

## Resumen

*El presente artículo presenta el estrés como un fenómeno real en la vida escolar, a partir de un análisis reflexivo fruto de seis estudios llevados a cabo en la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana, en los niveles de educación básica, media y superior. Los resultados de los estudios, como las casuísticas relacionadas con el estrés sufrido por estudiantes de todos los niveles de educación, evidencian que existen factores psicosociales generadores de estrés, los cuales están asociados a la pérdida de uno de los padres de familia, a la enfermedad de un hermano o un familiar, al exceso de tareas, al bajo rendimiento académico, a la presión perturbadora, a la presentación de exámenes, entre otros.*

**Palabras clave:** psicología educativa, estrés escolar, factores psicosociales, Universidad de La Sabana.

# Una aproximación psicosocial al estrés escolar

A psychosocial approximation to school stress

**Esther Susana Martínez Díaz**

Magíster en Educación, Universidad de La Sabana, Colombia.  
Coordinadora Área Educativa, Facultad de Psicología, Universidad de La Sabana, Colombia.  
[esther.martinez@unisabana.edu.co](mailto:esther.martinez@unisabana.edu.co)

**Darwin Andrés Díaz Gómez**

Estudiante de Psicología, Universidad de La Sabana, Colombia.  
[darwin.diaz@unisabana.edu.co](mailto:darwin.diaz@unisabana.edu.co)

## Abstract

*This paper presents stress as a real phenomenon in school life and is the result of a reflective analysis based on six studies carried out at the levels of basic, middle and higher education carried out by the Faculty of Psychology at La Sabana University. The results of the studies, as well as the casuistics related to the stress suffered by students at all levels of education, provide evidence of the existence of stress generating factors which are related to loss of a parent, disease of a sibling or a relative, excess homework, low academic performance, disturbing pressure, sitting exams, among others.*

**Key words:** educational psychology, school stress, psycho-educational factors, La Sabana University.

## Introducción

El nuevo milenio se ha iniciado con la tendencia a experimentar cambios vertiginosos en economía, tecnología, pero también en política, además del agudo problema ambiental del calentamiento global, lo cual incide a su vez en transformaciones sociales, familiares y educativas, en términos de aprendizajes más rápidos derivados de la tendencia a una mayor especialización, con secuelas en el incremento de procesos, retos y responsabilidades, y por supuesto dando lugar a consecuencias en los sectores más afectados de la sociedad. El problema que subyace radica en los requerimientos de la Modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas. La cuestión se ha focalizado en el imperativo de las metas propuestas, las tareas asignadas, la tecnología implementada por el ritmo del crecimiento y los compromisos exigidos, por demás, distantes de la consecución del desarrollo humano. Es verdad que en cualquier modelo sociocultural suelen presentarse situaciones cotidianas de carácter conflictivo, que en ocasiones desencadenan respuestas biológicas, psíquicas y sociales, tales como tensiones, dolor de cabeza, nerviosismo, angustia, miedo, dificultad para concentrarse, desequilibrios emocionales, aislamiento, entre otras; incluso llegan a generar un ambiente negativo tanto a nivel intrapersonal como interpersonal. No obstante, también lo es que no todas las respuestas resultan siempre negativas y perjudiciales, ya que algunas de ellas sirven de activadores para despertar y promover el interés y la voluntad de la condición humana senti-actuante-pensante, y por ello comprometerse con el desarrollo social. Pero cuando las diversas respuestas negativas, fruto de las dificultades halladas o de la incapacidad para afrontar adecuadamente los problemas individuales, se transforman en des-

control y malestar, dan lugar al fenómeno del *estrés*, una de las patologías de mayor frecuencia coetánea.

## Inicios y evolución del estrés

El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celebridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización. Pero también podría derivarse de la sistemática exclusión o discriminación propias de la globalización unilateral moderna (Stiglitz, J. E. 2002).

