alta, que corresponde a cuando no cumples las normas establecidas; el segundo porcentaje más alto corresponde al ítem 2 con un 20% y se relaciona con te portas mal. Y el puntaje más bajo fue de 8%, que pertenece a la opción: sacar malas notas. Las opciones 2 y 5 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas en ambos cursos. El puntaje mas bajo coincide en la opción de respuesta 1 para ambos cursos del E. School, con un porcentaje del 8%. (Ver tabla 8 y figura 4)

En el Ítem 10 en los cursos décimo y once del Colegio E. School los datos obtenidos en grado décimo del E. School, se evidencia que el porcentaje de repuesta más alto se da en la opción de respuesta 6 y 5, con un porcentaje de 40 y 36 respectivamente; lo anterior demuestra que ante la pregunta: Que sientes cuando estas preocupado o nervioso. El 40% de los adolescentes de décimo grado del E. School, respondió que la opción de respuesta más frecuente es ansiedad. Y el 36% es sudoración. El porcentaje más bajo por su parte, es 15% que pertenecen a las opciones de respuesta 1 y 4, que corresponden a dolor de cabeza y miedo respectivamente; por tanto las opciones 5 y 6 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas.

Ante la misma pregunta en once grado del E. School, la opción de respuesta 6 con el 26%, es la más alta, que corresponde a ansiedad; el segundo porcentaje más alto corresponde al ítem 5 con un 19% y se relaciona con sudoración. Y el puntaje más bajo fue de 7%, que pertenece a la opción 1, dolor de cabeza. Las opciones 5 y 6 obtuvieron

el mayor porcentaje de respuestas en ambos cursos. El puntaje mas bajo coincide en la opción de respuesta 1 para ambos cursos del E. School. (Ver tabla 9 y figura 5)

En el Ítem 11 en los cursos décimo y once del Colegio E. School los datos obtenidos en grado décimo del E. School, se evidencia que el porcentaje de repuesta más alto se da en la opción de respuesta 3 y 2, con un porcentaje de 41 y 30 respectivamente; lo anterior demuestra que ante la pregunta: Te sientes preocupado o nervioso cuando: El 41% de los adolescentes de décimo grado del E. School, respondió que la opción de respuesta más frecuente es tienes que realizar un trabajo. Y el 30% es tienes que presentar un examen. El porcentaje más bajo por su parte, es 1% que pertenecen a la opción de respuesta 5, que corresponden a tienes que ir al colegio; por tanto las opciones 3 y 2 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas.

Ante la misma pregunta en once grado del E. School, la opción de respuesta 2 con el 33%, es la más alta, que corresponde a tienes que presentar un examen; el segundo porcentaje más alto corresponde al ítem 6 con un 24% y se relaciona con peleas con tu pareja. Y el puntaje más bajo fue de 2%, que pertenece a la opción 5, tienes que ir al colegio. El puntaje mas bajo coincide en la opción de respuesta 5 para ambos cursos del E. School. En este Ítem el que obtuvo una menor respuesta la opción 5 y el que obtuvo una mayor frecuencia fue la opción 3. (Ver tabla 10 y figura 6)

En el ítem 7 en los cursos décimo y once del Colegio Andino, en los datos obtenidos, se evidencia que el porcentaje de repuesta más alto se da en la opción de respuesta 1 y 3, con un porcentaje de 50 y 24 respectivamente; lo anterior demuestra que ante la pregunta: cuando estas nervioso que haces: El 50% de los adolescentes de décimo grado del E. School, respondió que la opción de respuesta más frecuente es te da mal genio. Y el 24% es te separas de tus compañeros de clase. El porcentaje más bajo por su

parte, es 5% que pertenece a la opción de respuesta 2, que corresponden a peleas con tus compañeros; por tanto las opciones 1 y 3 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas.

Ante la misma pregunta en once grado del Colegio Andino, la opción de respuesta 1 con el 66%, es la más alta, que corresponde a te da mal genio; el segundo porcentaje más alto corresponde al ítem 3 con un 20% y se relaciona con te separas de tus compañeros de clase. Y el puntaje más bajo fue de 5%, que pertenece a la opción 2, peleas con tus compañeros. El puntaje más alto coincide en la opción de respuesta 1 para ambos cursos del colegio Andino. (Ver tabla 11 y figura 2).

