



Situaciones escolares asociadas al estrés psicosocial en estudiantes de básica secundaria de la ciudad de Riohacha

Juannys Chiquillo Rodelo

Nicolás Amaya López

Rebeca Curiel Gómez

Grupo de Investigación Tamaskal de la Universidad de La Guajira

Resumen

El presente artículo recoge los principales resultados del proyecto de investigación titulado "Análisis de las manifestaciones del estrés psicosocial". El objetivo es identificar síntomas y los factores escolares relacionados con el fenómeno del estrés psicosocial en estudiantes de la ciudad de Riohacha. El diseño investigativo utilizado es de tipo no experimental, transeccional de campo. Se utilizó como observación la encuesta, que según la misma consiste en la obtención de datos de interés, dirigido a amplios sectores de la población. Como resultado, se indica que los factores generadores del estrés están referidos a las deficiencias metodológicas del profesorado, los exámenes, la sobrecarga del estudiante y las intervenciones en público. La puntuación media obtenida en estos factores pone de manifiesto que los estudiantes encuestados informan que muchos acontecimientos escolares les provocan estrés psicosocial.

Palabras clave: Estrés psicosocial, síntomas del estrés, factores escolares estresantes.

Introducción

El estrés es un componente fisiológico y psicológico que atañe a todo tipo de persona. Hoy afecta a una gran cantidad independientemente de su condición biológica o social; los casos clínicos en el ejercicio profesional de la psicología así lo demuestran. Es por ello que en los últimos años el estrés se ha convertido en un tema tratado en muchos escenarios, incluyendo el escolar. Por su parte, Selye (1999), lo define como "la respuesta general del organismo a un estresor o situación estresante; para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o nueva situación". Por otro lado, Ortega y Pérez, (1996), la definen como el mecanismo general del organismo para adaptarse a todas las influencias, cambios, exigencias y tensiones a los que podría estar.



El estrés está determinado por diversos factores, sea de tipo genético, social, ambiental o físico, y por experiencias individuales que de no ser atendidas pueden generar en la persona afectación significativa en su salud, dependiendo de la forma como se maneje lo que se siente y de las percepciones de los eventos estresores, así, el afrontamiento que se haga es definitivo para que la persona reduzca el nuevo estímulo estresor. Al decir de Forero, J.; López, H.; Pardo, N. (2004)., el estrés es muy frecuente en el contexto socioeducativo, en donde son muchos los conflictos y las amenazas que los estudiantes deben enfrentar en su cotidianidad escolar al 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, conlleva al enfrentamiento y la lucha por alcanzar metas o logros que los jóvenes se proponen a corto, mediano y largo plazo.

Los autores mencionados dejan en claro que el excesivo estrés afecta significativamente la conducta, la expresión y facilita las patologías de enfermedades arteriales coronarias o de trastornos afectivos como la ansiedad y la depresión. El estrés como fenómeno de actualidad se hace evidente en gran medida en el ámbito estudiantil, constituye una carga pesada en muchos escolares, por lo cual, es imperioso brindar opciones que permitan disminuir los estresores causados por el ambiente educativo y familiar, así como los factores psicosociales que lo provocan, a través de herramientas que permitan contrarrestarlo psicosocialmente, el cual puede estar ocasionando bajo rendimiento académico o estados depresivos latentes y desencadenantes de posibles riesgos de integridad.

En el contexto escolar se dan las condiciones para que el fenómeno del estrés esté presente en el estudiantado, generando malestar tanto

físicos como emocionales. Puede ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar, rendimiento académico, habilidad cognitiva, metacognitiva, dificultad para resolver problemas, para la elaboración de duelos, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, afectación en la búsqueda de reconocimiento e identidad y afecta entre otros procesos, la habilidad para relacionar el componente textual con la realidad específica abordada.

En función de lo anterior, el entorno puede generar estrés psicosocial 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 psicosocial es un fenómeno presente y actuante, que incluso llega a afectar a la comunidad en general, convirtiéndose esto en una condición de enfermedad pública. Es así como los estudiantes pueden padecer de estrés a lo largo del año académico, desde el ingreso mismo por no contar con mecanismos de adaptación.

De la misma forma, las relaciones consigo mismo, con sus pares y con los educadores, se constituye como tema importante de atender en las instituciones educativas, ya que ello son agentes potencializadores de estrés. También lo es, el compromiso con las tareas, las evaluaciones, el cansancio cognitivo, la frecuente indisciplina, el incremento de la violencia en la escuela, el afán por culminar un ciclo académico, entre otros factores.

