

FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ESTUDIANTIL DE UN  
COLEGIO PRIVADO DE CIUDAD DE PANAMÁ

Jairo Alberto Forero Lozano, Hendy López, Natalia Pardo Zuluaga

Universidad de La Sabana

## TABLA DE CONTENIDOS

Tabla de contenidos	2
Resumen	3
Marco de Referencia	4
Planteamiento del problema	27
Objetivos	28
Objetivo General	28
Objetivos Específicos	28
Variable	29
Método	29
Tipo de Investigación	29
Participantes	30
Instrumento	30
Procedimiento	30
Resultados	31
Discusión	49
Referencias	67

*Resumen*

El objetivo de esta investigación fue identificar los factores psicosociales que generan estrés en los estudiantes de décimo y onceavo de bachillerato de un colegio privado bilingüe de Ciudad de Panamá y compararlos con dos colegios privados bilingües de Bogotá; para llevar a cabo la investigación se aplicó el instrumento Test FAEA adaptado por Fajardo y otros (2003) a una muestra de 40 sujetos hombres y mujeres entre los 15 y los 18 años, pertenecientes al Colegio Panamerican School de Panamá de nivel socioeconómico medio-alto. El estudio fue de tipo descriptivo. Los resultados permitieron concluir que en el colegio Andino (27,98%), en el colegio English School (28,87%) y en colegio Panamerican School (33,20%) existe un factor psicosocial común, la muerte de alguno de los padres, hermanos o familiares y que el nivel de estrés en el colegio panameño (68,45%) es superior al de los colegios bogotanos, colegio Andino (59,87%) y colegio English School (58,33%), aunque no de forma significativa.

## Factores Psicosociales Asociados Al Estrés De Estudiantes De Bachillerato De Un Colegio Privado Bilingüe De Ciudad De Panamá

Debido a las diferentes situaciones y cambios por los que debe atravesar cada persona a lo largo de su vida, se generan expectativas alrededor de ella; lo cual conlleva al enfrentamiento y la lucha por alcanzar metas o logros que se propone a corto y largo plazo. Esto, según Sue (1996) en la mayoría de los casos va acompañado de ansiedad, estrés, depresión o en ocasiones por un síntoma que desestabiliza a la persona y altera su funcionamiento normal de una manera u otra, así como puede presentar conductas desadaptativas, cambios importantes asociados a sus relaciones interpersonales, confusión y muchas otras situaciones que le ocasionan además problemas en su vida cotidiana en cualquier ámbito que tenga que desenvolverse de acuerdo a su posición social, edad e intereses.

Por todo lo anterior es de gran importancia tener en cuenta que los niños y adolescentes debido a múltiples factores vinculados a la relación con sus padres, al contexto social en el que se encuentran inmersos, al tipo de educación que estén recibiendo o diferentes situaciones que generan este tipo de comportamiento en ellos, no logran enfrentar las exigencias del día a día provenientes de su colegio y hogar que causan desequilibrio a nivel psicológico, afectivo y cognoscitivo en ellos.

En casos como este, es necesario recalcar la relación que existe entre los factores anteriormente mencionados que les ocasionan estrés entre los cuales resaltan los que están asociados con su escolaridad, que serán tomados en cuenta durante todo el proceso de investigación junto con su vida emocional, social y psicológica.

A pesar de esto, no se puede descartar la posibilidad de que existen factores psicosociales como son: socio- económicos, familiares y ambientales que engloban toda

una problemática general con una incidencia ya sea directa o indirecta, en la educación, que les provoca el estrés y la angustia por no responder como se espera ante sus padres, amigos y educadores.

Algunos posibles factores que pueden influir más directamente en todo esto son la sobreprotección de los padres que origina grandes problemas personales, creando sentimientos de inferioridad y dependencia; cuando son muy castigados o tratados violentamente, se originan sentimientos ambivalentes de inseguridad, complejos de inferioridad, baja autoestima, complejo de culpa y una actitud pesimista.

De la misma manera otro factor es la clase de educación que estén recibiendo en el colegio, en la que los alumnos podrían ser tratados injustamente en el aspecto académico, exigiéndoles más de lo que pueden dar haciéndoles sentir distintos a sus demás compañeros (Comellys,1979).

Continuando con lo anterior los docentes debido a la falta de comprensión, sus exigencias inadecuadas y su falta de profesionalismo puede acarrearles a los alumnos cierto grado de frustración por no tener un rendimiento académico como el que se está exigiendo sin analizar los múltiples factores sociales que influyen objetivamente sobre el estudiante imposibilitando una relación comprensiva ante las diversas actitudes de los mismos.

Todo este tipo de eventos son desencadenados porque el equilibrio mental se desarrolla con los intercambios entre lo interno y lo externo y las condiciones ambientales que varían o se alteran en etapas críticas de la vida (Papalia, 1999). Por esto es pertinente aclarar que el estrés estudiantil está sujeto a condiciones que se investigan para una mejor comprensión del contexto, de los mismos individuos y por ende de las principales causas del estrés en los estudiantes y para entender este proceso de la manera

más adecuada se estudiará la realidad de una muestra representativa de estudiantes panameños donde se tendrá en cuenta su entorno, relaciones interpersonales, rendimiento académico, afectividad y demás variables importantes que provocan en ellos estrés relacionado a su rendimiento académico.

En efecto, todos los seres humanos sin excepción alguna en su cotidianidad se ven enfrentados a diversas y múltiples situaciones que conllevan a estados donde se experimenta estrés; se entiende por estrés cualquier respuesta psicofisiológica del individuo ante una serie de demandas (Selye, 1974).

Por esta razón este término se ha vuelto común y ha sido utilizado para describir una gran variedad de estados patológicos, lo cual ha causado que se convierta en un concepto demasiado amplio y ambiguo, por lo que es pertinente y necesario especificar y unificar todos los síntomas que reúne por medio de las diferentes teorías más reconocidas que lo han descrito desde diferentes perspectivas desde hace algunos años atrás.

El estrés está asociado con la ansiedad, puesto que es algo que ocurre frecuentemente al enfrentar eventos cotidianos en cualquier ámbito de la vida de una persona ya sea por sobrecarga en el trabajo, en el estudio, en el hogar, conflictos interpersonales y un sinnúmero de situaciones que están inmersas en la vida de todos y cada uno de los seres humanos al llevar cualquier estilo de vida en una sociedad determinada (Bolger y Schilling, 1991 citados por Sue, 1994); y es común que los individuos sin ningún trastorno manejen este tipo de situaciones enfrentándolas y solucionando sus problemas de una manera adecuada y paulatina.

En relación con lo anterior, es claro que estos niveles altos de ansiedad provocados por la misma situación de cada persona pueden conducir a errores, deterioro del

funcionamiento psicológico y perturbación en muchas áreas del funcionamiento normal de la persona (Sue, 1994), pero puede cumplir una función útil y adaptativa al mismo tiempo ya que las personas como se ven enfrentadas a este tipo de situaciones buscan la mejor forma para sortearlas y lograr obtener experiencia de esto para así enfrentar las siguientes de una manera más adecuada y lograr manejar cada vez mejor los niveles de estrés, asimismo, cada día surgen más técnicas de relajación y estrategias para ayudar a enfrentar dichas preocupaciones que poco a poco van logrando mejores resultados.

Debido a que el estrés es tan común y normal en los seres humanos ha sido estudiado y definido por muchos autores, por lo cual cuenta con diferentes definiciones que permiten abordarlo desde muchos puntos de vista que van cambiando año tras año y se va relacionando más con los diferentes conflictos que se presentan en el diario vivir.

Como primera medida es conveniente decir que desde que Hans Selye (1956) un médico endocrinólogo introdujo en el ámbito de la salud el término estrés refiriéndose a los "niveles críticos de estrés", los cuales definió como aquellos que podrían provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos; este se ha convertido en una de las palabras más utilizadas, tanto por los profesionales de las distintas ciencias de la salud, como en el lenguaje coloquial de cualquier parte.

Se continuara la exploración de Selye (1956), diciendo que sus estudios originales se hicieron a partir del "síndrome general de adaptación" descrito como la respuesta general de organismos a estímulos "estresantes". Selye (1956), agregó que el estrés es una respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante, lo describió como un síndrome no específico, con múltiples manifestaciones, observado en ratas de laboratorio. 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).

Cabe señalar que de acuerdo con Seyle (1956), 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. A continuación se describen 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, y 3) Fase de agotamiento neurovegetativo.

Como es sabido, Seyle (1956) 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 orgánicos.

Con todo y lo anterior, el estrés es entonces, la respuesta del organismo a una demanda real o imaginaria, o simplificando aún más es todo aquello que nos obliga a un cambio.

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, 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 (Selye, 1956).

Así es como se describe en un principio por medio de ésta teoría el estrés, sus causas, sus efectos y factores que influyen en la persona para responder de una manera determinada.

De igual modo y paralelamente a esta definición de estrés, Walter B. Cannon (1953), citado por Gross (1998) propone el concepto de homeostasis, del griego *homios*, similar y *statis* posición, para designar los procesos fisiológicos coordinados que mantienen constante el medio interno mediante numerosos mecanismos fisiológicos.

Continuando con Cannon (1953), insistió en especial sobre la estimulación del Sistema Nervioso y en la descarga de Adrenalina por las Glándulas médula suprarrenales que se produce cuando hay agresiones, ya que este proceso autónomo provoca a su vez modificaciones cardiovasculares que preparan al cuerpo para la defensa. Son éstas quizás las referencias más importantes en las cuales se basa Selye (1974) para sus experiencias y la evolución de sus estudios con respecto al “Síndrome General de Adaptación” y su enorme repercusión en los diferentes órganos de los seres humanos, como así también de los animales.

Es a partir de este momento en el que, comienza a desarrollarse la investigación médica referente a la fisiología del estrés teniendo en cuenta los aportes de Selye (1974) con su investigación en laboratorios.

Además Cannon (1922), retomado por Gross (1998), propuso el término que para Lazarus (1966) sería "el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar". Estas dos últimas menciones finalmente llevan a plantear que si bien el Síndrome

General de Adaptación tal cual se describió inicialmente, se lo tomaba como enfermedad, se podría hablar del Sistema de Adaptación que poseen las personas y la mayoría de los animales, integrado por un sinnúmero de mecanismos biológicos y fisiológicos que preparan al organismo para la adaptación, la defensa y aún el ataque para lograr la supervivencia en un medio inicialmente hostil y en lucha con factores climáticos, ambientales, animales superiores de los cuales defenderse o más pequeños de los cuales alimentarse; y que es utilizado por humanos y otros seres vivos para adaptarse a la naturaleza.

Cabe concluir que el Sistema de Adaptación a veces no distingue entre factores realmente agresivos o exigencias de la civilización a una sociedad que evoluciona rápidamente, mucho más rápido que nuestros conceptos y sentimientos.

De igual forma dentro de este marco ha de considerarse la teoría de Lazarus y Folkman (1984), quienes son mencionados por Trianes (1999) e 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, por lo que actualmente según ésta teoría el estrés es atribucional, emocional.

Al respecto conviene decir que los órganos de percepción externa y la interpretación de los estímulos; las dudas, angustias y conflictos del inconsciente, provocan igualmente la puesta en marcha del eje Hipotalámico-Médulo o Córtilco Adrenal, con liberación de Adrenalina, Glucocorticoides; neurotransmisores y hormonas en cerebro y órganos internos que preparan a ese organismo para la lucha, como cualquier situación de enfrentamientos que hubieran tenido los antepasados del hombre.

En este orden de ideas, un éxito inesperado o una frustración real o aparente por expectativas exageradas, pueden provocar cambios cardiovasculares, musculares energéticos, preparando al organismo para la lucha, la que no siempre se produce, generando permanentes cambios funcionales en los órganos, con una energía que no se consume y que irá provocando, si el estrés es prolongado, las enfermedades de adaptación o si el mismo es intenso y agudo, claudicación de órganos de acuerdo a la labilidad particular del individuo o tipo de personalidad.

De lo anterior, el estrés puede ser visto como un acompañante privilegiado de la existencia del ser humano ya que la correcta utilización de sus mecanismos y el conocimiento de la personalidad podrán llevar a la prevención de enfermedades Psicosomáticas y Somato psíquicas.

Continuando con Lazarus y Folkman (1984) además sostienen que la valoración cognitiva que la persona hace de la 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 percibe como estresantes.

Es de destacar que, cuando se habla de estrés hay que apreciarlo desde sus componentes y desde su dinámica. En el primer caso, se trata de demandas del entorno percibidas como amenazantes, de falta de recursos disponibles para enfrentarla, de una experiencia emocional negativa y el consecuente peligro de la inadaptación como se explicó anteriormente. 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.

Todas las anteriores teorías han hecho su aporte a la psicología y a lograr entender más el comportamiento del hombre. Del mismo modo ha sido una inquietud para quienes trabajan en pro de la salud y ha colaborado con el desarrollo de estrategias e intervenciones para reducir o eliminar el estrés; por esto, no es posible dejar de citar que para la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.

Dentro de este contexto, el estrés es algo con lo que todo ser humano se ve expuesto a cualquier edad, en cualquier cultura o sexo; es importante aclarar que las posibilidades de enfrentarlo de una manera u otra varían de acuerdo a la historia de desarrollo que vive cada individuo, por lo cual se tienen respuestas de enfrentamiento a las situaciones que provocan estrés de acuerdo a los recursos que son suficientes o insuficientes por las condiciones en las que éste ha transcurrido.

En relación con lo anterior es pertinente hablar de la infancia, porque es un período que se caracteriza por cambios y los niños deben hacer frente a los retos que suponen la superación de las transiciones de una etapa a otra y es importante destacar las limitaciones infantiles propias del desarrollo evolutivo ya que, con relación a un adulto, poseen menor grado de desarrollo cognitivo, afectivo y social. Además, porque la salud psicológica y muy frecuentemente la fisiológica del adolescente y del adulto depende del equilibrio entre el consciente y las emociones del niño (Milot, 1961); pero este equilibrio depende de las relaciones afectivas establecidas desde su nacimiento entre el niño y su medio social, el cual es encabezado por la familia.

De las anteriores palabras, se advierte la necesidad de apropiarse del concepto de Millot (1961) del equilibrio, ya que es importante mencionar que los sujetos utilizan determinadas estrategias de afrontamiento para hacer frente a las demandas y son precisamente, estos retos los que pueden convertirse en acontecimientos estresantes y poner en peligro el proceso normal evolutivo de un niño, desde el nacimiento hasta los 13 años, aproximadamente (Trianes, 1999).