El hecho de establecer diversas atribuciones al concepto estrés, como también de asignarle varias interpretaciones, han distorsionado su significado inicial, y por ende su contenido semántico. De aquí la conveniencia de retomar la génesis de su diagnóstico. Así pues, para comprender e interpretar el término estrés es preciso resaltar que su aparición se remonta a la década de los 30, cuando Hans Selye, un joven austriaco de tan solo 20 años de edad, estudiante de segundo año de medicina de la Universidad de Praga, observó que todos los enfermos, además de padecer las enfermedades diagnosticadas en sus respectivas historias clínicas, presentaban síntomas comunes tales como cansancio, agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros. Este diagnóstico llevó al acucioso investigador a ejercer su paternidad dándole por denominación al fenómeno descubierto “síndrome de estar enfermo” (Oblitas, L., 2004).

El citado investigador, luego de desarrollar experimentos físicamente extenuantes con ratas

en el laboratorio, comprobó tres factores de reacción: la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. A este conjunto de factores Selye lo denominó “estrés biológico”, y más tarde simplemente “estrés”. Con la publicación del libro de Selye en 1960, se definió el estrés como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona.

El estrés ha sido definido por Oblitas (2004), desde varias disciplinas con orientaciones teóricas diferentes. Así por ejemplo, los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica –es decir que el estrés surge en el interior de la persona–. Las orientaciones psicológicas y sociales, por su parte, han hecho énfasis en el estímulo y en la situación que genera el estrés, centrándose en factores externos. En cambio, otras orientaciones han acentuado definir el estrés de forma interactiva. Esta visión atribuye a la persona la acción decisiva en el proceso, al especificar que el estrés se origina en la evaluación cognitiva que hace el sujeto al intermediar entre los componentes internos y los que provienen del entorno. De otra parte, los modelos integradores multimodales precisan que el estrés no puede definirse desde una concepción unívoca, sino que se hace necesario comprenderlo como un conjunto de variables que funcionan sincrónica y diacrónicamente, dinamizadas a lo largo del ciclo vital.

Por su parte, Pulido, G., Rojas, J., Sampedro, L., Sarthou, J., (2004), citan a Araújo y otros (2000), para quienes el término estrés llegó al idioma inglés entre los siglos XII y XVI. Al parecer, según la etimología, el término en referencia proviene del francés *destresse*, con el significado

de ser o estar colocado en situación de estrechez u opresión. Su forma original inglesa fue *distress*, voz que con el paso de los siglos fue perdiendo la sílaba *di* y se convirtió en *stress*, aceptada en el idioma español como estrés, que significa presión, tensión, fatiga nerviosa. Es de anotar que Lazarus (1996), citado por Forero y otros, considera el estrés como “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”. En esta interpretación el estrés deja de ser considerado tan solo como una enfermedad, para asumirlo como un sistema de adaptación que acompaña al ser humano. De esta manera, la correcta utilización de los mecanismos y el conocimiento de la personalidad podrán llevar a la prevención de enfermedades psicosomáticas y somatopsíquicas.

### Algunos estudios realizados

Witkin (2002), citado por Forero, J, López, H., Pardo, N., (2004), realizó una investigación acerca del estrés infantil y encontró que la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, no solo en calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros.

De la misma manera, en una investigación sobre estrés en la educación superior, Misra y Castillo (2004) compararon 392 estudiantes entre norteamericanos y extranjeros de dos universidades distintas, en cinco diferentes categorías de estrés académico y sus reacciones a nivel fisiológico, emocional, comportamental y cognitivo. Los citados autores concluyeron que existen diferencias culturales en cuanto a la percepción y manejo del estrés, pues los estudiantes norteamericanos manifestaron mayor estrés que los extranjeros.

En la misma línea, Dumont y otros (2003) realizaron un estudio en el que midieron el grado de estrés antes de un examen en adolescentes de grado décimo en Canadá. Dichos investigadores concluyeron que el 58% de los estudiantes de una muestra de 374 presentaban lo que ellos llamaron “ansiedad antes de un examen”. Por su parte, Robinson y otros (1995) estudiaron el momento de transición al ingresar al bachillerato hasta undécimo 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.