Por consiguiente, Bolger y Schilling, (1991), citados por Sue, (1994), considera que el estrés se dimensiona como un 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.

Por otra parte, según evidencia clínica los factores que están implicados en el estrés psicosocial son familiares, educativos, sociales, y biológicos genéticos y no genéticos, como también algunas características individuales. Es de anotar que ello aparece en cualquier etapa de la vida, pero el de mayor incidencia en los niños y jóvenes están y obedecen a un origen académico. La excesiva responsabilidad en ellos es otro condicionante, al estudiante al gustarle lo que hace, que siente placer por las actividades, no tolera las frustraciones escolares, lo cual lo hace caer serios problemas de estrés. Regularmente los síntomas son percibidos por la persona como negativos, produciendo preocupación; hasta caer en un estado de angustia.

En el particular caso de los estudiantes de la media de la Guajira, manifiestan algunos síntomas entre ellos: ansiedad, insomnio, depresión, quizás producto de las responsabilidades exigidas por la institución educativa, las actividades académicas obligatorias y la presión ejercida sobre el resultado de las pruebas saber que incluye las jornadas de capacitación extracurricular, los simulacros de rendimiento y los resultados de las pruebas de estado entre otras.

De esta manera, se observan las múltiples presiones ejercidas en el contexto escolar que sumadas a la factores psicosociales del entorno familiar y social ante las expectativas de futuro, la condición pedagógicas, la expectativa de construcción de nuevas relaciones y el empoderamiento de la independencia a la que se enfrenta como jóvenes dueño de sus propias decisiones, son eventos que según los escolares alteran su tranquilidad.

Estos estresores pudieran generar en los

estudiantes respuestas estereotipadas, que requieren procesos de intervención que permita de alguna manera disminuir el impacto psicosocial que genera la situación de conflictiva, los correctivos necesarios que ayuden a mejorar la permanencia de estos jóvenes en este periodo escolar. Lo anterior llevó a considerar la pertinencia de realizar un estudio que permita analizar el estrés psicosocial que presentan los estudiantes de la media en el Departamento de La Guajira.

El estudiante va al colegio a cumplir con sus actividades estrictamente académicas y formativas, donde se le presentan diversas situaciones y eventos en el aula y fuera de ella que le exigen un alto nivel de adaptabilidad e inteligencia, competencias y habilidades cognitivas y sociales que le permiten cumplir con las expectativas impuestas por el medio, sus motivaciones e intereses individuales. El estudiante se enfrenta a diferentes exigencias y cambios de índole pedagógico, metodológico, psicosocial y de carácter socio ambiental; ligado a ello también se encuentran los cambios en el desarrollo en sus distintas área, como psíquicos, físicos y sociocultural que en las instituciones educativas nunca o casi nunca se tienen en cuenta a la hora de planear las actividades formativas.

Según lo anterior, son muchas las situaciones que generan malestar físico y emocional en un estudiante; se podría mencionar en el contexto familiar factores como los conflictos intrafamiliar, laborales, socioeconómicos, presiones familiares, sobrecargas y temores propios de la cotidianidad y convivencia entre otros. También existen manifestaciones del contexto a manera de normas sociales, expectativas e intersubjetividades propias de los procesos de la socialización dadas por la cultura.

De igual forma, se ubican factores que se presentan por un componente escolar, tales



como los procesos académicos, examen trabajos las relaciones con los compañeros y docentes y otras más de índole estrictamente metodológica y didáctica con un componente netamente de formación y que están creada para potenciar la formación integral del estudiante. Todo ello contiene en su esencia un claro componente de estrés propio de toda persona y del cual se considera como una respuesta adaptativa, que puede llegar a convertirse en una amenaza para el organismo si no se le interviene oportunamente. Como es evidente la problemática descrita demanda un conjunto de situaciones que el estudiante percibe con un claro componente subjetivo ante un evento real que de igual forma desencadena un estado de ansiedad y malestar en el organismo.

Si bien es cierto, que una situación cualquiera puede ser placentera para un individuo, también lo es que la misma situación de referencia puede ser estresante para otra persona, lo que implica hacer un ajuste a la persona para evitar el desequilibrio emocional.