En el ítem 8 en los cursos décimo y once del colegio Andino los datos obtenidos en grado décimo del Colegio Andino, se evidencia que el porcentaje de repuesta más alto se da en la opción de respuesta 6 y 5, con un porcentaje de 23 y 21 respectivamente; lo anterior demuestra que ante la pregunta: ¿Crees que algunos de los siguientes acontecimientos podría interferir en tu rendimiento académico? el 23% de los adolescentes de décimo grado del Colegio Andino, respondió la opción de respuesta mas frecuente sería la muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares. Y el 21% corresponde que uno de tus padres este muy enfermo. El porcentaje más bajo por su parte, es 5% en la opción de respuesta número 7 que pertenece a la muerte de tu mascota; por tanto las opciones 6 y 5 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas.

Ante la misma pregunta en once grado del Colegio Andino, la opción de respuesta 6 con el 26%, es la más alta, que corresponde a la muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares; el segundo porcentaje más alto corresponde al ítem 5 con un 22% y se relaciona con que uno de tus padres esté muy enfermo. Y el puntaje más bajo fue de 3%, que pertenece a la opción 7: la muerte de tu mascota. Las opciones 5 y 6 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas en ambos cursos. El puntaje mas bajo

coincide en la opción de respuesta 7 para ambos cursos del Colegio Andino. (Ver tabla 12 y figura 3).

En el ítem 9 en los cursos décimo y once del colegio Andino los datos obtenidos en grado décimo del Colegio Andino, se evidencia que el porcentaje de respuesta más alto se da en la opción 5 y 2, con un porcentaje de 47 y 20 respectivamente; lo anterior demuestra que ante la pregunta: Tus padres te castigan cuando; El 47% de los adolescentes de décimo grado del Colegio Andino, respondió que la opción de respuesta más frecuente es no cumples las normas establecidas. Y el 20% es te portas mal. El porcentaje más bajo por su parte, es 9% que pertenecen a las opción de respuesta 3, que corresponden a peleas con tus hermanos; por tanto las opciones 5 y 2 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas.

Ante la misma pregunta en once grado del Colegio Andino, la opción de respuesta 5 con el 53%, es la más alta, que corresponde a no cumples con las normas establecida; el segundo porcentaje más alto corresponde al ítem 2 con un 19% y se relaciona con te portas mal. Y el puntaje más bajo fue de 5%, que pertenece a la opción 1, sacas malas notas. Las opciones 5 y 2 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas en ambos cursos. (Ver tabla 13 y figura 4)

En el Ítem 10 en los cursos décimo y once del Colegio Andino los datos obtenidos en grado décimo del Colegio Andino, se evidencia que el porcentaje de respuesta más alto se da en la opción de respuesta 6 y 2, con un porcentaje de 38 y 20 respectivamente; lo anterior demuestra que ante la pregunta: Qué sientes cuando estas preocupado o nervioso. El 38% de los adolescentes de décimo grado del Colegio Andino, respondió que la opción de respuesta más frecuente es ansiedad. Y el 20% es temblor en el cuerpo. El porcentaje más bajo por su parte, es 8% que pertenecen a la

opción de respuesta 1, que corresponden a dolor de cabeza; por tanto las opciones 6 y 2 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas.

Ante la misma pregunta en once grado del Colegio Andino, la opción de respuesta 6 con el 35%, es la más alta, que corresponde a ansiedad; el segundo porcentaje más alto corresponde al ítem 2 con un 17% y se relaciona con dolor de estómago. Y el puntaje más bajo fue de 8%, que pertenece a la opción 1, dolor de cabeza. Las opciones 6 y 2 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas en ambos cursos. El puntaje más bajo coincide en la opción de respuesta 1 para ambos cursos del Colegio Andino. (Ver tabla 14 y figura 5)

En el ítem 11 en los cursos décimo y once del Colegio Andino los datos obtenidos en grado décimo del Andino, se evidencia que el porcentaje de respuesta más alto se da en la opción de respuesta 6 y 2, con un porcentaje de 21 y 40 respectivamente; lo anterior demuestra que ante la pregunta: Te sientes preocupado o nervioso cuando: El 40% de los adolescentes de décimo grado del Colegio Andino, respondió que la opción de respuesta más frecuente es tienes que presentar un examen. Y el 21% es la opción 6, que es peleas con tu pareja. El porcentaje más bajo por su parte, es 3% que pertenecen a la opción de respuesta 5, que corresponden a tienes que ir al colegio; por tanto las opciones 6 y 2 obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas.