### Un acercamiento al estrés escolar

Sin duda alguna, la aspiración más común estriba en esperar que el paso por la institución escolar se traduzca en un proceso de desarrollo humano de las y los estudiantes, tal que les asegure un método integral de entender, comprender, interpretar y comprometerse consigo mismos, con la sociedad y con la historia, alrededor de causas nobles, justas y altruistas, en tanto que ciudadanos, intelectuales y profesionales. Tan loable sueño implicaría la convergencia socio-económica, política, ambiental, cultural, educativa y pedagógica de un proyecto humano. Acaso, ¿cuál es la realidad del mundo actual? ¿Cuál, la de Colombia en particular?

En nuestro contexto socioeducativo, son muchos los conflictos y las amenazas que nuestros estudiantes enfrentan en su cotidianidad escolar en el interior de las aulas, en la interacción con sus compañeros, con sus educadores, pero también en su vida familiar y social. Desde luego, los estudiantes generan expectativas alrededor de tales situaciones, lo cual, según Forero, J., y otros (2004), conlleva al enfrentamiento y la lucha por alcanzar metas o logros que los jóvenes se proponen a corto, mediano y largo plazo.

Es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano. Lo cual no significa que toda actividad o que todo contexto produzcan de por sí estrés. Todo depende de las circunstancias dentro de las cuales tenga lugar el desempeño de la actividad humana.

En el contexto escolar es importante que se tenga en cuenta un abordaje integral, como la psicología ha definido en términos internos y externos, de la interacción de la persona con el entorno. El *estrés escolar* se define como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

El entorno puede generar estrés escolar cuando no existen condiciones y normas adecuadas que permitan un sano desarrollo de la socialización, que propicie comunicación entre los estudiantes con los profesores, sus padres y familiares, con la sociedad y las relaciones ambientales. El estrés escolar es un fenómeno presente y actuante, que incluso llega a afectar a la comunidad en general. Es así como los estudiantes pueden padecer de estrés a lo largo del año académico, desde el ingreso mismo que marca la adaptación, las relaciones entre sí y con sus educadores, el proceso de tareas, las evaluaciones, el cansancio cognitivo, la frecuente indisciplina –indicador de algún tipo de malestar–, el incremento de la violencia en la escuela, el afán por culminar un ciclo académico más, entre otros factores.

### Estudios realizados en la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana

Para la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana ha sido motivo de interés adelantar seis estudios con estudiantes de primaria, bachillerato y universidad, sobre el tema del estrés escolar. De los estudios, cinco de ellos fueron realizados en Colombia y uno en Panamá. Todos ellos estuvieron orientados a identificar los factores psicosociales asociados al estrés que presentan los estudiantes.

### Participantes

Para efectos descriptivos, los estudios fueron adelantados como aparece en los cuadros I y II, los cuales muestran la distribución poblacional y sus características, así como las respuestas porcentuales dadas según la aplicación del instrumento de González, J., Lema, S., Vargas, J., (2002), de la Universidad de La Sabana.

**Cuadro I. Distribución poblacional**

CIUDAD/ PAÍS	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	RANGO-EDAD	ESTRATO SOC.-ECONÓMICO	TOTAL	TOTAL PORCENTUAL
Chía Colombia	Siete colegios oficiales del municipio de Chía	8-18 años Ambos sexos	Medio-bajo	1.091	53,8765432
Bogotá Colombia	Un Colegio bilingüe (grados 10° y 11°). Carácter privado.	16-19 años Ambos sexos	Medio-alto	285	14,0740741
Bogotá Colombia	Un Colegio (tercero y cuarto de primaria). Carácter privado.	10-12 años Ambos sexos	Medio-alto	63	3,11111111
Bogotá Colombia	Dos colegios bilingües (grados 8° y 9°). Carácter privado.	13-16 años Ambos sexos	Alto	240	11,8518519
Bogotá y Chía Colombia	Dos universidades de carácter privado 5° a 10° semestres de Psicología y Derecho.	19-23 Ambos sexos	Medio-alto	306	15,11111111
C. de P. Panamá	Un Colegio bilingüe internacional (grados 10° y 11°). Carácter privado.	15-18 Ambos sexos	Alto	40	1,97530864
				2.025	100%