Desde esta perspectiva, el estrés es un fenómeno presente en todo ser humano y su equilibrio depende de la habilidad de cada ser humano para afrontar la situación estresante. Por su parte Lazarus (1986), indica que el estrés psicológico es el resultado de una relación entre el sujeto y su entorno, el cual es evaluado por este como amenazante y coloca en peligro su bienestar y tranquilidad. Es un componente según Oblitas (2004), psicológico, con características que afectan la salud de las personas a través de mecanismos psicofisiológicos.

Los autores en mención, dejan explícito que el estrés en exceso es peligroso para la estabilidad emocional de un estudiante y que es de vital importancia describir los factores que lo generan, para que se viabilicen mecanismos a los estudiantes para que se apoyen en su proceso formativo y mejoren sus condiciones de vida.

El estrés psicosocial: componentes teóricos.

Cada día, el estrés es una condición que afecta cada vez a más personas, interfiriendo en su comportamiento y salud, se considera que es uno de los problemas que más aquejan al ser humano en el presente siglo. Según Gutiérrez y Ramírez (2006), el estrés está constituido como el mayor responsable de la aparición de alteraciones psicológicas y somáticas en estos días tanto en adultos, como en niños y adolescentes.

Es un tema que desde hace algún tiempo viene siendo afrontado desde diferentes contextos por las múltiples consecuencias que acarrea en las personas. Existiendo una variada conceptualización del mismo. Por su parte, Chiavenato (2005), define el estrés como un conjunto de reacciones físicas, químicas y mentales de la persona frente a estímulos o elementos del ambiente.

Asimismo, Davis, y Newstrom, (2003), consideran el estrés como las presiones que las personas sienten en la vida, y que son originadas por una extensa gama de reacciones como ansiedad que al acopiarse, es una fuente de tensión y consecuencia adversa de emociones, procesos intelectuales y estado físico del individuo. En este mismo orden de ideas, Robbins (2004), plantea el estrés como una situación dinámica en la que un sujeto afronta en una oportunidad, que limita o exige relacionada con lo que anhela y de lo cual el resultado le parece inseguro y significativo, por lo que se puede indicar, que es un fenómeno que se muestra cuando las exigencias de la vida se perciben excesivamente dificultosas y la persona se vuelve ansiosa y tensa.

De acuerdo a lo anterior, se dice que cuando una persona esta estresada o que tiene estrés, hace referencia generalmente a un estado de ánimo interno, que se produce como consecuencia



del enfrentamiento de esa persona con una serie de demandas ambientales que superan su capacidad para hacerles frente. Este estado de ánimo se caracteriza por sentimientos de tensión e incomodidad, con referencia a lo anterior, el estrés se muestra en el entorno estudiantil al producirse en distintas situaciones. Es evidente entonces la relevancia de citar a los autores antes mencionados puesto que, contribuyen al desarrollo de la presente investigación, la cual será empleada para generar alternativas de cambio para los estudiantes y así ser dirigida para que se examine la problemática que presentan en sus actividades académicas.

2.4. Estrés Psicosocial

Lazarus, y Folkman (1986), indican como estrés psicológico a una relación particular entre la persona y el entorno que es evaluada por ésta como desbordante de sus recursos y como una amenaza para su bienestar. Es decir, se considera que una persona está sometida a una situación de estrés cuando ha de hacer frente a demandas ambientales que sobrepasan sus recursos, de manera que el sujeto percibe que no puede darles una respuesta afectiva.

Por su parte, Labrador, y Crespo, M. (1993), manifiestan que en este tipo de situaciones, el organismo emite una respuesta de estrés que consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y cognitiva del organismo, que, a su vez, se prepara para una intensa actividad motora. Las consecuencias de esta activación dependerán de su duración e intensidad. Así, cuando la respuesta es demasiado frecuente, intensa o duradera puede tener repercusiones negativas, con una amplia gama de manifestaciones orgánicas, denominadas trastornos psicofisiológicos o psicosomáticos.

De igual forma, Molina, Gutiérrez, Hernández y Contreras, (2008) lo ejemplifican cuando ocurren relaciones interpersonales conflictivas;

Su consecuencia es un cambio afectivo que puede desencadenar diversas patologías en función de la predisposición genética, la experiencia del individuo y su ambiente cultural.

En este sentido, Cabanach, Rodríguez, Valle, Piñeiro y González, (2008), han observado que el estrés psicosocial es un factor que predispone al desarrollo de diversas enfermedades en el ser humano cuyos efectos impactan sobre su calidad de vida y de salud. Esto indica que, las situaciones sociales pueden provocar altos niveles de estrés que, a su vez, afectan a la salud, a la calidad de vida y la supervivencia.