Junto a estos sucesos normales por los que pasan los niños, existen otros sucesos vitales que acontecen para numerosos niños (aunque no para todos), y otros que son realmente excepcionales. Resulta evidente, entonces, que no existen estresores a priori, sino que dependen de la experiencia del sujeto, por lo que puede hablarse de acontecimientos potencialmente estresores, tanto externos como internos. Los primeros suponen pérdida, amenaza o daño y los segundos son factores de tipo físico o psicológico que hacen vulnerable al niño y lo predisponen a manifestar reacciones de estrés. En la infancia existen acontecimientos estresores, tanto en el área familiar.

Desde luego así como existen de factores de riesgos tanto biológicos como vitales, se encuentran también los llamados factores protectores que haciendo honor a su nombre, protegen a los niños y le permiten manejar la situación de estrés. La conducta adaptada y saludable depende de que los acontecimientos estresantes sean pocos o bien que, de haberlos, puedan ser afrontados exitosamente por la persona usando los recursos protectores disponibles y que, los mismos sean numerosos, de manera que superen a los factores de riesgo (Trianes, 1999).

En realidad las habilidades de solución de problemas, la habilidad cognitiva, el apoyo familiar y la clase social suponen un conjunto de factores que protegen o, en caso contrario, colocan al niño en riesgo frente al estrés (Trianes, 1999).

Con lo que se lleva dicho hasta aquí, es importante saber las diferentes teorías que han surgido al estudiar el estrés desde diversas perspectivas para así entender cómo es concebido a través de los años, que función tiene con relación a la adaptación y cómo está relacionado con todos los ámbitos de la vida de una persona a través de su ciclo vital para aprender a manejarlo y tomar ventaja de esas situaciones estresantes logrando convertirlo en una forma de adaptación al medio.

Para cada individuo la adaptación representa un tipo de equilibrio particular que se caracteriza por la necesidad de satisfacer y acomodarse a las exigencias del medio ambiente en el que vive, a la vez que de lograr la satisfacción de sus necesidades más íntimas e individuales (Bandrés, 1984). Este equilibrio presupone que el medio ambiente para el niño, como lo serían la familia y la escuela, ofrece los aportes necesarios al crecimiento y desarrollo individual.

En el caso de la escuela, lo ideal para la adaptación, sería un niño con un equilibrio personal y unas capacidades adecuadas a su edad, y una escuela que funcionara de acuerdo con dichas capacidades y con el interés de los niños.

La inadaptación escolar aparecería en el momento en que el equilibrio se rompe, sea porque el niño tiene dificultades individuales o porque la escuela no aporta suficientemente y exige demasiado. El malestar que dicho desequilibrio produce se traduce entonces en diversas manifestaciones que dan lugar a la angustia, estrés, depresión o frustración que según el caso son abiertas o no (Bandrés, 1984).

En la práctica cotidiana se tiene el hábito de interpretar dicho desajuste en función de las dificultades o problemas de los niños. Tanto es así que, ante cualquier problema escolar, se centra la atención sobre las características del niño y muy poco sobre las de

la escuela. Por ello es importante tomar como punto de referencia las exigencias mínimas de toda vida escolar.

Por ende, es necesario resaltar las condiciones a las que el niño se debe adecuar al ingresar a la vida escolar; dentro de estas existen:

La vida en grupo: el grupo forma parte, desde los mismos inicios de la escolaridad, de la vida del niño. Un grupo formado por muchos niños de su misma edad y por un adulto, que es siempre el líder y en quien se encarna la autoridad. El paso de la vida familiar, con sus propios valores y relaciones individuales estrechas, a la vida en grupo, de relaciones distantes y anónimas, ocasiona a menudo conflictos en los primeros años de escolaridad.

La instrucción y la educación: El grupo al cual ha ingresado, tiene como objetivos explícitos lograr la instrucción del niño y proporcionarle educación y para esto la institución se dota de una organización cuyo fin es lograr la adquisición de los instrumentos de conocimiento, primero, y la de estos mismos conocimientos después.

De la adecuación de los métodos de adquisición de instrumentos, y de la adecuación de los conocimientos a los auténticos intereses evolutivos de los niños, dependerá la mayor o menor eficiencia pedagógica de la escuela y la satisfacción de los niños en ella.

Exige trabajo por parte de los niños: un trabajo que puede ser sólo memorístico y pasivo, o bien activo, pero requiere cierto esfuerzo por parte del niño y cierta voluntad de acomodarse a él. El placer que halle o no en él dependerá tanto de factores personales como factores pedagógicos e institucionales.

Valorado de una forma determinada por la familia: para la familia la escuela tendrá un determinado valor y ciertas expectativas, temores o rivalidades. El niño, convertido en escolar, pondrá en cuestión a menudo, su propia capacidad como familia.

En un determinado contexto social: El contexto social tendrá también su forma de valorar y de vivir la escuela. Los distintos medios sociales penetran en el interior de las escuelas y dan ciertas características diferenciales a todos los componentes de la institución (Bandrés, 1984).

Debido a que el niño depende de su relación con sus padres, de las pautas de crianza y los parámetros con los que ha sido enseñado para enfrentar la vida y llevarla de la manera más adecuada adaptándose a los diferentes ámbitos donde se está desarrollando; tales como su vida social tanto con pares como con adultos, valores, principios, creencias, y una de gran relevancia como lo es su escolaridad donde también la educación que reciba por parte de sus maestros contribuye a su formación tanto intelectual como de su personalidad donde están expuestos a enfrentar y solucionar sus propios inconvenientes.

Como se ve el ingreso a la escuela, según Comelley (1979), constituye la base del desarrollo académico e intelectual, pues les provee un sinnúmero de cambios, los cuales por medio de la experiencia lograrán aprender día a día cosas nuevas y es además un cambio significativo porque se enfrentan a situaciones nuevas en sus vidas, comparten sus afectos con personas diferentes a las de la familia, o personas con las que han compartido la mayoría del tiempo anteriormente y empiezan a emplear todo el repertorio de conductas y formas para la adaptación de manera satisfactoria para ellos, reflejando así mismo lo que en el hogar se les ha enseñado.

Cabe señalar que la acción del medio escolar acompaña y sigue a la de la familia (Millot, 1951), pues contribuye a formar el individuo iniciándolo en la vida colectiva y proponiéndole tareas que ya no son simplemente juegos sino procesos, acciones, aptitudes y actitudes que lo esfuerzan cada vez más a resolver los problemas y adaptarse



al nuevo medio al cual ha ingresado. Ese primer contacto con personas extrañas es importante y es necesario que el educador los facilite; de lo contrario se corre el riesgo de exagerar las tendencias a la represión, de desarrollar timidez y fobias.

De igual modo tomando en cuenta el aspecto social, durante la niñez, la relación con los padres y pares es vista como uno de los aspectos determinantes en el desarrollo de la personalidad y el comportamiento; es tan profunda la huella del medio familiar durante el periodo pre-escolar que el niño parece a menudo en sus gustos, sus opiniones y en sus actitudes mismas como un reflejo de los que le rodea (Milot, 1951).

De la misma manera si la relación con los padres y sus compañeros provee ayuda, soporte a través de la vida, le será más fácil afrontar dichas situaciones de conflicto, pero si por el contrario la gente tiene problemas con las relaciones interpersonales tendrán más riesgo de no desarrollar recursos adecuados para defensa del estrés y perciben el mundo como una amenaza extrema y hostil y sienten que puede ser un acercamiento agresivo o ignorado a través de evasión o inhibición generalizada (Bandrés, 1984).

Al mismo tiempo la escuela, al extraer al niño del medio ambiente familiar y obligarlo a vivenciar cosas nuevas y relacionarse con diferentes personas, ofrece la posibilidad de entrar en contacto con un mundo que se rige por diferentes normas a las que conoce en su familia y tendrá que respetarlas, esto le permite conocer, aprender la realidad diferente a la del hogar donde debe moderar su conducta, seguir normas y respetar los límites que se le imponen.

De manera que desde el punto de vista de higiene mental, la meta de la niñez debe ser la capacidad para encarar y resolver, con sensatez, las numerosas situaciones que forman la experiencia diaria. Un niño integrado generalmente está contento, posee bastante confianza en sí mismo, está libre de preocupaciones y temores y por lo común

tiene éxito en lo que se propone hacer, se siente seguro de su grupo y en su conducta pone de manifiesto un grado de madurez que está de acuerdo a su edad, ya que el niño necesita pertenecer a un grupo determinado, expresar sus intereses y propósitos, contribuir a su grupo y obtener satisfacción en el mismo (Lawrence, 1959).

De lo anterior para que los niños logren el desarrollo satisfactorio de sus experiencias en la escuela, los maestros deben dar su colaboración máxima, deben tener una base que les permita determinar la naturaleza y extensión de las experiencias escolares apropiadas.

Como es sabido generalmente, se supone que las experiencias educativas deben concebirse para servir las necesidades psicológicas o para lograr las tareas de desarrollo (Bigge y Hunt, 1970). Las necesidades psicológicas individuales se pueden construir centrándolas alrededor del niño, de la sociedad o de la situación.

Por otro lado, las tareas de desarrollo de los niños y los jóvenes, son los procesos de su crecimiento para el desempeño de las funciones específicas que se esperan de ellos en las diferentes etapas del desarrollo de sus vidas. Las necesidades son las exigencias específicas individuales que imponen la necesidad o predisposición, para aliviar o corregir sus deficiencias, desorganización o falta de equilibrio.

Por lo general es así como se describiría una personalidad juvenil normal, bien integrada pero existen ciertos motivos por los cuales algunos niños no alcanzan éste nivel en sus rasgos de conducta.

Se aclara todo esto porque se debe proceder para facilitarle al estudiante la experiencia y la adaptación en la escuela. Para esto, Bigge y Hunt (1970) describen los tipos diferentes de educadores que existen, por medio de los cuales se diferencian los

que facilitan el aprendizaje y la adaptación a la escuela de sus alumnos y los que no.

Estos son:

**Autoritario:** es el que ejerce un control firme y centralizado. Dirige de cerca cada acto de sus alumnos. Hace todos los planes del curso a seguir y de él emanan todas las investigaciones. Además, indica a los alumnos lo que deben pensar y hacer. En un aula con un profesor autoritario, éste último se considera como el único agente activo y a los alumnos como pasivos receptores de instrucciones e información.

**Indiferente:** Este tipo de profesor se sitúa en el extremo opuesto. En realidad no dirige. Está presente y puede contestar las preguntas, pero esencialmente permite que los alumnos sigan su propia iniciativa. Son los estudiantes quienes deciden lo que quieren hacer y cómo lo harán.

**Democrático:** En una situación democrática de enseñanza y aprendizaje el profesor desempeña el papel de un dirigente democrático. Su propósito principal es dirigir a los alumnos al estudio de problemas significativos de la materia que él enseña. Tal estudio implica intercambio de evidencia y de discernimientos, dar y recibir, así como respetar las opiniones ajenas. En una clase democrática, las ideas de l profesor están tan sujetas a la crítica como las de los alumnos.

Aunque el profesor sea una autoridad en la materia (Bigge y Hunt, 1970) así debe ser, la situación permite que los alumnos se animen a pensar por ellos mismos, formen su propio criterio y asimismo se vuelvan un poco más dinámicos, activos y en cierta manera independientes.

Con todo y lo anterior en la escuela hay un intercambio emocional e intelectual entre personas y grupos, se debe mejorar la calidad de esto, al igual que los patrones de

comunicación, ya que entre alumnos y profesores debe ser fluida, directa y de un amplio espectro emocional.

Ahora bien es de vital importancia saber que el individuo es el centro del proceso de aprendizaje y no se puede olvidar que el comportamiento surge de un determinado contexto cultural, tiene como base a las relaciones interpersonales y están fuertemente influidos por las normas del grupo (Schmuck y Schmuck, 1979).

Al respecto conviene decir que hay escolares que cuentan con una personalidad deficiente o inadecuada por factores influyentes que provienen tanto de la escuela como de su hogar (Lawrence, 1959). Hay ciertas actitudes por parte de los educadores y de los padres hacia los niños, las cuales entorpecen su adaptación a la escuela y pueden llegar en cierto modo a contribuir a su fracaso escolar.

En repetidas ocasiones se encuentran los casos donde los padres y educadores quieren encontrar un niño con rasgos de adulto se comete un error ya que se olvida que la evolución de la personalidad es un proceso lento y acumulativo y no se puede esperar que un niño haga suyas normas convencionales aceptables en un adulto si haber atravesado por todo un proceso de crecimiento y etapas por medio de las cuales se adquiera la madurez y la experiencia con la que cuentan los adultos.

Los educadores y padres obsesionados por corregirlos exageran las menores faltas, censuran, regañan, moralizan constantemente e imponen normas inadecuadas para la edad y la situación que se está presentando, que conllevan a que el niño fracase en el logro de esos objetivos mal trazados, lo cual por supuesto significa muchas cosas que lo hacen sentir inferior e inseguro de sí mismo; lo mismo ocurre cuando se censura más de lo que se elogia, pues se presenta desconcierto en ellos.

Del mismo modo el niño exige que la felicidad, la confianza en sí mismo, el control emocional, el éxito y la seguridad se obtengan en un nivel infantil entre los intercambios y contactos de la niñez (Lawrence, 1959). Ningún juicio de adultos sobre la conducta o el comportamiento de un niño es válido si no se toma en cuenta el estado de madurez en el que se encuentra.

Es común y necesario para todas las personas tener la convicción de su valor personal y respeto de sí mismas; y las experiencias de la primera edad crean, adecuadamente o no, este sentido de la autovaloración y aprecio de sí mismo.

Habría que decir también que si en el hogar el niño ha sido estimulado para que, persiguiendo un fin, emplee con éxito los medios que le proporciona el ambiente que le rodea, para que desarrolle sus habilidades y se desenvuelva dentro de los límites adecuados, su vida independiente y particular, hace en él un sentido de autovaloración firmemente cimentado.

De lo contrario se puede observar que el niño ha sido sometido a controles paternos rígidos o inadecuados, que las zonas de libertad y exploración personales le han sido excesivamente restringidas y que se han impuesto normas irrazonables o inalcanzables a su conducta y sus realizaciones. Una de las cosas que más necesita el niño es sentirse valorado en su círculo familiar donde todos tienen que contribuir a que él tenga conciencia de esto.

Al llegar aquí conviene mirar dentro de los desajustes niño-escuela, el fracaso escolar, el cual tiene una importancia capital (Bandrés, 1984), tanto desde el punto de vista de la institución como tal, como desde el punto de vista de la incidencia del hecho a nivel individual.

Dado que el rendimiento escolar es uno de los grandes objetivos de la escuela, alrededor del cual se organiza la vida cotidiana de la misma, el fracaso en este campo representa para el niño un fracaso en cuanto “persona en el medio”, debido al sistema de valoraciones, el niño recibe de sí mismo y de sus capacidades una imagen determinada por el resultado obtenido (Bandrés, 1984).