## Cuadro II. Respuestas porcentuales sobre estrés escolar

INSTITUCIONES	PRIVADAS		OFICIALES		UNIVERSITARIAS	
	PRIMARIA	SECUNDARIA	PRIMARIA	SECUNDARIA	1	2
¿Permaneces preocupado(a) la mayor parte del tiempo por tu rendimiento académico?	33.4%	73%	55.6%	62%	43%	42%
¿Te sientes nervioso(a) cuando hablas con tus padres de tu rendimiento académico?	35.6%	43%	65.8%	72%	48%	48%
¿Cuando tienes alguna duda, te da miedo referirte a tus profesores?	29.8%	42%	68.6%	86%	38%	36%
¿Permaneces distraído(a) en clase?	32.4%	54.5%	54.6%	89%	60%	62%
¿En la mayoría de las clases, te sientes nervioso(a) porque no entiendes lo que se explica?	38%	40.75%	61.6%	75%	44%	44%
¿En general tienes dificultades para concentrarte en clase?	38.2%	57.4%	70%	66%	42%	42%
¿Cuando estás nervioso(a) qué haces?	Mal genio 42.4%	Mal genio 55%	Mal genio 63.6%	Mal genio 84%	Alejarse y trabajar solo 61.5%	Alejarse y trabajar solo 32%
Acontecimientos de mayor interferencia en tu rendimiento académico	Muerte de padres, hermanos o familiares 64.2%	Muerte de padres, hermanos o familiares 55.75%	Muerte de padres, hermanos o familiares 65%	Muerte de padres, hermanos o familiares 66%	Muerte de padres, hermanos o familiares 64%	Muerte de padres, hermanos o familiares 64%
¿Cuándo te castigan tus padres?	Desobediencia 49.4%	Mal comportam. y desobedi. 69%	Mal comportam. 57.8%	Desobediencia 56.5%	Desacuerdo entre los padres 61%	Desacuerdo entre los padres 62%
¿Qué sientes cuando estás preocupado?	Miedo 56.4%	Ansiedad 50.5%	Miedo 64.6%	Miedo 67%	Temblores y Miedo 68%	Temblores y Miedo 68%
Situación en la que te sientes preocupado	Exámenes 57.2%	Exámenes 56%	Exámenes 84.6%	Exámenes 94%	Trabajos pend. 74%	Trabajos pend. 74%

## Instrumento

En el estudio en referencia se utilizó el instrumento construido y validado por González, J.; Lema, S., y Vargas, J. (2002) con once ítems. Los primeros seis de tipo actitudinal y los otros cinco de carácter comportamental. La clasificación de los ítems fue descrita como se indica a continuación.

Las preguntas 1 y 11 evaluaron la relación entre las variables de estrés con respecto al rendimiento académico que los estudiantes presentan y qué tanto les preocupa.

Las preguntas 2 y 9 evaluaron las variables de estrés, familia e institución educativa, enfatizando en cómo maneja el estudiante las relaciones familiares cuando se trata de la institución.

Con las preguntas 3 y 8 se buscó valorar la variable relacionada con la parte social dentro del contexto escolar y cómo enfrenta el estudiante las situaciones que, en algún momento le generan temor o ansiedad dentro de dicho contexto.

Las preguntas 4 y 7 estuvieron orientadas a conocer cómo el estudiante enfrenta la desmotivación hacia algunas materias y la manera como afronta situaciones en las que, en determinado momento, pueda sentirse nervioso o incómodo frente al grupo.

Las preguntas 5 y 6 evaluaron la comprensión de lo explicado en el aula y la dificultad de concentración.

La pregunta 10 pretendió evaluar la respuesta física que experimentan los estudiantes en el momento en que se encuentran nerviosos o preocupados.

El instrumento se organizó en dos partes (A y B). La primera utiliza la técnica Likert (ítems 1 a 6), y la segunda, ítems de múltiple respuesta (ítems 7 a 11).