De igual manera, se asume que el estrés psicosocial se refiere a un tipo específico de sentimiento que se origina a partir de cualquier tipo de interacción con la gente. Este tipo de estrés puede manifestarse de muchas formas diferentes, como la presión arterial alta, sudoración, palpitaciones, mareos y sensación de irritabilidad o tristeza. Por ello, resultan las causas del estrés psicológico, llamadas factores estresantes psicológicos, que a su vez, pueden ser clasificadas en crónicas o agudas, por ende el estrés psicosocial está generado por estresores de tipo interpersonal (perder una evaluación, un ser familiar, las expectativas del proyecto de vida) y actúa sobre el individuo fundamentalmente a través de procesos psicológicos.

Método del proceso investigativo

El diseño es de carácter no experimental, transaccional de campo ya que la variable estrés psicosocial, no será sometida a ningún tratamiento, sino que se medirá en su contexto natural (Instituciones educativas). La población del estudio está comprendida por los estudiantes de los grados noveno decimo y once de la 4 instituciones educativas del sector público de la ciudad de Riohacha. En cuanto a la muestra poblacional se precisa a través de 50 informantes clave, la cual representa a la



población.

El instrumento de Observación utilizado para recoger la información, consistió en un cuestionario que según Bravo, (2003), consiste en la obtención de datos de interés sociológico, dirigido a amplios sectores de la población.

Resultados

Luego de realizar el análisis estadístico sobre la data recolectada a través del instrumento diseñado para tal fin, se realizó

1. experiencia de nerviosismo ante las actividades académicas durante este año escolar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	46	92	Durante el año 2014 los estudiantes en un 90% han manifestado momentos de nerviosismo con las actividades académicas
Casi Siempre	2	4	
Algunas veces	2	4	
Casi Nunca	-	-	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

2. Sensación de preocupación.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	40	80	El cuadro refleja que los estudiantes en un 80% consideran sentirse preocupados ante las actividades y compromisos establecidos con el establecimiento educativo. Lo que denota el grado de responsabilidad que sostienen los estudiantes de esta institución con las tareas encomendadas.
Casi Siempre	2	4	
Algunas veces	2	4	
Casi Nunca	4	8	
Nunca	2	4	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

el análisis de los mismo de acuerdo a las variables, las dimensiones y los indicadores que componen las manifestaciones del estrés psicosocial, para posteriormente elaborar una contrastación de estos resultados con las bases teóricas y otras posiciones investigativas, para lo cual se presentaran los resultados obtenidos de la población de estudiantes del sector oficial de la ciudad de Riohacha.

Para el análisis en mención, se realiza de acuerdo con los siguientes indicadores.



3. Situación de Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	34	67	El 67% de los estudiantes, manifiesta haber tenido trastorno del sueño y pesadilla durante este año, denotando así manifestaciones físicas y psicológicas del estrés al que están sometidos durante este periodo escolar.
Casi Siempre	4	8	
Algunas veces	4	8	
Casi Nunca	4	8	
Nunca	4	8	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

4. Manifestación de episodios de Fatiga permanente. (cansancio permanente)

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	44	88	Así mismo el 88% de los de los estudiantes manifiestan que siempre han experimentado periodos permanentes de fatiga.
Casi Siempre	4	8	
Algunas veces	2	4	
Casi Nunca	-	-	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

5. Manifestaciones de Dolores de cabeza o migrañas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	50	100	El 100% de estos estudiantes han presentado fuerte dolores de cabeza y migraña durante el periodo del año 2014.
Casi Siempre	-	-	
Algunas veces	-	-	
Casi Nunca	-	-	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)



6. Presencia de problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	25	100	Los estudiantes en un 100% manifiestan que presentan problemas de digestión, dolores abdominales o diarrea
Casi Siempre	-	-	
Algunas veces	-	-	
Casi Nunca	-	-	
Nunca	-	-	
Total	25	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

7. Episodio de somnolencia o mayor necesidad de dormir?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	50	100	La presente grafica muestra que el 100% de los estudiantes durante este año ha sentido somnolencia y mayores deseos de dormir, lo que refleja una gran fatiga física y mental en estos jóvenes.
Casi Siempre	-	-	
Algunas veces	-	-	
Casi Nunca	-	-	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