Así mismo, la valoración que los demás compañeros hacen de él, se halla condicionada por lo menos en parte, por estos resultados. Esta valoración, que toma como un punto de referencia, varía según las edades y el significado que el profesor atribuya a estos resultados, teniendo en cuenta que es el líder.

Entonces, el fracaso del niño conlleva la presión y la reacción de los padres, que se hallan también comprometidos afectivamente en la valoración que el niño merece en la escuela. El niño pasa de ser un niño a ser un “escolar”, y la vida familiar puede verse frecuentemente invadida por los problemas escolares.

En cualquiera que sea el caso, dicho fracaso, a nivel individual, representa un tipo de sanción, de calificación profundamente negativa, sobre la capacidad del niño para cumplir las exigencias primordiales de la institución escolar (Bandrés, 1984), y dejando aparte las consecuencias de dicho fracaso sobre el futuro profesional del niño, representa un grave problema a nivel individual.

Es necesario recalcar que las expectativas exageradas que se tienen de los niños en la escuela son algo que contribuye a que en algún momento no se satisfagan haciendo que se vayan acumulando poco a poco los fracasos sin recibir ninguna clase de estímulo desencadenando que el niño de una manera u otra en alguna tarea que no logró llevar a cabo como se esperaba la evite de ahí en adelante, cosa que lo llevaría al rechazo o aislamiento y a la inseguridad cuando se vea enfrentado a una tarea similar

posteriormente y en el peor de los casos se singulariza por generar miedo, aversión o evasión por no vivir la experiencia antes vivida cuando recibió reproches, regaños y acusaciones (Lawrence, 1959).

En todo caso, cada escuela tiene una forma determinada de valorar, de acuerdo con su propio código y su propia organización, las conductas, y de acuerdo a esto será la reacción que tenga ante las mismas, reacción que puede ir en el sentido de lograr un reajuste mutuo, o bien en el de alcanzar exclusivamente la acomodación del niño a los criterios de la institución (Lawrence, 1959).

Además de lo anteriormente mencionado, que son las diferentes causas y consecuencias de lo que les acontece en la escuela principalmente, en suma no se pueden descartar los diferentes estresores a los que están expuestos los niños en el ámbito familiar y social, pues son muchas las posibilidades y los factores que influyen dentro de estos para que el niño presente estrés.

Llegado a este punto hay que reconocer la importancia que tienen recientes investigaciones alrededor del tema del estrés escolar y su conexión como estresor, así como en términos de manejo cultural, reacciones físicas y psíquicas y modelo atribucional.

Al respecto, Witkin (2002), realizó una investigación acerca del estrés infantil y encontró que la escuela es 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.

De la misma manera, en una investigación de estrés académico, Misra, y Castillo (2004) compararon 392 estudiantes entre norteamericanos y estudiantes extranjeros de dos universidades diferentes en cinco diferentes categorías de estrés académico y sus

reacciones a nivel fisiológico, emocional, comportamental y cognitivo concluyendo que existen diferencias culturales en cuanto a la percepción y manejo del estrés, pues los estudiantes norteamericanos reportaron mayor estrés que los extranjeros.

Continuando con estas recientes investigaciones, Dumont y otros (2003) realizaron un estudio en el que midieron el grado de estrés antes de un examen en adolescentes del grado décimo en Canadá. Estos concluyeron que el 58% de los estudiantes de una muestra de 374 presentaban lo que ellos llamaron ansiedad antes de un examen.

Como si fuera poco, Robinson y otros, (1995) estudiaron el momento de transición al ingresar al bachillerato hasta onceavo grado de una muestra de 371 estudiantes. Hallaron que hay una conexión significativa entre el estrés, el estilo atribucional y la valía personal al momento de presentarse una situación estresante.

De igual modo, Torsheim y Torbjon (2001) realizan una investigación 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 llamada “Comportamiento saludable en niños escolares” (CSNE).

Así y todo en la investigación realizada por Zitzow y Darryl (1992), se concluyó que los cuatro factores del entorno académico, social, familiar y personal, claramente tuvieron impacto en las experiencias del estrés de los estudiantes y la adaptación al ambiente escolar.

Al respecto, Fajardo y otros (2003), egresadas de la Universidad de la Sabana con el título de psicólogas, realizaron su trabajo de grado titulado “ Factores asociados al estrés en estudiantes de bachillerato de dos colegios bilingües de Bogotá” en donde pudieron concluir que existen dos factores asociados al estrés que afectan a los jóvenes, el primero



hace referencia a la enfermedad de alguno de los padres y la segunda hace referencia a la muerte de alguno de sus padres, hermanos o algún familiar.

En últimas padres y educadores deben comprender que los niños y adolescentes sufren de estrés y lo hacen de forma muy intensa en la escuela, problemas familiares, económicos, con sus amigos y miedo a lo que pueda pasar en el futuro, entre otras, causando molestias físicas y psicológicas.

A continuación se hará una breve descripción del contexto cultural panameño, sin la cual el marco teórico estaría incompleto.

Panamá recibe el nombre oficial de República de Panamá cuya capital es la Ciudad de Panamá. El país está formado por una estrecha franja de tierra que se extiende entre el mar Caribe y el océano Pacífico a lo largo de 700Km, en la línea recta entre las fronteras de Costa Rica al oeste y de Colombia al este. El clima de Panamá es cálido, tropical y húmedo. El idioma oficial del país es el español y la moneda es la Balboa equivalente al dólar. El territorio se divide políticamente en 9 provincias, éstas a su vez en 67 distritos o municipios, 2 comarcas indígenas y 511 corregimientos.

Panamá se caracteriza por ser un país marítimo que obtiene sus mayores ingresos económicos a través del comercio, actividades financieras, el cultivo de productos tropicales y de la extracción de cobre y especialmente de los servicios la navegación pues el Canal de Panamá ha sido decisivo en las funciones que el país ha venido realizando al servicio del comercio mundial desde el siglo XVI, consolidando la disposición para el intercambio de ideas, bienes y servicios.

De acuerdo a las últimas cifras oficiales, al 10 de mayo del 2000 la población estimada en el territorio panameño era de 2,815.644, de los cuales 1,420,824 corresponden al sexo masculino y 1,394,820 sexo femenino. La población panameña se

caracteriza por ser un mosaico de razas pues en sus inicios se desarrollo la cultura chibcha, caribe, cholos y muisca. Algunas de las grandes culturas americanas en una sociedad que se distingue por ser rígidamente estratificada.

Posteriormente a causa de la conquista española y a la industrialización en del país el 64% de la población es mestiza (españoles e indios), el 14% de origen Africano y mulatos, remanentes de la población indígena se agrupan en 3 etnias principales: los Cunas y Cholos (jamaiquinos chinos, indios traídos para la construcción del canal)

Panamá es un país en vía de desarrollo donde se aprecian fuertes contrastes sociales y económicos. Cuenta con una clase social media relativamente amplia ligada a la actividad financiera y social.

Cabe destacar que la educación primaria en Panamá es gratuita y obligatoria para las edades entre los 7 y 15 años, que el analfabetismo disminuyo para el siglo XX y que la educación superior fue impulsada con la fundación en el año de1935 de la Universidad de Panamá.

En cuanto a las familias panameñas la mitad de las familias panameñas perciben un ingreso de pobreza que es inferior a los B/.400.00 mensuales (monto al que asciende el costo de la canasta básica familiar). Dentro de este alarmante grupo, alrededor de un 25% no llega alcanzar el ingreso necesario para adquirir la canasta alimenticia básica (calculada en un costo de B/.253.00 mensuales). El 58% de las mujeres recibe un ingreso mensual menor de B/.253.00, un 35% recibe menos de B/.100.00 por mes y en el área rural, el 30% de las mujeres recibe menos de B/.100.00 mensuales (Salazar de Carrizo, 2003)

A través del estudio que realizo el Ministerio de Salud (2003), se encontró que dentro de la mayoría de las familias panameñas predominan y se incentivan valores

como: la honestidad, el respeto, el esfuerzo y sacrificio para obtener las cosas deseadas, pero en otras familias se promulga la vida fácil y el “juega vivo”.

Del mismo modo hay un predominio de la desintegración familiar, falta de comprensión, separación de los padres, falta de comunicación, intolerancia conyugal, alcoholismo, incomprensión entre padres e hijos.

Hay familias donde los hijos son testigos de la embriaguez e irresponsabilidad de los padres, de los maltratos físicos y de palabra hacia su madre y hermanos. Las familias uniparentales (generalmente encabezadas por mujeres) adolecen de una guía para la educación de niños y niñas. Se utiliza el maltrato y abuso de poder que promueve la rebeldía y la búsqueda de sitios y sustancias con las cuales escapar de la realidad.

Se les “habla” a los hijos en función de los valores, pero los padres no “se comportan” de acuerdo a ellos. Muchos padres piensan que con darles todo lo material a los hijos, cumplen con lo necesario y se olvidan de la parte socio-afectiva y espiritual que estos necesitan.

Teniendo en cuenta todo lo anterior y viendo las diferentes situaciones a las que se ven enfrentados los adolescentes surgieron los siguientes interrogantes: ¿Cuáles son los factores psicosociales en el ambiente escolar asociados al concepto de estrés en estudiantes de bachillerato de un colegio privado bilingüe de Ciudad de Panamá, colegio Panamerican School? Y ¿Qué semejanzas y diferencias presentan con los resultados encontrados en dos colegios bilingües de la ciudad de Bogotá?

El colegio Panamerican School esta ubicado en ciudad de Panamá, fue fundado en el año 1970, cuenta con los programas educativos de pre-escolar, básica primaria y básica secundaria. Este es un colegio privado y mixto, de clase media-alta que cuenta con aproximadamente 380 alumnos y tiene una jornada diurna.

Para efectos de la presente investigación, se han definido los siguientes objetivos:

El objetivo general es identificar los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes de grado décimo y once de bachillerato, hombres y mujeres entre los 15 y 18 años, de nivel socioeconómico medio-alto, pertenecientes al colegio bilingüe Panamerican School de Ciudad de Panamá y comparar estos resultados con los obtenidos en dos colegios bilingües de la ciudad de Bogotá.

Los objetivos específicos son aplicar el instrumento validado por González Castro y otros (2002) y adaptado para poblaciones de tipo socio-económico medio-alto por Fajardo y otros (2003) para identificar los factores psicosociales asociados al concepto de estrés. Así mismo, formular recomendaciones al colegio Panamerican School de Panamá orientadas a la prevención y tratamiento del estrés escolar.

Basándose en el marco teórico anteriormente expuesto, los investigadores de este estudio tienen como hipótesis de que no existen diferencias significativas entre los factores psicosociales asociados al concepto de estrés entre el colegio bilingüe Panamerican School de Panamá y dos colegios bilingües de Bogotá.

En cuanto a la presente investigación, tiene como eje principal la teoría propuesta por Lazarus y Folkman. Dichos autores (citados por Trianes, 1999) integran los momentos de estrés como estímulo y respuesta y lo consideran como una relación particular entre el individuo y su entorno, que es evaluado por aquel como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar.

Así mismo, la investigación de McKay, Davis y Fanning (1985), los cuales consideran que existen acontecimientos potenciales estresores, tanto internos como externos; los primeros suponen pérdida, amenaza o daño y los segundos factores de tipo

físico o psicológico que hacen vulnerable al individuo y lo predisponen a manifestar reacciones de estrés.

Como antecedentes se tomaron variables intrínsecas dentro de las cuales se encuentran los problemas de aprendizaje, dificultad de atención, motivación y problemas emocionales relacionados con el rendimiento académico y variables extrínsecas como lo son el método de enseñanza utilizado por los profesores, su relación con los compañeros, los diferentes deberes que tienen que cumplir y las responsabilidades asignadas por la institución.

La variable consecuente fue el concepto de estrés medido por el Test FAEA para identificar factores en el ambiente escolar, asociados al concepto de estrés en estudiantes de bachillerato.

## Método

### *Tipo de investigación*

Las presente investigación es de tipo descriptiva correlacional, ya éste tipo de estudios busca 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 y Baptista, 1997). Por ésta razón el objetivo fundamental es describir los factores que causan estrés a los estudiantes de bachillerato, hombres y mujeres, que se encuentran entre las edades de 15 y 18 años, de un nivel socioeconómico alto, pertenecientes a un colegio privado, bilingüe de la Ciudad de Panamá.

### *Participantes*

Para éste estudio se aplicó el instrumento a 40 estudiantes, hombres y mujeres entre los 15 y 18 años, de un nivel socioeconómico alto, pertenecientes a los grados décimo y once de un colegio privado, bilingüe de la ciudad de Panamá.

### *Instrumento*

Para éste fin se utilizó un instrumento aplicado en la investigación realizada por Fajardo y otros (2003) estudiantes de la Universidad de La Sabana. Dicho instrumento fue validado por los estudiantes de la Universidad de la Sabana González Castro y otros (2002) y adaptado por Fajardo y otros (2003).

Dado que la población objeto de estudio de la presente investigación posee las mismas características que la población del estudio realizado por Fajardo y otros (2003) se consideró que no hubo necesidad de realizar ningún tipo de adaptación.

Dicho instrumento consta de 11 ítems, los seis primeros evalúan la actitud hacia los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes de bachillerato y los cinco restantes evalúan el comportamiento propiamente dicho ante el evento estresante.

### *Procedimiento*

Fase I: Se realizó una revisión bibliográfica que llevo a una fundamentación teórica de la investigación.

Fase II: Aplicación de una prueba piloto y ajuste del instrumento. Posteriormente se llevo a cabo la aplicación del instrumento.

Finalmente, la Fase III, que consistió en la tabulación para el análisis de los resultados y formulación de recomendaciones a la institución.

### *Resultados*

Esta investigación tuvo por objetivo reconocer y comparar en el colegio Panamerican School de ciudad de Panamá los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes de grado décimo y once de bachillerato, sin distinción de sexo entre los 15 y 18 años, de nivel socioeconómico medio-alto con dos colegios bilingües de Bogotá. Esto se llevo a cabo por medio de la aplicación de un instrumento (Faea) el cual evaluó la opinión de los estudiantes hacia la actitud del concepto de estrés e igualmente evaluó el comportamiento frente al mismo.

En esta investigación se calcularon las medidas de tendencia central y de variabilidad, lo mismo que el índice de Asimetría de cada uno de los factores evaluados.

El instrumento esta dividido en dos partes, la primera parte, ítems del 1 al 6, evalúan mediante escala tipo Likert la actitud al concepto de estrés y la segunda parte de los ítems, del 7 al 11 evalúan en forma de múltiple respuesta el comportamiento al concepto de estrés dando réplica del constructo formulado. (Ver apéndice B)

Los datos recolectados en esta investigación, se transformaron linealmente y se calibraron a cero (0) convirtiéndose a porcentuales, pudiendo oscilar entre cero y ciento por ciento (100%); se considera a cero una actitud baja y ciento por ciento una actitud alta. Para terminar, estos datos se trabajaron en el programa estadístico SPSS versión 11.0 para Windows.