Para el análisis se realizó una calibración de cero (0) de los ítems, a la vez que se aplicó una transformación en la escala total, un puntaje por-

centual, teniendo la posibilidad de oscilar entre cero (0) y cien (100), siendo cero (0) una baja ansiedad, y cien (100), alta ansiedad. A partir de lo anterior, se realizó un análisis descriptivo de los ítems 7 a 11 y un análisis de la escala Likert entre los ítems 1 a 6.

Para evaluar la utilidad psicométrica de la escala Likert se utilizó la fórmula KR20, encontrándose una consistencia interna de 0,826, lo que indica una confiabilidad alta, por lo cual se puede afirmar que los ítems están consistentemente evaluando constructores equivalentes.

## Análisis de las investigaciones realizadas en contextos escolares

La población seleccionada resultó significativa al momento de analizar las implicaciones psicosociales del estrés en estudiantes de educación básica, media y superior, en términos de establecer una correlación de resultados en el nivel educativo de la institución oficial y la privada, así como la edad y el estrato socioeconómico de los participantes.

En primer lugar, se muestra en el cuadro I la distribución porcentual de la población, tanto a nivel de institución oficial como privada, obteniendo un 53,88% de participantes de instituciones oficiales del municipio de Chía, justo de la zona de influencia de la Universidad de La Sabana, y un 46,12% de participantes de instituciones privadas, incluyendo la investigación internacional. Así se evidencia un promedio ajustado a los estudios realizados sobre estrés escolar. Por lo tanto, se correlacionan los resultados y se pueden efectivamente extraer conclusiones importantes para la reflexión sobre los eventos estresantes en el contexto escolar.

Para la muestra de población del municipio de Chía, los resultados –cuadro II– demostraron que la mayoría de los estudiantes se mantienen preocupados por el rendimiento académico, lo



que permitió correlacionar el nivel académico con la presencia nerviosa para hablar con los padres acerca de dicho rendimiento. A falta de buen rendimiento académico, los estudiantes saben a qué atenerse sobre las consecuencias. De aquí el nerviosismo que ocasiona hablarles a los padres sobre los resultados obtenidos en el colegio. Por tal razón, se evidencia que la presencia de un bajo rendimiento académico acarrea dificultades de comunicación con los padres sobre los resultados, ya que son eventos estresores. En cambio, aparece que los estudiantes, en un alto porcentaje de la muestra poblacional en el municipio de Chía del sector oficial, no sienten miedo o temor por preguntar al educador por lo que no han entendido o quieren conocer con mayor profundidad. Al referirse a los educadores los estudiantes no presentan ningún tipo de miedo, por lo que se puede reflexionar que existe mayor comunicación y confianza de los estudiantes hacia los educadores que de los estudiantes hacia los padres de familia. Pareciera, entonces, que la vinculación de la escuela y la familia cobra importancia en la medida en que se oriente a los padres de familia en las estrategias de comunicación y diálogo con los hijos, pues se evidencia que las pautas de crianza pueden ser redireccionadas al apoyo y a las razones que presentan los estudiantes en el bajo rendimiento académico. Esto lleva a hacer una reflexión contextual de la realidad de los estudiantes y la comunicación que existe con los padres de familia, dado, que la zona de influencia investigada corresponde a familias con bajos recursos económicos y en donde los padres permanecen la mayor parte del tiempo trabajando, desconociendo en ocasiones el proceso académico de los hijos.

Otra realidad educativa que se presenta en los estudiantes con estrés escolar es la falta de apropiación de los contenidos vistos en clase, lo que genera inconformidad y nerviosismo debido a la

poca comprensión a lo largo de las clases durante el día. De esta manera, puede decirse que aunque el plan curricular puede ser llevado y cumplido a cabalidad, no significa que los contenidos desarrollados impliquen apropiación y entendimiento total. Los estudiantes atribuyen a esta realidad un tipo de estrés escolar, por lo que la falta de entendimiento hace que la dimensión intrapersonal se vea afectada y, por ende, las relaciones con los demás generen desequilibrio y desajuste emocional.