8. ¿Durante este año se han aumentado sus periodos de erupciones de cutáneas (barros, espinillas, en el rostro)?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	50	100	La somatización del estrés a través de erupciones cutáneas muestra que el 100% de estos estudiantes tuvieron estas afectaciones.
Casi Siempre	-	-	
Algunas veces	-	-	
Casi Nunca	-	-	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)



9. ¿Te preocupa la competencia con los compañeros del grupo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	50	100	Como se observa los estudiantes en un 100% presentan problemas de preocupación por las competencias que se genera entre los compañeros, observándose esto como una válvula de escape inconsciente a las presiones ejercidas por la institución en el cumplimiento de las actividades.
Casi Siempre	-	-	
Algunas veces	-	-	
Casi Nunca	-	-	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

10. ¿Te produce estrés cuando sientes que en la institución donde estudias te sobrecargan de tareas y trabajos escolares?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	6	12	Los estudiantes manifiesta en un 40% tienen sentimientos de frustración ante las tareas emprendidas y que nada le sale bien, siendo esto una tendencia hacia arriba ya que en sumatoria el 60% manifiesta tener este tipo de sensaciones ante las tareas emprendidas.
Casi Siempre	4	8	
Algunas veces	20	40	
Casi Nunca	8	16	
Nunca	12	24	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo I (2014)

11. ¿Percibes que te afecta el carácter del profesor?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	4	8	De la presente gráfica evidencia que en un 40% de los estudiantes algunas veces le afecta el carácter del profesor, lo que puede producir un aumento de relaciones conflictivas entre los compañeros y docentes, lo que denota un aumento en comportamientos agresivos.
Casi Siempre	2	4	
Algunas veces	20	40	
Casi Nunca	16	32	
Nunca	8	16	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)



12. ¿En el último año has sentido que las evaluaciones de los profesores como exámenes, ensayos, trabajo de investigación han afectado tu tranquilidad?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	10	20	Declaran en un 20% que siempre y 20% que casi siempre ha sentido que las evaluaciones de los profesores como exámenes, ensayos, trabajo de investigación han afectado su tranquilidad, lo que puede ser indicativo de problemas de depresión.
Casi Siempre	10	20	
Algunas veces	20	40	
Casi Nunca	10	20	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

13. ¿Te produce estrés el tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	50	100	Los estudiantes expresan en un 100% sentir estrés por el tipo de trabajo que le piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, lo que algunas veces sienten desgano hacia las labores escolares, no queriendo esto decir que no cumplan con sus obligaciones sino que no las enfrentan con el mayor de los ánimos
Casi Siempre	-	-	
Algunas veces	-	-	
Casi Nunca	-	-	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

14. ¿Sientes que no comprender los temas que se abordan en la clase te afecta en tus emociones?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	2	4	Lo presente corrobora con lo anterior en el sentido que el 72% de los estudiantes ubicados entre la categoría siempre y casi siempre manifiesta un deseo de terminar el periodo escolar y solo el 4% asegura darle nostalgia el abandono del ciclo escolar
Casi Siempre	4	8	
Algunas veces	8	16	
Casi Nunca	16	32	
Nunca	20	40	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)



18. ¿Sientes que ha disminuido la calidad de los trabajos académicos realizados?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	2	4	El sentimiento de desgano sigue siendo reflejado, cuando los estudiantes perciben que ha disminuido la calidad de los trabajos académicos, dado que el 24% de los estudiantes así lo manifiesta y un 44% revela que algunas veces tienen esta apreciación.
Casi Siempre	10	20	
Algunas veces	22	44	
Casi Nunca	8	16	
Nunca	8	16	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

19. ¿Sientes presión por estar entre los mejores estudiantes del grupo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	18	36	El 100% de los estudiantes manifiesta haber sentido presión por estar entre los mejores estudiantes del grupo, siendo un 36% de estos quienes aseguran mantener una presión constante de estar en el grupo de los mejores.
Casi Siempre	16	32	
Algunas veces	16	32	
Casi Nunca	-	-	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

20. ¿Percibes que este año la institución le ha dado mayores responsabilidades en el campo académico y social?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	50	100	En su totalidad los estudiantes perciben haber recibido mayores responsabilidades en el campo académico y social.
Casi Siempre	-	-	
Algunas veces	-	-	
Casi Nunca	-	-	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)