A continuación se presentan los resultados mediante tablas y figuras con el propósito de facilitar el análisis de los mismos.

Tabla 1

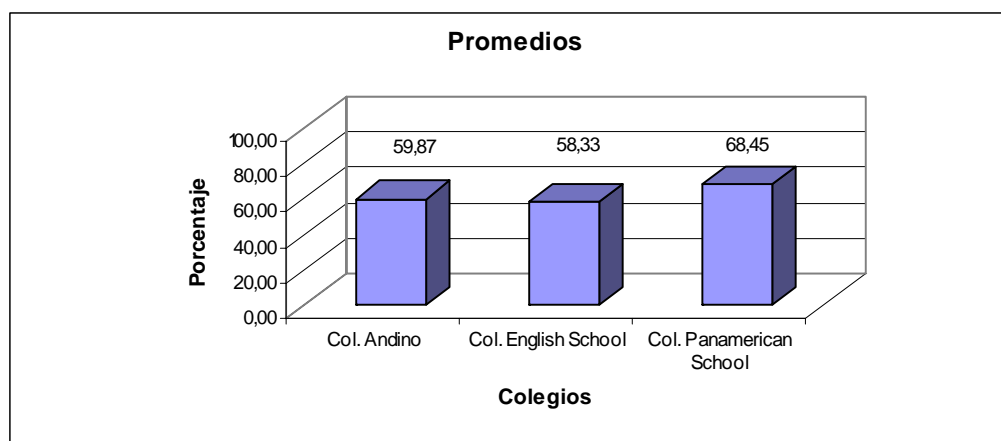
*Total de los promedios de los grados décimo y onceavo de los Colegios Andino y English School y del Colegio Panamerican School, en las preguntas de 1 a 6.*

	PREGUNTAS						% TOTAL
	1	2	3	4	5	6	
Promedio	71,20	54,67	53,87	65,07	54,93	59,47	59,87
Grado Décimo y Onceavo Andino							
I. de Asimetría	0,99						
Colegio Andino.							
Des. Est. colegio Andino	6,97						
Mediana	57,20						
Prom. Grado Décimo y Onceavo English School	70,00	52,17	50,87	66,09	49,57	61,30	58,33
I. de Asimetría colegio English School	0,35						
Des. Est. colegio English School	8,67						
Mediana	56,74						
Prom. Colegio Panamá	68,80	66,60	68,80	71,10	66,60	68,80	68,45
I. de Asimetría Colegio Panamá	0,38						
Des. Est. Col. Panamá	1,69						
Mediana	68,80						

En la tabla 1 se observa que el mayor promedio de respuesta en la pregunta 1 se obtuvo en el Colegio Andino con un 71,20%, seguido del Colegio English School con el



70%. Así mismo, en las preguntas 2, 3, 4, 5 y 6 se aprecia la predominancia del Colegio Panamerican School lo que representa un promedio superior en las preguntas del 1 al 6.



*Figura 1.* Gráfica de los promedios en porcentaje que presenta los resultados de los Grados Décimo y Onceavo de los Colegios Andino y English School y el Colegio Panamerican School de Panamá en las preguntas 1 a 6.

En la figura 1 se observa que el Colegio Panamerican School de ciudad de Panamá tiene un mayor promedio 68,45%, seguido del colegio Andino con el 59,87% y por ultimo el English School con un 58,33% en el total de la Escala tipo Likert.

Tabla 2

*Promedio en porcentajes de los totales de la pregunta No. 1 en los Grados Décimo y Onceavo de los Colegios Andino y English School y del Colegio Panamerican School de Panamá.*

PREGUNTA No. 1	
Prom. Colegio Andino	71,20 %
Prom. Colegio English School	70,00 %
Prom. Colegio P. School	68,80 %

En la tabla 2 se contempla la pregunta 1 “Te preocupa constantemente tu rendimiento académico” y aunque hay diferencias entre los tres colegios evaluados, ésta no es significativa.

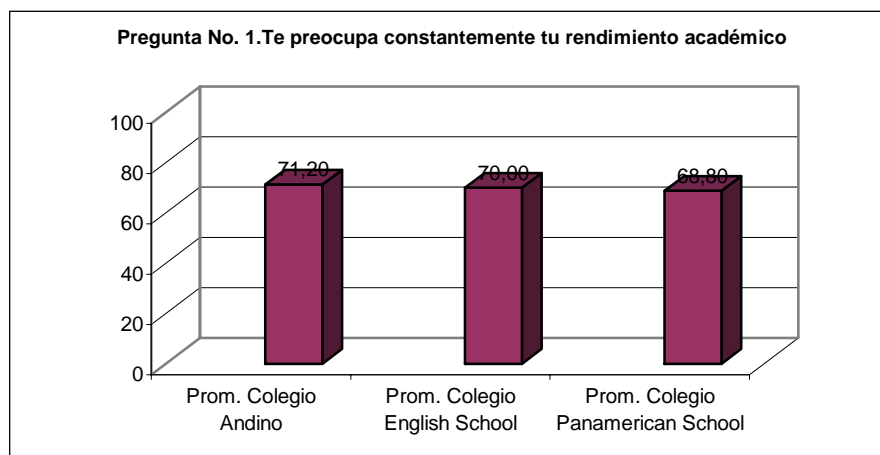


Figura 2. Gráfica que presenta los promedios de la pregunta No. 1 en los grados Décimo y Onceavo en los Colegios Andino, English School y el Colegio Panamerican School de Panamá.

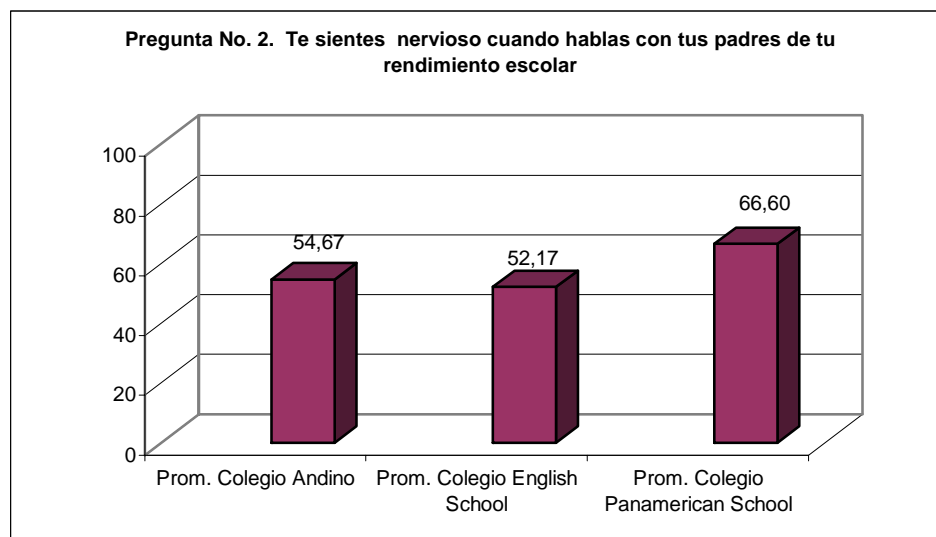
En esta figura se observa las diferencias de promedios en los tres colegios evaluados, pero se reconoce que la diferencia no es significativa en la pregunta 1. En primer lugar se encuentra el colegio Andino con el 71,20%, seguido del colegio English School con un 70% y por último el colegio Panamerican School con el 68,80%.

Tabla 3

*Promedio total en porcentajes de la respuesta a la pregunta No. 2 en los Grados Décimo y Onceavo de los Colegios Andino, English School y Colegio Panamerican School de Panamá.*

PREGUNTA No. 2	
Prom. Colegio Andino	54,67 %
Prom. Colegio English School	52,17 %
Prom. Colegio P. School	66,60 %

En la tabla 3 se observa que el colegio Panamerican School (P. School) obtuvo un promedio mayor de actitud positiva en comparación con el Andino y English School en la pregunta 2 “Te sientes nervioso con tus padres cuando hablas de tu rendimiento escolar”



*Figura 3.* Gráfica que presenta los promedios en porcentaje de la pregunta No. 2 en los grados Décimo y Onceavo de los Colegios Andino y English School y el Colegio Panamerican School de Panamá.

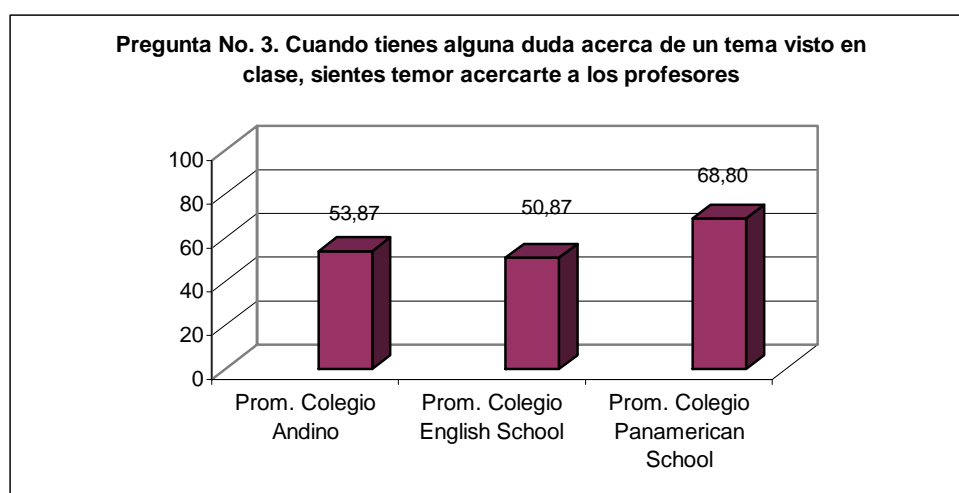
Se evalúa que en esta pregunta 2 el promedio del Colegio Panamerican School con un 66.60% es mayor y significativo que el de los Colegios Andino (54,67%) y English School (52.17%).

Tabla 4

Promedio total en porcentajes de la respuesta a la pregunta No. 3 en los Grados Décimo y Onceavo de los colegios Andino y English School y del Colegio Panamerican School (P. School).

PREGUNTA No. 3	
Prom. Colegio Andino	53,87 %
Prom. Colegio English School	50,87 %
Prom. Colegio P. School	68,80 %

Nuevamente el Colegio Panamerican School obtuvo un mayor promedio de actitud positiva en esta pregunta 3 “Cuando tienes alguna duda acerca de un tema visto en clase, sientes temor acercarte a tus profesores”.



*Figura 4.* Gráfica que presenta los promedios de la pregunta No. 3 en los grados Décimo y Onceavo de los Colegios Andino y English School y el Colegio Panamerican School de Panamá.

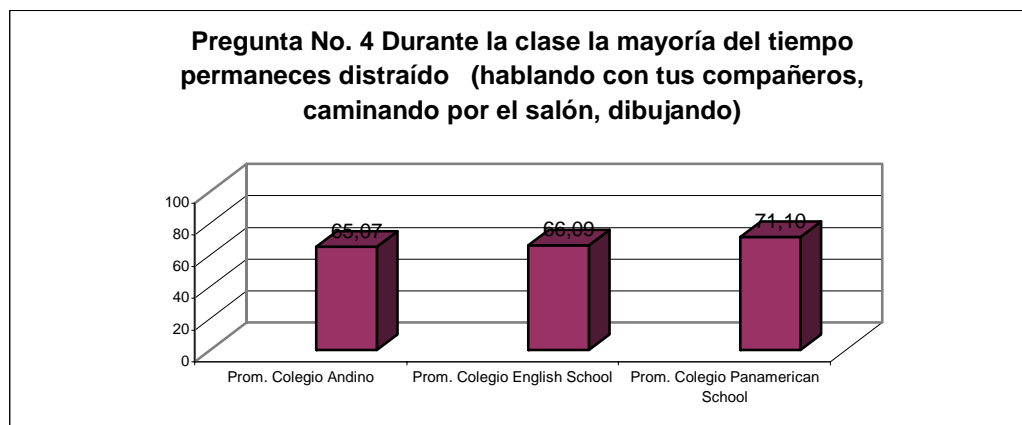
En esta figura se observa los promedios de actitud de esta pregunta 3 en el Colegio Andino, English School y el Colegio de Panamerican School siendo este último el mayor con un 68,80% que el colegio Andino con un 53,87% y por último el English School con el 50,87%.

Tabla 5

*Promedio total en porcentajes de la respuesta a la pregunta No. 4 en los Grados Décimo y Onceavo de los colegios Andino y English School y el Colegio de Panamá, colegio Panamerican School de Panamá.*

PREGUNTA No. 4	
Prom. Colegio Andino	65,08 %
Prom. Colegio English School	66,09 %
Prom. Colegio P. School	71,10 %

El colegio de Panamá, Colegio Panamerican School, con el 71,10% obtuvo los mejores promedios en esta pregunta 4 “Durante la clase la mayoría del tiempo permaneces distraído (hablando con tus compañeros, caminando por el salón, dibujando)” al compararla con el English School el cual obtuvo un 66,09% y el Andino con un 65,08%.



*Figura 5.* Gráfica que presenta los promedios de la pregunta No. 4 en los grados Décimo y Onceavo en los Colegios Andino y English School y Colegio Panamerican School de Panamá.

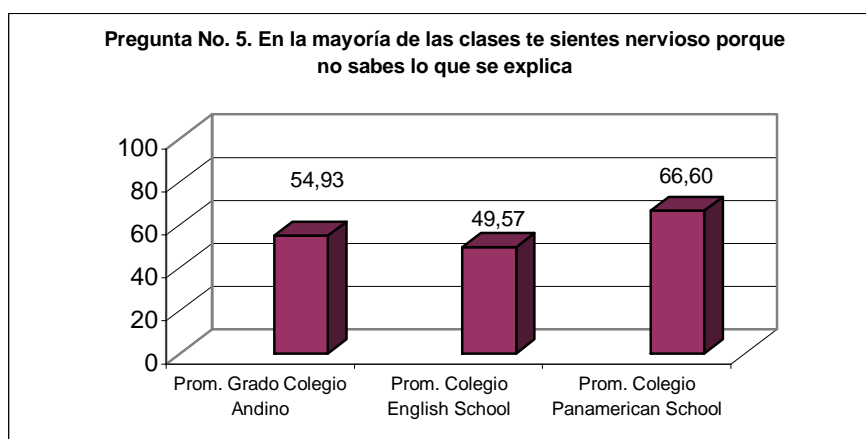
Se observa el mejor promedio en el Colegio Panamá, Colegio Panamerican School con el 71,10% en contraste con los colegios Andino con el 65,07% y English School con el 66%.