Ante la misma pregunta en once grado del Colegio Andino, la opción de respuesta 2 con el 40%, es la más alta, que corresponde a tienes que presentar un examen; el segundo porcentaje más alto corresponde al ítem 6 con un 26% y se relaciona con peleas con tu pareja. Y el puntaje más bajo fue de 0%, que pertenece a la opción 5, tienes que ir al colegio. El puntaje más bajo coincide en la opción de respuesta 5 para ambos cursos del Colegio Andino. En este Ítem el que obtuvo una menor respuesta fue

la opción 5 y el que obtuvo una mayor frecuencia fue la opción 2. (Ver tabla 15 y figura 6).

Retomando la teoría de Seyle, en la cual se diferenciar tres formas clásicas de respuestas orgánicas del individuo; se encuentra la fase de alarma, resistencia y agotamiento neurovegetativo. Caracterizadas por respuestas fisiológicas en los sistemas circulatorio, muscular y central, al igual que respuestas de adaptación con la aparición de procesos emocionales y psíquicos en la modulación de respuestas. Lo anterior se evidencia en los resultados de la aplicación del instrumento, en los Colegios English School y Andino en los grados décimo y once; donde se observa que en los ítems 7, 10 y 11, ante las preguntas ¿cuándo estás nervioso qué haces?, ¿qué sientes cuándo estás preocupado o nervioso? y ¿te sientes preocupado o nervioso cuándo?, los estudiantes escogieron opciones que implican respuestas físicas, emocionales y psíquicas, coincidiendo con las características de las fases de respuestas propuestas por Seyle.

Así mismo, Chandler (1985) propone cuatro aspectos psicosociales que producen estrés en los niños y adolescentes; en los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento a los estudiantes de los colegios English School y Andino de los cursos de décimo y once, observamos como en el ítem 8 ante la pregunta ¿Crees que algunos de los siguientes acontecimientos podrían interferir en tu rendimiento académico?, las respuestas de los estudiantes que obtuvieron un mayor porcentaje son las relacionadas con el impacto del estrés sobre las áreas de funcionamiento del adolescente en términos escolares, de relaciones sociales y familiares y de la salud física, esto se hace evidente igualmente en los ítems 7, 10 y 11, ante las preguntas ¿cuándo estás nervioso qué haces?, ¿qué sientes cuándo estás preocupado o nervioso? y ¿te sientes preocupado o nervioso cuándo?.

De acuerdo con Witkin (2000), la escuela funciona como un estresor importante en términos de calificaciones, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepcionar a los padres; en los resultados arrojados por la aplicación del instrumento a los colegios English School y Andino, en los cursos de décimo y once, se evidencia, en los ítems 8 y 9; ante las preguntas ¿crees que algunos de los siguientes acontecimientos podrían interferir en tu rendimiento académico? Y ¿tus padres te castigan cuándo?, los porcentajes más frecuentes de respuestas se relacionan con el miedo al fracaso, decepcionar a los padres y desarrollo de tareas, relacionándose así la teoría de Witkin con los resultados encontrados en la presente investigación

Finalmente, este tipo de estudios sirven para tomar conciencia de la importancia que tiene la asesoría psicológica en el ámbito escolar dentro de la institución y fuera de ella; la importancia de los padres y su participación en la educación básica de sus hijos. Y es importante que los psicólogos de los colegios planteen alternativas tales como programas, seminarios, talleres, etc.

Se recomienda continuar con otros estudios encaminados a identificar factores asociados a estrés, depresión y sus consecuencias en docentes de instituciones académicas y padres de familia.