21. ¿Ha percibido durante el último año cambios en la actuación de los profesores (mayor presión académica)?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	32	64	El 64% de los estudiantes siempre percibe un cambio de actitud en los docentes referido a mayor presión académica, lo que tiene concordancia al mayor grado de fatiga enunciado por los estudiantes en graficas anteriores.
Casi Siempre	10	20	
Algunas veces	8	16	
Casi Nunca	-	-	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

22. ¿Durante este año los profesores han cambiado el sistema de evaluación (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	12	24	Los estudiantes han observado en un 40% que los docentes algunas veces han cambiado las formas de evaluación durante el presente año escolar, lo que se conjuga con el nerviosismo al enfrentar las actividades por parte de los estudiantes.
Casi Siempre	10	20	
Algunas veces	20	40	
Casi Nunca	8	16	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

23. ¿Aumentaron la cantidad de trabajos académicos y la calidad de ellos, por parte de los profesores?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	50	100	La presente grafica denota la presión ejercida por los docentes y la institución hacia los estudiantes, dado que el 100% observa un aumento en la solicitud de trabajos académicos durante el presente año
Casi Siempre			
Algunas veces			
Casi Nunca	-	-	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)



24. ¿el trabajo académico exige mucho y el tiempo para la realización de los trabajos es corto?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	
Siempre	32	64	Como se puede apreciar todos han tenido ésta percepción de la relación tiempo y cumplimiento. Los estudiantes en su totalidad manifiestan que el tiempo para la realización y entrega de los trabajos académicos es demasiado corto.
Casi Siempre	10	20	
Algunas veces	8	16	
Casi Nunca	-	-	
Nunca	-	-	
Total	50	100	

Fuente: Amaya y Chiquillo (2014)

Discusión de los resultados

De acuerdo con la información relacionada, se infiere que la extensión de respuestas está directamente en relación con los niveles de estrés que manejan los estudiantes de manera individual. Por la frecuencia de las respuestas se observa una gran propagación de los datos, evidenciando una alta relación con el nivel de entendimiento de los temas abordados, debido a que los datos presenta un gran similitud en sus resultados, donde los paralelos entre casi nunca y casi siempre, y los de nunca y siempre presentan medidas cercanas y solo en algunas veces se amplía el rango en algunas respuestas.

En atención a lo anterior, Se registran varios efectos negativos del estrés en los estudiantes, en primer lugar se relacionan los de tipo cognitivo, por el decremento de periodo de la concentración y la atención, aumento de la distractibilidad, afectación de la memoria a corto y largo plazo, poca capacidad de organización, planeación a largo plazo y trastorno de pensamiento.

En segundo lugar. Son notable en los estudiantes ciertas alteraciones de tipo emocional, reflejado en el aumento de la tensión física y psicológica, episodios hipocondríaco con cierta

depresión y sentimientos de impotencia. En tercer lugar, se evidencian también efectos Conductuales, reflejados en disminución del interés y entusiasmo, aumento del ausentismo, alteraciones de los patrones del sueño y las responsabilidades se depositan en los demás.

Probablemente, en algunas oportunidades el organismo presenta una sintomatología que puede considerándose como algo natural y no como lo que son en realidad respuestas fisiológicas y emocionales ante el estrés. Es importante aclarar que uno de ello no es señal directa de un caso de estrés, pero es igualmente importante saber que cuando se presentan varios de ellos es de carácter responsable acudir a un profesional en el área de la psicología para que pueda dar las orientaciones de lugar para un buen diagnóstico de la situación registrada.

A continuación en el cuadro Número 1, se citan los síntomas considerados generadores de estrés psicosocial que deben ser considerados por los padres, docentes y por los mismos estudiantes. Se aclara que los siguientes síntomas son el producto del auto registros realizados por los estudiantes durante seis meses en actividad escolar.



Cuadro 1: Síntomas físicos y psicológicos de estrés psicosocial en estudiantes de básica secundaria.

Síntomas Físicos	Síntomas psicológicos
- Dolor de cabeza	Indecisión y descontento injustificado. Disminución de la calidad o cantidad de su trabajo.
- Dolores musculares	Aumento en el tabaquismo,
- Sensación de hormigueo en brazos y piernas	Aumento en la dependencia de drogas tranquilizantes y somníferas.
- Alteraciones del ritmo menstrual	Exceso de comida o pérdida del apetito, Insomnio.
- Micciones frecuentes	Perdida del interés.
- Migraña	Falta del entusiasmo, Impaciencia, Sentirse tenso, deseo de estar en otro lugar, Sentimiento de culpabilidad, Distráido y olvidadizo.
- Erupciones cutáneas	
- Dificultad Visual para enfocar	
- Dolor abdominal espasmódico y diarrea	
- Falta del lívido (inapetencia sexual)	
- Ansiedad	
- Estreñimiento	
- Diarrea	
- Salpullido (Neurodermatitis)	
- Picazón y pérdida del cabello	
- Palpitaciones	

Fuente: Elaboración propia.