Tabla 6

*Promedio total en porcentajes de la respuesta a la pregunta No. 5 en los Grados Décimo y Onceavo de los colegios Andino y English School y el Colegio Panamerican School de Panamá.*

PREGUNTA No. 5	
Prom. Colegio Andino	54,93 %
Prom. Colegio English School	49,57 %
Prom. Colegio P. School	66,60 %

En esta pregunta 5 “En la mayoría de las clases te sientes nervioso porque no sabes lo que se explica” el colegio Andino con el 54.93% y el English School con un 49.57% presentan un promedio menor de porcentaje que el colegio de Panamerican School de Panamá con el 66,60%.



*Figura 6.* Gráfica que presenta los promedios de la pregunta No. 5 en los grados Décimo y Onceavo de los Colegios Andino y English School y el Colegio Panamerican School de Panamá.

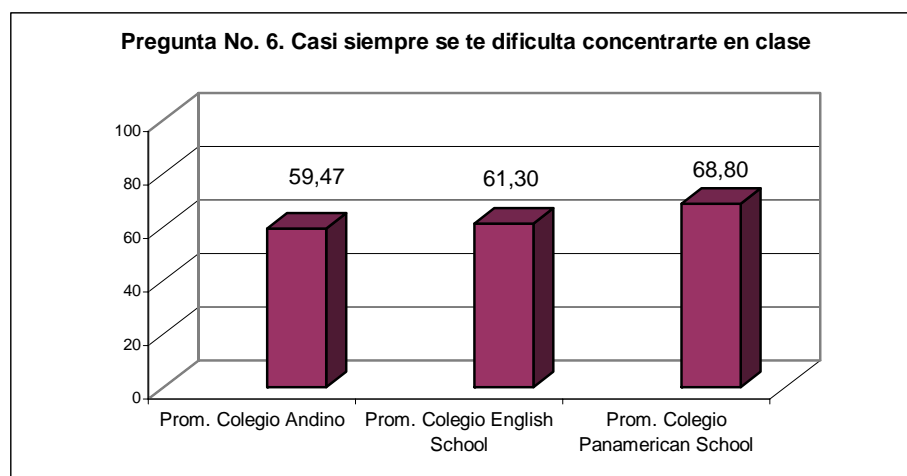
En la figura 6 se presenta la grafica de la tendencia del Colegio Panamerican School de estar con el promedio superior a una actitud positiva al concepto de estrés que los Colegios Andino y English School.

Tabla 7

*Promedio total en porcentajes de las respuestas a la pregunta No. 6 en los grados Décimo y Onceavo de los Colegios Andinos y English School y el Colegio Panamerican School de Panamá.*

PREGUNTA No. 6	
Prom. Colegio Andino	59,47
Prom. Colegio English School	61,30
Prom. Colegio P. School	68,80

En la pregunta 6 “Casi siempre se te dificulta concentrarte en clase” el colegio de Panamá, colegio Panamerican School obtuvo un promedio de 68.8% en comparación con el Andino de 59,47% y el English School con un 61,3%. Se aprecia que el colegio Andino obtuvo el menor promedio en esta pregunta.



*Figura 7.* Gráfica que presenta los promedios de la pregunta No. 6 en los grados Décimo y Onceavo de los Colegios Andino, English School y Colegio Panamerican School de Panamá.

Se afirma lo dicho en el análisis de la tabla 7 observándose que el menor promedio lo tiene el Colegio Andino.

De esta presentación de resultados hasta este momento se evidencia una actitud positiva más alta del colegio Panamerican School de Panamá en los ítems 2, 3, 4, 5 y 6 respectivamente. De estos ítems el promedio más alto lo obtuvo el cuatro con un 71, 10% dentro de la misma institución. En contraste, los colegios Andino y English School de Bogotá, Colombia, presentan una actitud más baja en estos mismos ítems. Sin embargo, estos colegios resaltan en la pregunta número uno con mayores promedios que el colegio de Panamá.

Retomando la figura 1, se ratifica que el colegio Panamerican School de Panamá, presenta un promedio de actitud positiva más alto (68,45%) en las preguntas del 1 al 6 frente a los colegios Andino (59,87%) y English School (58,33%) de la ciudad de Bogotá.



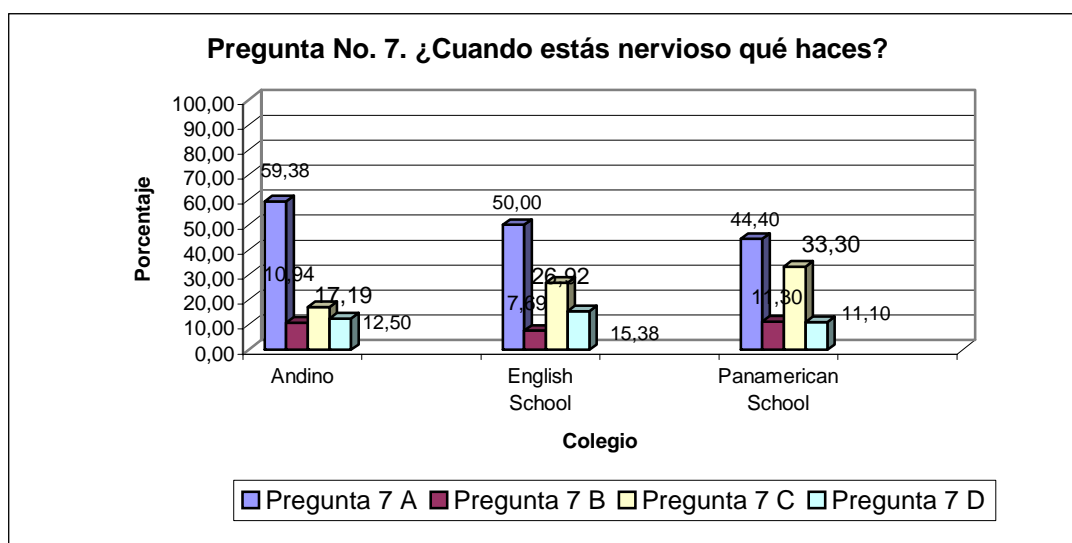
De este punto en adelante, se presentan los resultados de las preguntas 7 a 11 en los tres colegios encuestados. Estas preguntas presentan una opción de múltiple respuesta.

Tabla 8

*Promedio total en porcentajes de la respuesta a la pregunta No. 7 en los Grados Décimo y Onceavo de los colegios Andino, English School y Colegio Panamerican School de Panamá.*

	Colegio			
	Colegio Andino	English School	Col. Panamá	
Pregunta 7	A	59,38	50,00	44,40
	B	10,94	7,69	11,30
	C	17,19	26,92	33,30
	D	12,50	15,38	11,10

Ante la pregunta ¿Cuando estás nervioso qué haces? el reactivo A obtuvo el mayor promedio de respuestas en los tres colegios, colegio Andino 59,38%, colegio English School 50% y colegio Panamerican School de Panamá 44,40%. Del mismo modo el reactivo B el menor promedio, siendo el colegio English School 7,69% con el más bajo.



*Figura 8.* Resultados de la pregunta 7 tanto en el Colegio Andino como en el English School y el colegio Panamerican School de Panamá con todas las opciones de respuesta.

La figura 8 confirma los resultados de la tabla 8 en la que predominan en los tres colegios el reactivo A con mayor porcentaje, seguido por el C, el D y por último el B.

7. ¿Cuando estás nervioso qué haces?

- A. Te da mal genio
- B. Peleas con tus compañeros
- C. Te separas de tus compañeros de clase
- D. Te haces daño a ti mismo

Tabla 9

Promedio total en porcentajes de la respuesta a la pregunta No. 8 en los Grados Décimo y Onceavo de los colegios Andino y English School y el Colegio Panamerican School de Panamá.

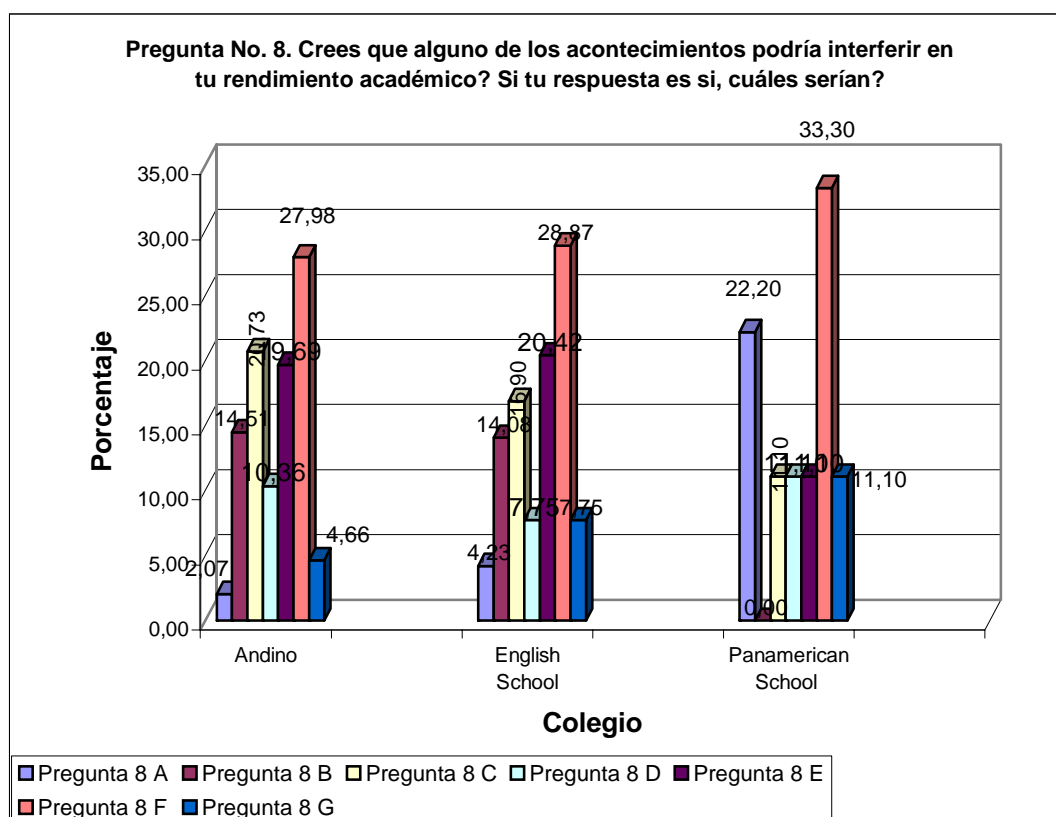
	Colegio		
	Colegio Andino	English School	Col. Panamá
Pregunta 8 A	2,07	4,23	22,20
B	14,51	14,08	0,00
C	20,73	16,90	11,10
D	10,36	7,75	11,10
E	19,69	20,42	11,10
F	27,98	28,87	33,30
G	4,66	7,75	11,10

En esta pregunta 8, el reactivo F obtuvo el mayor promedio de repuestas en los tres colegios, pero es de destacarse que el reactivo A en el Colegio Panamerican School de

Panamá obtuvo un promedio mayor que en el Andino y el English School. En el resto de respuestas se presentan resultados semejantes.

8. ¿Crees que alguno de los acontecimientos podría interferir en tu rendimiento académico? Si tu respuesta es si, ¿cuáles serían?

- A. Cambio de ciudad o casa
- B. Cambio de colegio
- C. Separación de tus padres
- D. Dificultades económicas en tu familia
- E. Que uno de tus padres esté enfermo
- F. La muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares
- G. La muerte de tu mascota



*Figura 9.* Resultados hallados en la pregunta 8 en los Colegios Andino y English School y el Colegio Panamerican School de Panamá.

La figura 9 refleja que el reactivo A en el Colegio Panamerican School de Panamá, presenta un promedio superior en comparación con los colegios Andino y English School. De igual forma, el reactivo F es el que presenta el promedio más alto en los tres colegios.

Tabla 10

*Promedio total en porcentajes de la respuesta a la pregunta No. 9 en los Grados Décimo y Onceavo de los colegios Andino y English School y el colegio Panamerican School de Panamá.*

		Colegio		
		Colegio Andino	English School	Col. Panamá
Pregunta 9	A	4,30	5,88	33,30
	B	24,73	27,94	11,10
	C	19,35	16,18	0,00
	D	11,83	14,71	33,30
	E	23,66	19,12	22,20
	F	33,30	33,30	33,30

En esta tabla 10 se observa que el Colegio Panamerican School de Panamá tiene el mayor promedio de respuestas en el reactivo A y en el reactivo D con un mismo porcentaje en ambos, el 33,30%. De otra parte en el reactivo E los tres colegios respondieron semejante.

9. Tus padres te castigan cuando:

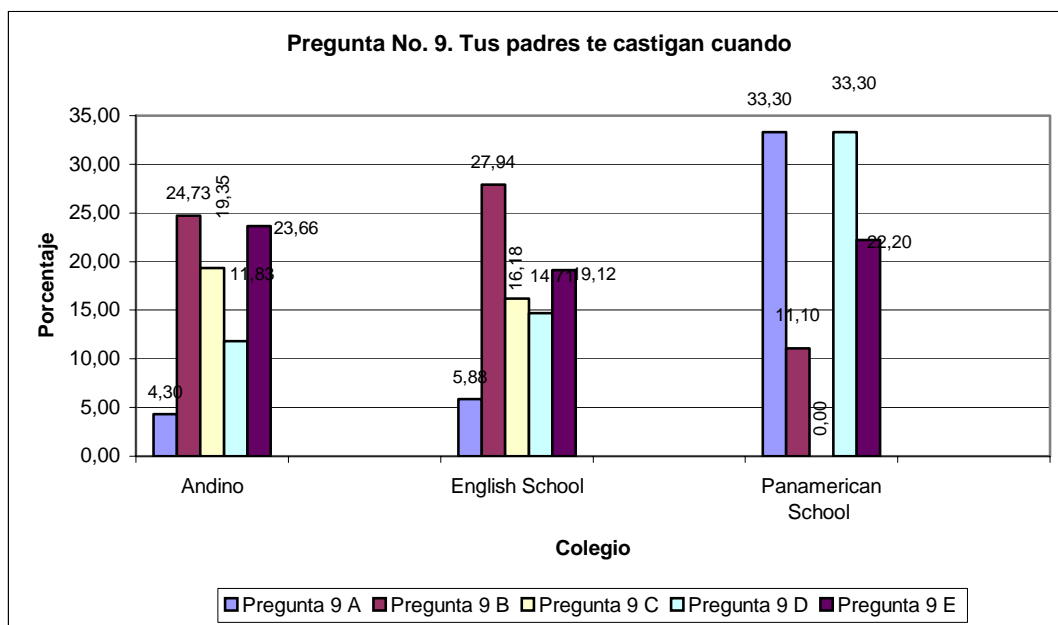
A. Sacas malas notas

B. Te portas mal

C. Peleas con tus hermanos

D. No cumples con tus deberes en la casa y en el colegio

E. No cumples las normas establecidas



*Figura 10.* Resultados a la pregunta 9 en los Colegios encuestados.