Referencias

- Alija, A. (2000). *Estrés Infantil: la ética del discurso como factor protector*. Recuperado el 18 de Mayo de 2003, de www.psicopedagogia.com
- Ausubel. D (1981). *Psicología Educativa. Un Punto De Vista Cognoscitivo*. Editorial Trillas, México.
- Baron B. (2001). *Psicología Social*. Octava Edición. España, Editorial. Prentice May.
- Bennett. D y Bates. J (1995). *Prospective Models of Depressive Symptoms in Early Adolescent: Attributional Style, Stress and Support*.
- Bergan. J y Dunn. J. (1987). *Psicología Educativa*. México, Editorial Limusa. Noriega Editores
- Buceta J. y Bueno A. (1.995). *Control De Estrés Y Factores Asociados*. Editorial Dykinson,
- Cerda. H. (1998). *Los Elementos De La Investigación*. Bogotá, Editorial El Boho.
- Davis. M. (2001). *The Relaxation and Stress Reduction Work book*. Recuperado el 10 de enero de 2003, de www.mindtools.com
- Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo. (1994). *El Estrés en el trabajo*.
- González. J; Lema. S y Vargas. J. (2002). *Factores Psicosociales Asociados Al Estrés en Estudiantes de Bachillerato y Primaria de Colegios Oficiales del Municipio de Chía*. Proyecto de Grado, Universidad de la Sabana.
- González. P (2001). *La Angustia*. Recuperado el 3 de marzo de 2003, de www.la-angustia.com.ar
- Gross. D. Richard (1998). *Psicología De La Ciencia, De La Mente Y La Conducta* Segunda edición. México. Editorial. Manual Moderno.

Kirsta, A. (2002). *The Book of Stress Survival*. Recuperado el 24 de Enero de 2003, de: www.mindtools.com

Linda L. Davidoff (1990), *Introducción a la psicología*, México, Editorial. Mc. Graw Hill.

Macionis. J y Plumier. K (2000). *Sociología España*. Editorial. Prentice May.

Mc. kay, M; Davis, M. y Fanning, P, (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. España: Martínez Roca.

Myers, G David (2000). *Psicología Social*. Colombia, Editorial Mc Graw Hill.

Papalia. D y Wendkos .O (1999) *Desarrollo Humano*, Colombia. Editorial. Mc Graw Hill

Pérez. J (2003). *Salud Mental*. Recuperado el 20 de Enero de 2003, de: www.psiquia.com

Rodríguez. M. (2000). *Psiconeuroinmunología* Recuperado el 20 de Enero de 2003, de: www.unibosque.edu.co/neuropsiconeuroinmunologia.htm

Richards, S. Lazarus, Folkman, S (1985). *Estrés Y Procesos Cognitivos*_Barcelona.

Torsheim; Torbjorn; Wold y Bente, (2001). *School-Related Stress, School Support, and Somatic Complaints: A General Population Study*; Vol. 16 Issue 3, p293. © 2003 EBSCO Publishing.

Valdés, M y Flores, T. (1985). *Psicobiología Del Estrés*._Madrid

Witkin, G (2000) *.El Estrés Del Niño*._Barcelona, Ed. Mondadori.

Zitzow y Darryl. (1992) *Assessing Student Stress: School Adjustment Rating By Self-Report*. *School Counselor*, Vol. 40 Issue 1, p20, 3p, 1 chart;

© 2003 EBSCO Publishing

APENDICES

Apèndice A

Instrumento o test faea

Curso:

Edad:

Fecha:

Ciudad:

A. Contesta con sinceridad las siguientes preguntas y marca con un X la respuesta que mas te caracterice (marca solo una)

1. Te preocupa constantemente tu rendimiento académico?

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

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

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

3. Cuando tienes alguna duda acerca de un tema visto en clase, sientes temor acercarte a los profesores.
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Algunas veces
 - Nunca
 - No lo se

4. Durante la clase la mayoría del tiempo permaneces distraído (Hablando con tus compañeros, dibujando, moviéndote en el puesto o caminando por el salón).
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Algunas veces
 - Nunca
 - No lo se