Sin embargo, no puede atribuirse la responsabilidad de esta situación simplemente al educador, pues implica que los estudiantes no están atentos durante las clases por estar hablando con los compañeros o por hacer otro tipo de actividades, tales como dibujar, jugar, escuchar música, dormir o ausentarse del aula. Tal cosa lleva a pensar en la función del aprendizaje como elemento individual que favorece el desempeño académico, no sin antes mencionar que la novedad y el recurso metodológico influyen en la capacidad del aprendizaje individual como también en el procesamiento de la información, afectando así la parte cognitiva y emocional de los estudiantes. De ahí la importancia de generar espacios de socialización durante las clases fortaleciendo incluso el trabajo en equipo, de forma tal que potencie la capacidad cognitiva de los estudiantes.

A la falta de apropiación del conocimiento, se suma la falta de concentración en las instituciones educativas del municipio de Chía. De manera que la significación en el aprendizaje es desconocida y poco tenida en cuenta. Los estudiantes, ante el estrés de no entender un contenido teórico, generan una salida al conflicto mediante la falta de concentración realizando otras actividades, fuera de las pertinentes al momento y al contexto educativo.

Por lo anterior, se puede decir que el desajuste en un elemento del contexto académico produce y



genera mayor estrés, fruto de la incapacidad para afrontar y solucionar un conflicto escolar o un evento estresor.

Dadas las circunstancias del momento y la presencia de incapacidad ante la resolución de un conflicto escolar, en los estudiantes aparece una respuesta emocional representada en el “mal genio” y en la inconformidad por y hacia el estudio. De esta manera, se evidenció que los estudiantes de las instituciones educativas del sector de Chía presentan menos índice de agresión cuando están de mal genio. Los estudiantes cuando están nerviosos generalmente presentan “mal genio”, pero no lo reflejan a través de la agresión física hacia los compañeros. Esto permite, entonces, describir que el modelo institucional respecto al respeto por las personas se antepone al “mal genio”, causado por la falta de apropiación del conocimiento y la poca concentración en las clases. Por lo tanto, los resultados demuestran que la agresión física no es consecuencia del mal genio por el rendimiento académico.

Cobra importancia el hecho de la muerte de un ser querido, ya sea padre de familia, hermano o algún familiar, como evento desencadenante de estrés escolar en el bajo rendimiento académico. De esta manera, y visualizando la dimensión interpersonal de los estudiantes en el contexto escolar, no solo en el interior de la institución puede generarse estrés, sino que algún evento externo y del ambiente propio de cada estudiante puede generar estrés escolar en él. Así, cualquier estresor externo influye directamente en el ambiente escolar y académico. Se observa, pues, que la muerte de un ser querido de los estudiantes afecta directamente su proceso de aprendizaje y las relaciones interpersonales, convirtiendo el ambiente escolar en un conflicto permanente.

Por otra parte, dentro de los resultados que se obtuvieron en los estudios adelantados se evidencia que un alto porcentaje de los estudiantes sien-

ten temor al ser castigados cuando se comportan mal, al igual que cuando se pelean con algún hermano, seguido esto por el bajo rendimiento académico, es decir obtener bajas notas. Así, se correlacionan dos eventos estresantes que los estudiantes presentan cuando evidencian estrés escolar: por un lado, el bajo rendimiento académico y con ello la ansiedad de comunicarse y hablar con los padres de familia, seguido del castigo que puedan recibir.

En cuanto al nivel de estrés estudiantil no significativo, cabe señalar que, gracias a un buen contexto familiar, las relaciones entre padres e hijos se convierten en un factor protector, donde existe un diálogo 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*.

Las investigaciones demuestran que, tanto en los colegios bilingües colombianos como en el colegio de Panamá, el entorno escolar es fuente de protección. Tienen niveles exigentes pero comprensivos y complementarios en la formación de los estudiantes, pues proporcionan variedad de opciones que llevan a un equilibrio entre mente y cuerpo, además de un buen acompañamiento psicológico.