Se aprecia claramente en la figura 10 como el colegio Panamerican School de Panamá presenta el promedio de respuesta más alto en los reactivos A y D. De igual forma no se presenta respuesta en el reactivo C.

Tabla 11

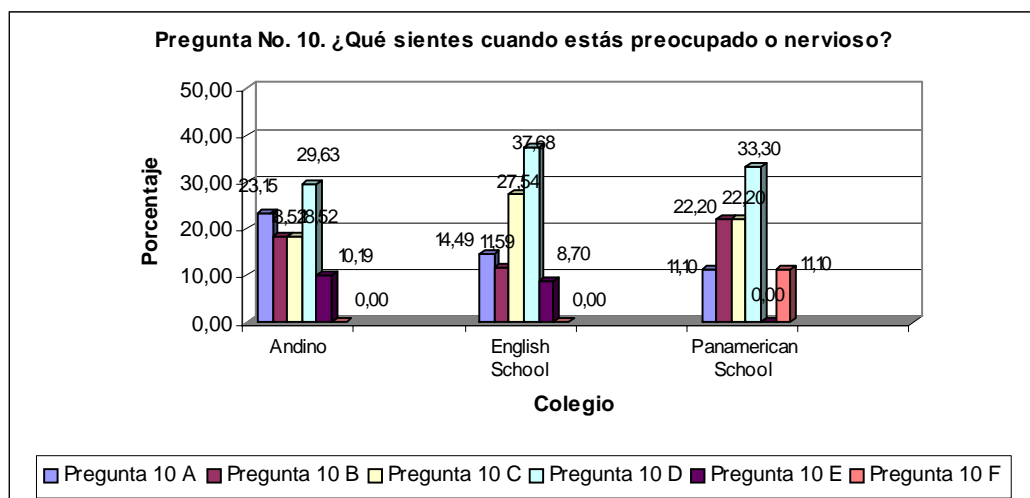
*Promedio total en porcentajes de la respuesta a la pregunta No. 10 en los grados Décimo y Onceavo de los colegios Andino y English School y Panamerican School de Panamá.*

		Colegio		
		Colegio Andino	English School	Col. Panamá
Pregunta 10	A	23,15	14,49	11,10
	B	18,52	11,59	22,20
	C	18,52	27,54	22,20
	D	29,63	37,68	33,30
	E	10,19	8,70	0,00
	F	0,00	0,00	11,10

En esta pregunta los tres colegios obtuvieron un porcentaje semejante en todos los reactivos excepto el E en el cual no se obtuvieron respuestas por el Colegio Panamerican School de Panamá y el F en el que no hubo respuestas por parte de los colegios Andino y English School.

10. ¿Qué sientes cuando estás preocupado o nervioso?

- A. Dolor de cabeza
- B. Dolor de estómago
- C. Temblor en el cuerpo
- D. Miedo
- E. Sudor
- F. Ansiedad



*Figura 11.* Resultados de la pregunta 10 tanto en el Colegio Andino, English School y Panamerican School de Panamá con todas las opciones de respuesta.

En esta figura se observó lo expuesto en la tabla 11 en la que el colegio Andino y el English School no presentaron respuesta en el reactivo F. Se aprecia además, que el colegio Panamerican School de Panamá no presentó respuesta en el reactivo E.

Tabla 12

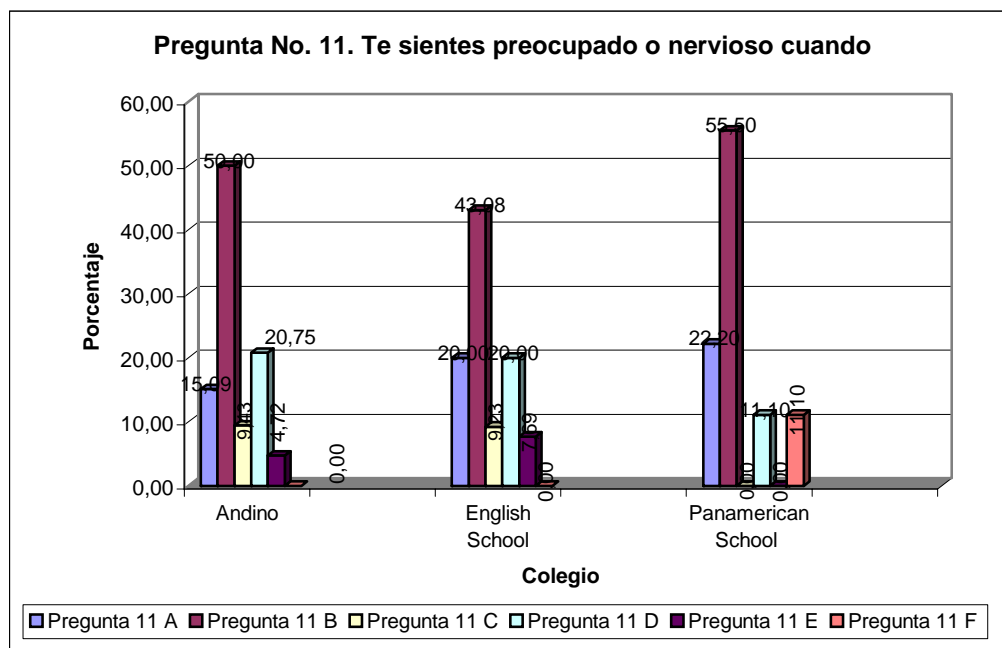
Promedio total en porcentajes de la respuesta a la pregunta No. 11 en los Grados Décimo y Onceavo de los colegios Andino y English School y el Colegio Panamerican School de Panamá.

	Colegio		
	Colegio Andino	English School	Col Panamá
Pregunta 11			
A	15,09	20,00	22,20
B	50,00	43,08	55,50
C	9,43	9,23	0,00
D	20,75	20,00	11,10
E	4,72	7,69	0,00
F	0,00	0,00	11,10

En esta pregunta el mayor promedio de respuesta lo obtuvo el reactivo B, el colegio Panamerican School un 55,50%, el colegio Andino con un 50% y el English School con el 43,08%. Se destaca que en los reactivos C y E no hubo respuestas en el colegio Panamerican School de Panamá.

11. Te sientes preocupado o nervioso cuando:

- A. Tienes que hacer muchas tareas
- B. Tienes que presentar un examen
- C. Tienes que realiza un trabajo
- D. Peleas con algún compañero
- E. Tienes que ir al colegio
- F. Peleas con tu Pareja



*Figura 12.* Resultados de la pregunta 11 tanto en el Colegio Andino como en el English School y el colegio Panamerican School de Panamá con todas las opciones de respuesta.



Se observa que el reactivo B en los tres colegios obtuvo el mayor promedio de respuestas seguido del reactivo A. Se destaca que en los colegios Andino y English School, no hubo respuestas en el reactivo F. Así mismo, el colegio Panamerican School de Panamá no dio respuesta en los reactivos C y E.

### Discusión

La presente investigación tuvo como punto central identificar y contrastar los factores psicosociales asociados al concepto de estrés influyentes en el desempeño académico en un colegio privado bilingüe de Panamá, con dos colegios bilingües de Bogotá, Colombia, en los grados décimo y onceavo de los mismos. De esta manera se logro precisar cuales eran aquellos factores más influyentes en el concepto de estrés que incidían en el rendimiento académico en dichas instituciones, gracias a la aplicación de un instrumento (Faea). (Ver Anexo A)

La muestra con la cual se trabajo fue de 40 estudiantes del colegio bilingüe Panamerican School de Panamá de nivel socioeconómico medio-alto. De estos, 20 fueron de décimo grado y 20 de onceavo grado.

Se entiende por estrés una respuesta biológica ante una serie de situaciones que se definen como amenazantes que conlleva a una respuesta orgánica y comportamental. Es así como existe una relación entre el entorno y el individuo, de estímulo y respuesta, en el que el sujeto realiza una evaluación del ambiente y determina aquello que pone en peligro su bienestar, es decir, es una situación de percepción personal (Lazarus y Folkman, 1984).

Como es sabido las demandas y los cambios en los que se desenvuelve el hombre en estos momentos lo lleva a la constante lucha que se genera en la obtención y

adaptación a tales situaciones a lo largo de la vida. La mayoría de tales situaciones genera en las personas ansiedad, estrés, depresión o una desestabilización del sujeto en todos los ámbitos de su vida (Sue, 1994).

De la misma manera los seres humanos en su cotidianidad se enfrentan a situaciones que los llevan a estados donde se experimenta estrés. En el trabajo, en el estudio, en el hogar, conflictos interpersonales y la cultura en la que se encuentre inmersa la persona (Bolger y Schilling, 1991 citados por Sue, 1994). Existen acontecimientos potencialmente estresores tanto internos como externos. Los primeros suponen pérdida, amenaza o daño y los segundos son factores de tipo físico o psicológico que hacen vulnerables al individuo (Mc Kay, Davis y Fanning, 1985).

En este estudio se evalúa al estrés según lo planteado por Selye (1956), quien considera que el estrés es de tipo adaptativo o eustrés y de tipo anormal o distrés; los dos comparten las mismas características frente a estímulos psíquicos y físicos pero en el distrés quedan permanentemente disparadas las funciones de respuesta. De otra parte, en el nivel emocional las reacciones de estrés son distintas. Ante situaciones motivacionales personales funciona el eustrés; ante situaciones en la que la persona huye o se intimida, funciona el distrés.

Continuando con el mismo autor, existen tres fases de respuesta orgánica frente al estrés: fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento. En cada fase se producen respuestas fisiológicas en los sistemas circulatorio, muscular y central al igual que respuestas de adaptación con la aparición de procesos emocionales y psíquicos modulando las respuestas a estímulos internos y externos.

De otro lado, Lazarus y Folkman (1984), consideran al estrés como un proceso de percepción individual ante una situación, independientemente de la situación en sí, según del estado atribucional y emocional de la persona. Las reacciones físicas suscitadas por la interpretación de una situación son herencia de los antepasados del hombre, en el que el estrés ayudó a la supervivencia de la especie; en este estudio se retoma también esta teoría.

De la misma manera, Lazarus y Folkman (1984) afirman que hay una valoración cognitiva de la situación. Ésta se realiza en dos procesos: relevancia de la situación y recursos para hacerle frente y estrategias de afrontamiento. Desde la dinámica del estrés estos factores se integran con la experiencia subjetiva de cada persona frente al estímulo para regresar al equilibrio.

El ingreso al colegio es un factor de desarrollo tanto individual como social en donde el niño inicia su carrera académica e intelectual, aprende a relacionarse con los demás, enfrenta situaciones nuevas y se inicia el proceso de individualización que lo ha de llevar posteriormente a enfrentar la vida (Comellys, 1979; Kelly, 1982; Millot, 1951; Papalia, 1999).

Es así que la vida del escolar al igual que la de cualquier persona presenta desafíos que lo llevan experimentar situaciones estresantes dentro de su contexto.

Reconociendo que toda persona esta sometida a situaciones estresantes en su cotidianidad (Bolger y Schilling, 1991; citados por Sue, 1994) el escolar o estudiante no esta exento de esta situación; el estudiante al ingresar a la escuela se debe adaptar a situaciones tales como la vida en grupo, la instrucción y adaptación, un ritmo de trabajo, un determinado contexto social (Bandrés, 1984). De igual forma, el docente

puede ser un facilitador en la adaptación del niño o un impedimento (Bigge y Hunt, 1970).

Apreciando que las investigaciones anteriores son fuente de comprensión del ambiente escolar, sirven en este estudio para reafirmar que el estrés escolar es un factor de preocupación en los niños (Witkin, 2002; Torshem y Torbjon 2002; Zitzow y Darryl, 1992; Fajardo et al., 2003). Calificaciones, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, etc., son estresores en la población estudiantil. Así mismo, el ambiente social, familiar, personal y académico contribuye en experiencias estresantes en los escolares.

Este estudio es la continuación de los diferentes trabajos que se han realizado en la Universidad de La Sabana referentes al tema por: Gonzáles y otros (2002) y su trabajo “Factores psicosociales asociados al estrés en estudiantes de Bachillerato y primaria en siete colegios oficiales del municipio de Chía”; Fajardo y otros (2003) “Factores Asociados al Estrés en Estudiantes de bachillerato de dos Colegios Bilingües de Bogotá” y por último, Arbelaez y Poveda (2004) “Factores psicosociales asociados al estrés en niños de 10 y 12 años”.

Por todo lo anterior, es importante analizar los factores psicosociales que los estudiantes del colegio Panamerican School de la ciudad de Panamá consideran interfieren en su rendimiento escolar en el salón de clase. Resulta de igual importancia realizar una comparación y contraste con los colegios de Bogotá con el fin de determinar si los factores psicosociales de los colegios de la capital son los mismos o difieren con los del colegio de Panamá.

Para realizar este tipo de análisis se les aplicó el mismo instrumento a los tres colegios, el cual consta de 12 ítems. Los primeros seis establecen la actitud que asumen los estudiantes frente al rendimiento académico, los restantes seis ítems arrojan comportamientos relacionados a los factores psicosociales asociados al concepto de estrés.

Los reactivos del uno al seis del instrumento, evalúan mediante una escala tipo Likert el nivel actitudinal de los alumnos hacia el concepto de estrés de forma general y mediante este cuestionario se logró identificar la actitud que asumen los estudiantes de los tres colegios frente al rendimiento académico: temor o nerviosismo, postura en el salón de clase y dificultades en dicho contexto escolar.

En las preguntas del uno al seis, después de llevar a cabo el análisis estadístico en dichas preguntas, se halló lo planteado por Witkin (2000) y Torshem y Torbjon (2002) en que el rendimiento académico es una fuente de estrés en los estudiantes. El promedio en porcentaje que presenta los resultados en los tres colegios es el siguiente: el colegio Andino con un 59,87%; el colegio English School un 58,33% y el colegio Panamerican School de Panamá presenta un 68,45%.

Como se aprecia, estos datos denotan una actitud positiva media alta en el colegio de Panamá referente a una preocupación significativa frente al rendimiento académico. En cuanto a los dos colegios de Bogotá, su actitud es media baja positiva con respecto a dicho rendimiento académico, es decir, existe una preocupación menos evidente en los colegios de Bogotá. (Ver tabla 1 y Figura 1)

Ahora y para efecto de un análisis más profundo se va a considerar ítem por ítem y el respectivo promedio en cada uno de los colegios. Todas las preguntas del test se

calibraron de uno a ciento por ciento (100%) transformándose en percentiles indicando que cuanto mayor sea el porcentaje obtenido mayor es el nivel de estrés.