5. En la mayoría de las clase me siento nervioso porque no entiendo lo que se explica
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Algunas veces
 - Nunca
 - No lo se

6. Casi siempre se te dificulta concentrarte en clase
 - Siempre
 - Casi siempre

- Algunas veces
- Nunca
- No lo se

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

7. Cuando estas nervioso, que haces?

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

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

- Cambiarte de ciudad o casa
- Cambiar de colegio
- La separación de tus padres
- Dificultades económicas en tu familia
- Que uno de tus padres este 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
- No cumples con tus deberes en la casa y en el colegio

- No cumples las normas establecidas

10. Que sientes cuando estas preocupado o nervioso?

- Dolor de cabeza
- Dolor de estomago
- Temblor en el cuerpo
- Miedo
- Sudor
- Ansiedad

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
- Peleas con tu pareja

Apéndice B

| Colegio | E. | School | 7 | 1=52 | 8 | 1=11 | 9 | 1=8 | 10 | 1=15 | 11 | 1=13 |
|---------|----|--------|---|------------------|---|------------------|---|-------------------|----|-------------------|----|-------------------|
| Décimo | | | | $\overline{2=8}$ | | $\overline{2=7}$ | | $\overline{2=22}$ | | $\overline{2=22}$ | | $\overline{2=30}$ |
| | | | | 3=34 | | 3=13 | | 3=21 | | 3=19 | | 3=41 |
| | | | | 4=7 | | 4=14 | | 4=13 | | 4=15 | | 4=18 |
| | | | | | | 5=26 | | 5=37 | | 5=26 | | 5=1 |
| | | | | | | 6=25 | | | | 6=29 | | 6=24 |
| | | | | | | 7=5 | | | | | | |

| Colegio | E. | School | 7 | 1=58 | 8 | 1=8 | 9 | 1=8 | 10 | 1=7 | 11 | 1=8 |
|---------|----|--------|---|------------------|---|-------------------|---|-------------------|----|-------------------|----|-------------------|
| Onceavo | | | | $\overline{2=8}$ | | $\overline{2=11}$ | | $\overline{2=20}$ | | $\overline{2=18}$ | | $\overline{1=33}$ |
| | | | | 3=24 | | 3=14 | | 3=18 | | 3=17 | | 3=13 |
| | | | | 4=10 | | 4=11 | | 4=16 | | 4=14 | | 4=17 |
| | | | | | | 5=23 | | 5=34 | | 5=19 | | 5=2 |
| | | | | | | 6=25 | | | | 6=26 | | 6=24 |
| | | | | | | 7=7 | | | | | | |

| Colegio | | Andino | 7 | 1=50 | 8 | 1=12 | 9 | 1=10 | 10 | 1=8 | 11 | 1=9 |
|---------|--|--------|---|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|----|-------------------|----|-------------------|
| Décimo | | | | $\overline{2=14}$ | | $\overline{2=16}$ | | $\overline{2=20}$ | | $\overline{2=20}$ | | $\overline{1=40}$ |
| | | | | 3=24 | | 3=15 | | 3=9 | | 3=11 | | 3=9 |
| | | | | 4=12 | | 4=8 | | 4=15 | | 4=14 | | 4=19 |

| | | | | |
|--|------|------|------|------|
| | 5=21 | 5=47 | 5=10 | 5=3 |
| | 6=23 | | 6=38 | 6=21 |
| | 7=5 | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|------------|---|-------------|---|-------------|----|-------------|----|-------------|
| Colegio | Andino | 7 | 1=66 | 8 | 1=7 | 9 | 1=5 | 10 | 1=8 | 11 | 1=5 |
| Onceavo | | | <u>2=4</u> | | <u>2=14</u> | | <u>2=19</u> | | <u>2=17</u> | | <u>1=40</u> |
| | | | 3=20 | | 3=18 | | 3=12 | | 3=13 | | 3=12 |
| | | | 4=10 | | 4=12 | | 4=12 | | 4=13 | | 4=17 |
| | | | | | 5=22 | | 5=53 | | 5=15 | | 5=0 |
| | | | | | 6=26 | | | | 6=35 | | 6=26 |
| | | | | | 7=3 | | | | | | |