Por último, en el estudio realizado de los factores psicosociales asociados a la percepción de estrés en estudiantes universitarios de las facultades de Psicología y Derecho de quinto a décimo semestres de dos universidades de Bogotá, los resultados mostraron que la mayoría de las respuestas dadas por los estudiantes fueron homogéneas, lo que indica bajos niveles de ansiedad, es decir que aunque existe una tendencia en el adulto joven a utilizar el concepto de estrés indiscriminadamente, no revelan niveles significativos de esta respuesta emocional, lo cual es una contradicción.

Sin embargo, los factores más frecuentes que generan estrés son, entre otros: la muerte de algún familiar, el no cumplimiento de las normas establecidas, el discutir con los padres de familia y tener demasiados trabajos de tipo académico pendientes. Los resultados encontrados frente a la percepción del estrés no correlacionaron, debido a que los estudiantes asocian estos factores psicosociales a sus respuestas de ansiedad y no al estrés como tal. Esto se presenta debido a que las situaciones amenazantes no logran llegar a un nivel de significación representativo que impidan que el sujeto tenga control sobre ellas.

Lo anterior se sustenta a partir de los postulados de Lefrancois (2001) y Rojas (1998), quienes en su teoría convergen en que el estrés es la manifestación física y psicológica de la tensión que ejercen ciertas situaciones amenazantes para el hombre, ante las cuales siente no tener control alguno. Por su parte, Araújo y Cols (2000) señalan que es importante aprender a identificar que no cualquier cambio de conducta que lleve a las personas a estados de excitación, irritabilidad, cansancio o intolerancia, son necesariamente causados por estrés. Los resultados de la investigación confirman esta teoría, ya que aunque las personas objeto de investigación muestran algunas de estas manifestaciones, no presentan niveles significativos de estrés.

Los resultados cuantitativos arrojados en esta investigación mostraron un alto índice de ansiedad ante la posibilidad de perder algún familiar. Esta emoción no solo se presenta en el adulto joven, sino en cualquier persona que deba enfrentar un duelo causado por la ausencia de un ser querido o allegado, como lo afirma Fonnegra (1999), quien reconoce el valor emocional y psicológico que tienen las pérdidas, el estudiarlas y el comprender sus procesos, su curso normal y sus consecuencias.

## Discusión

A pesar de los esfuerzos por mantener el equilibrio en la interacción con el otro, y en el cumplimiento de metas personales y académicas, aparece el fenómeno que acompaña a los estudiantes en muchas ocasiones en cada una de estas actividades: *el estrés escolar*. Pero no solo alcanzar metas e interactuar con el otro generan estrés; también la adaptación, la violencia, la afectividad, la situación económica, la información masiva de los medios de comunicación, la confusión y hasta la búsqueda de prontas soluciones a los problemas aparecidos en el contexto educativo, son factores que producen estrés.

Así, el estrés escolar se dimensiona en el desequilibrio psíquico, afectivo, cognitivo y social del estudiante. De otra manera, 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 y en el hogar (Bolger y Schilling, 1991, citados por Sue, 1994).

Por otra parte, los estudios realizados acerca de los factores que están implicados en el estrés escolar se convierten en situaciones que aparecen en cualquier periodo del ciclo vital propio de la persona, los cuales se pueden clasificar en cuatro categorías específicas: familiares, académicos, sociales y biológicos.

Respecto a los factores familiares, se evidencia que los estudios realizados encuentran que la pérdida de uno de los padres, la enfermedad de un hermano o familiar, genera estrés personal y, por tanto, este influye en el desempeño académico y en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De la misma forma, los factores académicos relacionan el estrés con el exceso de tareas asignadas y pendientes que tienen que realizar los estudiantes, tanto en niveles medios como superiores de educación. Sin embargo, al respecto es

preciso mencionar que tiende a confundirse la responsabilidad adquirida como estudiantes y el estrés que este compromiso genera. Así, el estrés escolar no se produce por el cumplimiento y la adquisición de responsabilidades en el interior de la institución, sino por la no aceptación de las tareas y trabajos asignados. Aquí es importante reconocer que el estrés puede ser sano (cuando es producido para proyectar positivamente al estudiante) e insano (cuando se minimiza el esfuerzo y la tensión crece negativamente en el estudiante).