En la pregunta 1 “Te preocupa constantemente tu rendimiento académico” el colegio Andino obtuvo un 71,20%; en cuanto al colegio English School la misma pregunta 1 arrojó un 70%. De otra parte en el colegio Panamerican School de Panamá, en la pregunta 1 se obtuvo un porcentaje del 68,80%. (Ver tabla 2)

Los promedios obtenidos en esta primera pregunta muestran una diferencia que no es significativa en los tres colegios, pero sí arroja una actitud positiva media alta en cuanto a una preocupación por el estresor rendimiento académico en los estudiantes. De igual forma se aprecia que los colegios de Bogotá, colegios Andino y English School, superan en porcentaje al colegio Panamerican School de Panamá, constituyéndose en la única pregunta. (Ver tabla 1, Tabla 2 y figura 2)

Ante el ítem 2 “Te sientes nervioso cuando hablas con tus padres de tu rendimiento escolar” el colegio Andino obtuvo un 54,67%, en el colegio English School su porcentaje fue del 52,17%. En el mismo ítem 2 el colegio Panamerican School de Panamá obtuvo un 66,60%. (Ver tabla 3 y figura 3)

En este ítem 2 los promedios de los colegios Andino y English School no son tan significativos como el del colegio Panamerican School de Panamá. Esto muestra que en el colegio de Panamá es un factor de estrés significativo hablar con los padres del rendimiento escolar. (Ver tabla 1)

En la pregunta 3 “Cuando tienes alguna duda acerca de un tema visto en clase, sientes temor acercarte a los profesores” en el colegio Andino el porcentaje fue de

53,87%, en el colegio English School es de 50,87%. En el colegio Panamerican School de Panamá en la misma pregunta 3 se obtuvo un 68,80%. (Ver tabla 4 y figura 4)

En el ítem 3 se aprecia un grado de actitud positiva medio alto de estrés en el colegio Panamerican School de Panamá al preguntar acerca del tema a los profesores, mientras que los colegios Andino y English School no hay temor acercarse a los profesores en caso de dudas sobre el tema visto en clase. Esto implica que los estilos de autoridad son diferentes en el colegio panameño que en los colegios bogotanos. (Ver tabla 1)

Frente al ítem 4 “Durante la clase la mayoría del tiempo permaneces distraído (hablando con tus compañeros, caminando por el salón, dibujando)” el colegio Andino promedió un 65,07%. El English School obtuvo un 66,09%. El colegio Panamerican School de Panamá en este ítem 4 promedió un 71,10%. (Ver tabla 5 y figura 5)

Aunque en este ítem 4 los colegios de Bogotá, el colegio Andino y el English School, promediaron de forma muy similar, el colegio de panamá Panamerican School obtuvo una actitud positiva media alta que es significativa con respecto al estar distraídos en el salón de clase. Los estudiantes de los colegios de Bogotá son inquietos pero prestan atención a clase, de otra parte, en el colegio de Panamá los estudiantes son más distraídos llegando al punto de significación y siendo está la pregunta más alta de los tres colegios y dentro del mismo colegio Panameño. (Ver tabla 1)

En la pregunta 5 “En la mayoría de las clases te sientes nervioso porque no sabes lo que se explica” el colegio Andino obtuvo un porcentaje del 54,93%. Mucho más interesante el promedio del colegio English School con un 49,57%. Sin embargo, en esta pregunta 5 en el colegio Panamerican School de Panamá, el promedio es de 66,60%. (Ver tabla 6 y figura 6)

De esta pregunta 5 se evidencia una preocupación superior por parte de los estudiantes del colegio Panamerican School de Panamá que si bien no es tan significativa, comparada con la de los colegios Bogotanos, los cuales promediaron bajo, muestra una mayor inquietud hacia este estresor específico. Estos estudiantes se sienten más nerviosos por no entender la explicación por parte del docente sobre un tema específico. (Ver tabla 6, figura 6)

En la pregunta 6 que dice “Casi siempre se te dificulta concentrarte en clase” el colegio Andino presentó un promedio de 59,47%. En el English School tenemos un promedio del 61,30%. En el colegio Panamerican School de Panamá en la pregunta 6 se obtuvo un promedio del 68,80%. (Ver tabla 7 y figura 7)

En esta pregunta 6 se evidencia un promedio superior del colegio Panamerican School de Panamá con respecto a los colegios Bogotanos. No es realmente significativo el promedio obtenido por el colegio panameño pero esto indica que existe una dificultad de concentrarse en clase superior a la de los colegios Andino y English School de Bogotá.

De estas seis primeras preguntas cabe concluir que el promedio más alto de cinco de las seis preguntas lo obtiene el colegio Panamerican School de Panamá (preguntas 2, 3, 4, 5 y 6) siendo la más alta dentro de la propia institución la pregunta 4 “Durante la clase la mayoría del tiempo permaneces distraído (hablando con tus compañeros, caminando por el salón, dibujando)” y las de menor promedio las preguntas 2 y 5. La pregunta 1 “Te preocupa constantemente tu rendimiento académico” obtuvo un menor promedio comparados con los colegios de Bogotá, colegio Andino y English School pero esta diferencia no es significativa. (Ver tabla 1 y figura 1)



Esto evidencia por parte de los estudiantes de dicha institución panameña con un porcentaje total del 68,45% una actitud positiva media baja frente a los factores psicosociales asociados al concepto de estrés que es superior a los promedios obtenidos por los colegios Andino y English School de Bogotá. (Ver tabla 1 y figura 1)

En este punto, la discusión se traslada a la explicación de los ítems 7 al 11 del instrumento, de opción de múltiple solución, se prueba una variedad de respuestas a nivel comportamental en los estudiantes de décimo y onceavo de los colegios Andino y English School de Bogotá y el colegio Panamerican School de Panamá.

En la pregunta 7 “¿Cuando estás nervioso qué haces?” en el colegio Andino la opción A “Te da mal genio” obtuvo un 59,38%; el colegio English School contestó la opción A “Te da mal genio” con un 50%. En el colegio Panamerican School de Panamá en la pregunta 7 la elección A “Te da mal genio” con un 44,50% obtuvo el mayor porcentaje dentro de la institución. (Ver tabla 8 y figura 8)

De este ítem 7 se evidencia que en los colegios bogotanos Andino y English School el mal genio es el predominante cuando se sienten estresados (elección A); el colegio Panamerican School de Panamá además de esta misma, los estudiantes presenta un comportamiento de aislamiento frente a sus compañeros (opción C) y en mucha menor medida el auto agredirse (elección D) comparados con los colegios bogotanos. Pelear con el compañero (elección B) es significativamente menor en English School que en los colegios Andino de Bogotá y Panamerican School de Panamá. (Ver tabla 8 y figura 8)

Con respecto a la pregunta 8 que dice “¿Crees que alguno de los siguientes acontecimientos podrían interferir en tu rendimiento académico? Si tu respuesta es si, ¿cuáles serían?” en el colegio Andino el 27,98% eligió la F “La muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares” seguido por la respuesta C “Separación de tus padres”;

en el English School en la pregunta 8 el 28,87% eligió la opción F “La muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares” seguido por la opción E “Que uno de tus padres esté enfermo”. En el colegio Panamerican School de Panamá, en la pregunta 8 la opción F “La muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares” obtuvo el 33,30%, seguido por la elección A “Cambio de ciudad o casa” con el 22,20%. (Ver tabla 9 y figura 9)

En esta pregunta 8 los tres colegios encuestados consideran como estresor importante la opción F “La muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares” teniendo mayor incidencia en el colegio Panamerican School de Panamá aunque no de forma significativa. Así mismo, la segunda elección de los estudiantes del colegio panameño es la A “Cambio de ciudad o casa” lo cual es bastante significativo frente a los colegios bogotanos que consideran esta opción como últimos estresores. De igual forma, es significativo que en el colegio panameño no sea factor de estrés alguno el cambio de colegio, opción B, mientras que se considera en los colegios bogotanos así sea en mínima medida. (Ver tabla 9 y figura 9)

Por último, de esta pregunta 8 es disiente que mientras los colegios bogotanos consideran al enfermedad de alguno de los padres, opción E, y la separación de los padres, opción C, como estresores de importancia en el colegio Panamerican School de Panamá sean otra fuente mínima de estrés. (Ver tabla 9 y figura 9)

En el ítem 9 “Tus padres te castigan cuando” el colegio Andino obtuvo un 24,73% en la elección B “Te portas mal”, seguido por la opción E “No cumples las normas establecidas” con un 23,66%; en el English School frente a esta pregunta 9, el 27,94% respondió la opción B “Te portas mal”, seguido por la opción E “No cumples las normas establecidas” con un 19,12%. En el colegio Panamerican School de Panamá en la misma

pregunta 9 la opción A “Sacas malas notas” y D “No cumples con tus deberes en la casa y en el colegio” obtuvieron el 33,30% seguido por la opción E “No cumples las normas establecidas” con el 22,20%. (Ver tabla 10 y figura 10)

En el ítem 9 es significativo apreciar como el colegio panameño considera estresores las opciones D y A. Es más significativa la opción A teniendo en cuenta que obtuvo un promedio alto en contraste con los colegios bogotanos en el que su promedio fue muy bajo. De igual forma es disiente apreciar como la opción C no tiene respuesta alguna en el colegio panameño mientras que es considerada en los colegios bogotanos como estresores. Para finalizar es de importancia apreciar como la opción B “Te portas mal” de esta pregunta 9 en lo colegios bogotanos presenta un porcentaje superior al colegio panameño, siendo un estresor más en unos, los colegios bogotanos, y no teniendo relevancia en el otro, el colegio panameño. (Ver tabla 10 y figura 10)

En la pregunta 10 “¿Qué sientes cuando estás preocupado o nervioso?” en el colegio Andino el 29,63% de los estudiantes contestaron la elección D “Miedo” seguido por la elección A “Dolor de cabeza”; en el English School en la pregunta 10 el 37,68% contestó la elección D “Miedo”, al igual que en el colegio Andino. La siguiente opción es la C “Temblor en el cuerpo” con un 27,54%. En el Panamerican School de Panamá en la misma pregunta 10, el 33,30% respondió la opción D “Miedo”. Las siguientes opciones importantes para el colegio panameño son la B “Dolor de estómago” y la C “Temblor en el cuerpo”. (Ver tabla 11 y figura 11)

De esta pregunta 10 es importante decir que aunque los tres colegios coinciden en que la opción más relevante es la D, el colegio English School obtiene el mejor promedio en comparación con el colegio Andino y el colegio Panamerican School de Panamá. Además en el colegio panameño la opción E no tiene respuesta alguna lo que

indica que los estudiantes cuando están estresados no presentan sudoración. Las opciones B y C son respuestas físicas comunes en los estudiantes.

En la pregunta 11 “Te sientes preocupado o nervioso cuando”, el colegio Andino obtuvo un 50% en la opción B “Tienes que presentar un examen” seguido por la elección D “Peleas con algún compañero” con el 20,75%; en el colegio English School en la pregunta 11 la opción B “Tienes que presentar un examen” tiene el mayor promedio con el 43,08%, seguido por la elecciones A “Tienes que hacer muchas tareas” y D “Peleas con algún compañero”. En el colegio Panamerican School de Panamá en la pregunta 11 la opción B “Tienes que presentar un examen” obtuvo el 55,5’% de respuesta por parte de los estudiantes. La siguiente es la elección A “Tienes que hacer muchas tareas” con el 22,20%. Destaca que las opciones C “Tienes que realiza un trabajo” y E “Tienes que ir al colegio” no presentan respuesta alguna. (Ver tabla 12 y figura 12)

De este ítem 11 los estudiantes de los tres colegios coinciden en que el presentar un examen, opción B, es objeto de preocupación y nerviosismo de forma significativa, siendo el colegio panameño el que mejor promedio presenta. Continuando con el análisis, los colegios bogotanos coinciden en que la elección D es su segunda más significativa dentro de los estudiantes. Se destaca que la opción F “Peleas con tu pareja”, no presenta respuesta alguna indicando que una dificultad emocional no es de preocupación para estos alumnos, mientras que en el colegio panameño no se descarta como motivo de preocupación y nerviosismo.

De otra parte en el colegio panameño, la segunda opción más importante que los pone nervioso es la que se refiere a realizar muchas tareas, opción A, siendo considerada por los colegios bogotanos. Pero las opciones C y E, “tienes que realizar un trabajo” y

“tienes que ir al colegio” respectivamente del colegio panameño, que no presentan respuesta pues no incitan preocupación o nerviosismo alguna inquietan a los estudiantes de los colegios bogotanos. (Ver tabla 12 y figura 12)

Después de la presentación de los resultados pregunta por pregunta, se reconoce que si bien el factor psicosocial que más influyo en los tres colegios es la muerte de alguno de los padres, hermanos o familiares, existe una diferencia en cuanto al segundo factor psicosocial más influyente. En el colegio Panamerican School de Panamá el segundo factor más influyente se refiere a sacar malas notas (33,30%) y no cumplir con los deberes en casa y en el colegio (33,30%), mientras que en el colegio Andino y English School de Bogotá, el segundo factor es que uno de los padres se encuentre muy enfermo, con el 19,69% y el 20,42% respectivamente. (Ver tabla 9 y tabla 10).

De igual modo, al parecer y de acuerdo con los resultados obtenidos la muerte es un hecho igualmente significativo tanto en Panamá como en Colombia a juzgar por los resultados del presente estudio.

A continuación se hará referencia a los resultados generales de la investigación teniendo en cuenta las diferentes teorías y recientes investigaciones retomadas en la misma.

Los resultados obtenidos en esta investigación son coherentes con la teoría de Selye (1974) quien divide las respuestas orgánicas frente al estrés en tres fases: fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento neurovegetativo que son respuestas fisiológicas en sistemas tales como el circulatorio, el muscular y el sistema nervioso central así como de respuestas de adaptación son el surgimiento de procesos emocionales y psíquicos en la modulación de respuestas. En los ítems 7, 10 y 11 en preguntas como “¿Cuándo estas

nervioso que haces?, ¿Qué sientes cuando estas preocupado o nervioso? y ¿te sientes preocupado o nervioso cuando? Los estudiantes de los tres colegios optaron por respuestas que implican activación fisiológica, emocional y psíquica coincidiendo con Selye y su teoría.

De igual modo, los datos son congruentes con la teoría de Lazarus y Folkman (1984) en la que el estrés es atribucional y emocional, es decir, dependiendo de una evaluación que haga la persona de su entorno, valoración cognitiva, realizando un reconocimiento de la situación y evaluando los recursos para hacerle frente y el afrontamiento en sí, se aprecia en las respuestas de la pregunta 8 “¿Crees que alguno de los siguientes acontecimientos podrían interferir en tu rendimiento académico? Si tu respuesta es si, ¿cuáles serían?” en la opción F “La muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares” fue la que promedio más alto en los tres colegios.