CONCLUSIONES

Los resultados encontrados en el estudio indican que efectivamente los estudiantes presentan manifestaciones de estrés psicosocial, evento que es muy recurrente y determinado por múltiples situaciones referidos a las condiciones y actividades académicas. Dentro de las causas de estrés, según los resultados se indican, el nerviosismo, la preocupación, temor, trastornos de sueños, excesivos problemas digestivos y

erupciones cutáneas.

La tendencia es hablar folclóricamente en distintos ambientes sociales sobre el estrés, pero esto es mucho más preocupante ya que se viene afirmando desde varias perspectiva que es una problemática social y de salud pública. De igual forma, en el sector educativo es evidente y así lo confirma el presente estudio, su impacto es determinante y afecta significativamente la productividad académica



de los estudiantes, restándole oportunidad al momento de desarrollar su potencialidades.

Ligado a lo anterior, los estudiantes influidos por altos índices de estrés manifiestan disminución en los niveles de inteligencia, déficit en una actitud favorable para el aprendizaje y por ende a un bajo desempeño académico.

Por otra parte, el estrés también altera el buen equilibrio socioafectivo, donde se ve alterada la sensación de satisfacción, ansiedad, el disfrute y el déficit en las relaciones interpersonales. También se resalta en este informe, que el estrés se presenta sin importar una condición especial de quien lo padece, su prevalencia no distingue en extracto social, sexo, edad, condición racial o geográfica.

El docente puede realizar una serie de acciones por sí mismo, como seguir planes de formación continuada, desarrollar habilidades de comunicación interpersonal, organizar mejor sus tareas y su tiempo. Pero la principal conclusión que podemos extraer es que, para poder hacer frente al estrés laboral es necesario la comunicación y la colaboración fluida entre todos los profesionales y fuera de la comunidad educativa que intervienen en la educación: profesorado, psicólogos, pedagogos, técnicos de las administraciones, etc. para elaborar una estrategia realista de prevención del estrés en las instituciones educativas.

BIBLIOGRAFIA

Hans Selye. Enciclopedia de Psicología, Tomo III, Año 1999, pág. 476, Editorial Océano.

Ortega & Pérez. Bases para una psicología del miedo. Bucaramanga: Editores Gráficos; 1996.

Lazarus, R.S. Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona. Ed. Martínez Roca.

Oblitas, L. (2004). Psicología de la salud y calidad de vida. Australia, International Thomson Editores

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.

Bolger y Schilling, 1991, citados por Sue, 1994.

Sierra, Bravo (2003). Técnicas de Investigación Social: Teoría y Ejercicios. Ediciones. Paraninfo Madrid-España.

Molina Jiménez, T. Gutiérrez García, A.G. Hernández Domínguez, L. Contreras, C.M. (2008). Estrés psicosocial: algunos aspectos clínicos y experimentales. Anales de Psicología,

Cabanach, R. Rodríguez, S. Valle, A. Piñeiro, I. González, P. (2008). Metas académicas y vulnerabilidad al estrés en contextos académicos. Aula Abierta.

Lazarus, R.S. Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona. Ed. Martínez Roca.

Labrador, F.J. Crespo, M. (1993). Estrés. Trastornos psicofisiológicos. Madrid: Eudema.

Davis, K y Newstrom J (2003, p. 427). El comportamiento humano en el trabajo: comportamiento organizacional Editorial McGraw-Hill. México.



Robbins, S (2004). Comportamiento Organizacional. Conceptos, Controversias y Aplicaciones. 3º edición México. Editorial. Prentice-Hall. Hispanoamericana, S.A.

González Ramírez, MT. Landero Hernández, R. (2006). Síntomaspsicosomáticos y teoría transaccional del estrés. Ansiedad y estrés,Citado por Casuso

Chiavenato, Idalberto (2005). Introducción a la Teoría General de la Administración. Editorial: Mcgraw-hill (7ª edición).