Además, cuando el estrés es insano, atribuido a causas externas que no le permiten al estudiante un desarrollo gradual e integral, se convierte en un conflicto que afecta e implica su condición social.

Cuando el estrés es sano, permite que el estudiante tenga la preocupación de aprender y construir independientemente de las representaciones sociales a las que está expuesto, por ejemplo en la relación con los compañeros, educadores y agentes activos en la comunidad académica. Así, como protagonista del siglo XXI, el ser humano está llamado a vivir con el estrés para aprender y superar las dificultades que puedan aparecer en la escuela, universidad y entorno social en general. Incluso, el estudiante, como agente activo y relacional en el sistema educativo, está inmerso para trabajar en beneficio común por la misma crisis social y educativa actual.

De acuerdo con el fruto de la reflexión y la experiencia adquirida, se puede hablar de *estrés como tragedia* en aquellos casos en los que no hay conciencia para aceptar responsablemente los deberes, las obligaciones ni la fuerza para construir nuevas formas de proyectarse y tener un sentido de vida acorde con la formación recibida en la escuela, la universidad y el entorno social. El estrés se convierte en tragedia cuando el estudiante hace de este un escudero para ocultar, a la vez que amparar, su irresponsabilidad. En este caso el estrés se convierte en nocivo para la persona, porque miedos y atribuciones externas y contextuales no le ayudan a formarse. De manera que un estrés que fortifica al ser humano como protagonista de su formación y su superación es un estrés que favorece el desarrollo humano.

De otra parte, el estrés es un tema de “moda”, porque se ha impuesto vivir estresado. No obstante, cabe recurrir al hecho de que aunque el estrés esté de moda no significa que todo lo produce, aunque abandonar las responsabilidades pueda justificarse en él. Quizás el estrés se pueda producir muchas veces debido a la preocupación por conseguir cosas artificiales y no por fortalecer el compromiso de personalización.

Por último, el estrés escolar genera dificultades en el aprendizaje, en la interrelación con los demás y con el entorno, pero, sobre todo, se debe procurar un estrés orientado a la superación y proyección en el cumplimiento de las responsabilidades personales, familiares y ciudadanas.

## Referencias

- Araújo, A.; Sierra, A.; García, M.; Echeverri, M.; Contreras, E.; De Arteaga J. (2000). *Persona y familia en el mundo actual*. Chía, Colombia, Universidad de La Sabana.
- Arbeláez, C.; Poveda, C. (2004). Proyecto de grado, *Factores psicosociales asociados al estrés en niños de 10 y 12 años*, Universidad de La Sabana.
- Bermúdez, S.; Mora, L. (2005). Proyecto de grado, *Factores del ambiente escolar asociados al concepto de estrés en estudiantes de bachillerato*, Universidad de La Sabana.
- 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.
- 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.
- Forero, J.; López, H.; Pardo, N. (2004). *Factores psicosociales asociados al estrés estudiantil de un colegio privado de ciudad de Panamá*. Universidad de La Sabana.
- Gonzales, A.; Lemus, S.; Leal, P. (2002). Proyecto de grado, *Factores psicosociales asociados al estrés en estudiantes de bachillerato y primaria de siete colegios oficiales del municipio de Chía*, Universidad de La Sabana.
- 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.
- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Australia, International Thomson Editores.
- Pulido, C.; Rojas, L.; Sampredo, L.; Santhour, J. (2004). Proyecto de grado, *Factores asociados a la percepción de estrés en estudiantes universitarios de diferentes facultades de dos universidades de Bogotá*, Universidad de La Sabana.
- 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.
- Stiglitz, Joseph E. (2002). *El malestar en la globalización*. Bogotá, Taurus.
- Sue, D.; Stanley, S.; Deaald, S. (1994). *Comportamiento anormal*. Bogotá, McGraw-Hill.