Y sin embargo, en la misma pregunta 8 difieren los colegios bogotanos del colegio panameño en la segunda opción percibida como alta, pues en el Panamerican School de Panamá el cambio ciudad o casa, opción A, es la más alta ya que es percibida amenazante por parte de esta población estudiantil, mientras que la enfermedad de uno de los padres, opción E es considerada pero no apremiante como en el caso de los colegios bogotanos. Esto esta de acuerdo con la teoría de Lazarus y Folkman (1984) y su valoración cognitiva.

Cabe señalar que los datos obtenidos son igualmente consistentes con el estudio de Mckay, Davis y Fanning (1985), quienes afirman que existen experiencias estresoras internas, perdida, amenaza o daño, y externas, físico y/o psicológico que vulneran a las personas predisponiéndolas a reacciones de estrés. Esto se aprecia en todo el test Faea en el que el rendimiento académico se ve afectado por factores internos como en las

preguntas 8 “¿Crees que alguno de los siguientes acontecimientos podrían interferir en tu rendimiento académico? Si tu respuesta es si, ¿cuáles serían?” y 9 “Tus padres te castigan cuando”.

Hay que añadir que el contexto escolar es una fuente de estrés en los estudiantes: calificaciones, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, etc., son estresores estudiantiles. Así mismo, el ambiente social, familiar, personal y académico contribuyó en experiencias estresantes en los escolares (Witkin, 2000; Torshem y Torbjon, 2002; Zitzow y Darryl, 1992; Fajardo et al., 2003), estando de acuerdo con lo presentado en las preguntas 8, 9 y 11 respectivamente.

Se dirá otro tanto respecto al contexto cultural y el estrés. Recientes investigaciones realizadas, Misra y Castillo (2004), afirman que existen diferencias culturales en la forma de percibir y manejar acontecimientos estresantes escolares. Los datos de esta investigación, en sus preguntas 8, 9 y 11 no muestran diferencias significativas con lo propuesto por los anteriores autores.

Es necesario recalcar que culturalmente Panamá y Colombia son países latinoamericanos que comparten muchas costumbres y tradiciones pues no hace mucho tiempo atrás, los dos Países eran uno solo. Del mismo modo, la investigación llevada a cabo por Misra y Castillo (2004), presentaba una población que incluía estudiantes de los cinco continentes.

Dentro de este tema, Romero y Roberts (2003) afirman que aunque hay diferencias en percepción del estrés en dos grupos: americanos-mexicanos e inmigrantes mexicanos a Estados Unidos, no identificaron características específicas en los latinos adolescentes referentes a su contexto bicultural. Los resultados de esta investigación en

su totalidad exponen diferencias que no son significativas y concuerdan con lo afirmado por dichos investigadores.

Se ha examinado hasta aquí que los datos arrojados en esta investigación son consistentes con casi la totalidad de las teorías planteadas por los diversos autores retomados. Llegado a este punto es de aclarar que el supuesto de esta investigación era que existía un nivel de estrés alto en los estudiantes del colegio Panameño que incidía en el rendimiento escolar, superior al de los colegios bogotanos.

Se concluye entonces que, con los datos obtenidos y anteriormente analizados, no se presenta un nivel de estrés significativo y los factores psicosociales son semejantes, como se dijo anteriormente. El estrés exhibido en el colegio panameño como en los bogotanos es positivo o eústres, de acuerdo con Selye (1974), el cual es movilizante, sirve para sortear dificultades presentadas en la cotidianidad, llevando al individuo a actuar y no paralizándolo. Se ha dicho que las diferencias culturales entre Panamá y Colombia no son tan significativas, mostradas por los factores psicosociales y confirmadas por los datos.

Algo más hay que añadir, la contribución de los investigadores en el tema investigado que no deja de ser vigente e importante para la comunidad educativa y psicológica.

En cuanto al nivel de estrés estudiantil no significativo cabe señalar que gracias a un buen contexto familiar, las relaciones entre padres e hijos es un factor protector, donde existe un dialogo que no se centra en el rendimiento académico sino en el bienestar integral del adolescente, propiciando confianza y desarrollando habilidades sociales básicas para un desempeño familiar, social y cultural a posteriori.



Hay que advertir que la similitud en los factores psicosociales es una muestra de la similitud entre el colegio panameño y los dos colegios bogotanos que llevan a pensar en una serie de valores culturales entre los países y porque no a nivel latinoamericano; las recientes investigaciones presentadas en este estudio llevan a observar con detenimiento lo dicho (Robinson et al., 1995; Dumont et al., 2003; Romero y Roberts, 2003; Misra y Castillo, 2004).

Al mismo tiempo que un buen contexto familiar y una similitud cultural, el entorno escolar es fuente de protección en los tres colegios. Son niveles exigentes pero comprensivos y complementarios en la formación de los alumnos pues proporcionan variedad de opciones que llevan a un equilibrio mente y cuerpo, además de un buen acompañamiento psicológico.

En últimas, el estrés es parte de la cotidianidad del hombre que lleva a una serie de reacciones psico-físicas encaminadas a lograr el equilibrio frente a una dificultad real o imaginaria. Lo importante es que este estrés sea movilizante, activador, estimulante y más a nivel estudiantil, que requiere una constante para el éxito.

Finalmente, estos estudios ayudan a resaltar la importancia del psicólogo dentro de una institución educativa permitiendo identificar y actuar en áreas de influencia, social, familiar, personal y escolar que incidan en el desempeño y formación de los alumnos.

De igual modo, estos estudios permiten comparar y contrastar distintas culturas, identificando ciertas características psicoculturales de los individuos que la integran para tener una comprensión profunda de la influencia del contexto dentro de los mismos.

Aun así se recomienda que en futuras investigaciones relacionadas con el estrés en el ámbito escolar, se enfoquen en identificar y puntualizar los factores resilientes que

ayuden al ajuste y equilibrio de los estudiantes de primaria y bachillerato; de la misma manera que exista una prevención y promoción escolar en los tres niveles: alumnos, docentes y padres de familia basados en las investigaciones realizadas.

## Referencias

- Arbelaez, C. Y Poveda Camila, A. (2004). Proyecto de grado, “*Factores psicosociales asociados al estrés en niños de 10 y 12 años*”, Universidad de La Sabana.
- Bandrés, M. P. (1984). *La influencia del entorno educativo en el niño*. Madrid, Editorial Cincel, Editorial Kapelusz.
- Bolder, N. & Schilling, E. (1991). Effects of daily stress mood. *Journal of personality and social psychology*, 57, 808-818.
- Comellys, S.J. (1979). *El niño, la escuela y la sociedad (Problemas actuales)*. Panamá, Editorial del Poder.
- Davidoff, L. (1989). *Introducción a la psicología*. 3ª ed. México, Editorial Mc Graw Hill.
- Dumont, M., LeClerc, D., & Deslandes, R. (2003). Ressources personnelles et detresse psychologique en lien avec le rendement scolaire et le stress chez des eleves de quatrieme secondaire. /Personal resources and psychological distress in association with the school performance and stress of fourth secondary students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, Vol 35(4), 254-267.
- Enciclopedia Británica publishers Inc. (1994) *Enciclopedia Hispánica*. U.S.A, talleres de Rand McNally & Company.
- Fajardo, P; Bustamante, C y Espitia, M. (2003). Proyecto de grado, “*Factores Asociados al Estrés en Estudiantes de un Colegio Bilingüe de Bogotá*” Universidad de la Sabana.
- Gran enciclopedia Larousse. (1989). Tomo 17. Barcelona España, Editorial Planeta.
- Gross D.R. (1998). *Psicología la ciencia de la mente y la conducta*. 2ª ed. México, Editorial Manual Moderno.

Kelly, W. A. (1982). *Psicología de la educación: psicopedagogía fundamental y didáctica*. Madrid, Ediciones Morata.

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, Editorial Springer.

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1985). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, Editorial Pirámide.

Lawrence, A. (1959). *La vida psíquica del escolar*. Buenos Aires, Editorial Kapelusz.

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

Mc.Kay, M; Davis, M y Fanning, P. (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. España, Editorial Pirámide.

Millot, M. (1961). *Las grandes tendencias de la Pedagogía contemporánea*. México, Editorial Uteha.

MINISTERIO DE SALUD. (2003). Síntesis ejecutiva del Plan Nacional de Salud Mental 2003. *Republica de Panamá*. Recuperado el 18 de mayo de 2004, de [www.minsa.gob.pa/Saludmental/SINTESIS%20EJECUTIVA%20PLAN%20DE%20SALUD%20MENTAL.pdf](http://www.minsa.gob.pa/Saludmental/SINTESIS%20EJECUTIVA%20PLAN%20DE%20SALUD%20MENTAL.pdf)

Misra, Ranjita & Castillo, Linda G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management, Vol 11(2)*, 132-148.

Morris, L. & Bigge M.P., Hunt (1970). *Bases Psicológicas de la Educación*. México, Editorial Trillas.

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

- Papalia, D & Wendkos, O. (1999). *Desarrollo Humano*. Colombia, Editorial Mc Graw Hill.
- Robinson, N. S., Garber, J. & Hilsman, R. (1995). Cognitions and stress: Direct and moderating effects on depressive versus externalizing symptoms during the junior high school transition. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol 104(3), 453-463.
- Romero, Andrea J. & Roberts, Robert E. (2003). Stress within a bicultural context for adolescents of Mexican descent. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, Vol 9(2), 171-184.
- Salazar de Carrizo, O. M. (2003, 6-7 Noviembre). Políticas publicas a favor de las familias en Panamá. *Congreso internacional sobre la familia: la familia hoy, derechos y deberes*. Ministerio de la Juventud, la mujer, la niñez y la familia. Recuperado el 19 de mayo de 2004, de <http://www.dif.gob.mx/registroeventos/Ponencias/nuevas/Ponentes/Ponencias/Internacionales/ORIS%20MAR%C3%8DA%20SALAZAR%20DE%20CARRIZO.pdf>
- Sampieri, C. y Baptista, P. (1998). *Metodología de la investigación*. Colombia, Editorial Mc Graw Hill.
- Secretaria técnica del gabinete social. (2002, Abril). Informe nacional sobre la situación de la población adulta mayor. *Ministerio de la juventud, la mujer, la niñez y la familia*. Republica de Panamá. Recuperado el 18 de mayo de 2004, de [http://stnt01.eclac.cl/redatam/G4Help/PANAMA/sid/Que\\_es\\_el\\_SID/INFORMEPAMRESUMEN.pdf](http://stnt01.eclac.cl/redatam/G4Help/PANAMA/sid/Que_es_el_SID/INFORMEPAMRESUMEN.pdf)
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, Editorial Mc Graw Hill.

Selye, H. (1976). *Stress without distress*. New York, Editorial Mc Graw Hill.

Sue, D.S y Deaald, S. (1994). *Comportamiento Anormal*. Bogotá, Editorial Mc Graw Hill.

Schmuck A.R. & Schmuck A.P. (1978). *Hacia una psicología humanística de la educación*. Madrid, Ediciones Anaya.

Torsheim, W. y Torbjon, B. (2002). School- Related Stress, school support, and somatic complaints: A General Population Study. Vol.16 Issue 3, 293. 3003 EBSCO publishing.

Trianes, M. y Muñoz, A. (1991). Eficacia diferencial de una intervención psicoeducativa en niños preescolares inhibidos e impulsivos. *Revista de Análisis y modificación de conducta*, Vol 10(2), 587-620.

Trianes, M. (2002). *Niños con estrés*. Madrid, Editorial Alfaomega.

Valdés, M y Flores, T. (1985). *Psicobiología del estrés*. Madrid, Editorial Mc Graw Hill.

Witkin, G. (2000). *El Estrés Del Niño*. Barcelona, Editorial Mondadori.

Zitzow, A. y Darryl, M. (1992). *Assessing Student Stress: School Adjustment Rating By Self report*. School counselor, Vol.40 Issue 1, p20, 3p, 1 chart; 2003 EBSCO Publishing.

## APÉNDICE

Apéndice A

Instrumento Faea

Curso:

Edad:

Fecha:

Ciudad:

---

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

1. Te preocupa constantemente tu rendimiento académico

- A. Siempre
- B. Casi siempre
- C. Algunas veces
- D. Nunca
- E. No lo sé

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

- A. Siempre
- B. Casi siempre
- C. Algunas veces
- D. Nunca
- E. No lo sé

3. Cuando tienes alguna duda acerca de un tema visto en clase, sientes temor acercarte a los profesores

- A. Siempre
- B. Casi siempre



- C. Algunas veces
  - D. Nunca
  - E. No lo sé
4. Durante la clase la mayoría del tiempo permaneces distraído (hablando con tus compañeros, caminando por el salón, dibujando)
- A. Siempre
  - B. Casi siempre
  - C. Algunas veces
  - D. Nunca
  - E. No lo sé
5. En la mayoría de las clases te sientes nervioso porque no sabes lo que de explica
- A. Siempre
  - B. Casi siempre
  - C. Algunas veces
  - D. Nunca
  - E. No lo sé
6. Casi siempre se te dificulta concentrarte en clase
- A. Siempre
  - B. Casi siempre
  - C. Algunas veces
  - D. Nunca
  - E. No lo sé

Contesta con sinceridad las siguientes preguntas y marca con una X la respuesta que más te caracterice (puedes señalar más de una respuesta).

7. ¿Cuando estás nervioso, qué haces?
  - A. Te da mal genio
  - B. Peleas con tus compañeros
  - C. Te separas de tus compañeros de clase
  - D. Te haces daño a ti mismo
  
8. ¿Crees que alguno de los siguientes acontecimientos podría interferir en tu rendimiento académico? Si tu respuesta es si, ¿cuáles serían?
  - A. Cambio de ciudad o casa
  - B. Cambio de colegio
  - C. Separación de tus padres
  - D. Dificultades económicas en tu familia
  - E. Que uno de tus padres esté enfermo
  - F. La muerte de alguno de tus padres, hermanos o familiares
  - G. La muerte de tu mascota
  
9. Tus padres te castigan cuando:
  - A. Sacas malas notas
  - B. Te portas mal
  - C. Peleas con tus hermanos
  - D. No cumples con tus deberes en la casa y en el colegio
  - E. No cumples las normas establecidas
  
10. ¿Qué sientes cuando estás preocupado o nervioso?

- A. Dolor de cabeza
- B. Dolor de estómago
- C. Temblor en el cuerpo
- D. Miedo
- E. Sudor
- F. Ansiedad

11. Te sientes preocupado o nervioso cuando:

- A. Tienes que hacer muchas tareas
- B. Tienes que presentar un examen
- C. Tienes que realiza un trabajo
- D. Peleas con algún compañero
- E. Tienes que ir al colegio
- F. Peleas con tu pareja