

# Factores del estrés académico en los estudiantes de las generaciones 2013 (undécimos 2013), 2014 (undécimos 2014) y 2015 (décimos 2014) del Colegio Humanístico Costarricense (CHC)

---

Academic Stress Factors among students of  
generation 2013 (11th grade, 2013), 2014 (11th  
grade, 2014), and 2015 (10th grade, 2014) at the  
Costa Rican Humanistic Secondary School

*Guillermo Araya*

Exalumno del Colegio Humanístico Costarricense  
Universidad Nacional, Campus Omar Dengo  
[g.araya97@gmail.com](mailto:g.araya97@gmail.com)

*Carolina Camacho*

Exalumna del Colegio Humanístico Costarricense  
Universidad Nacional, Campus Omar Dengo  
[1997carocamacho@gmail.com](mailto:1997carocamacho@gmail.com)

*Melina Montero*

Exalumna del Colegio Humanístico Costarricense  
Universidad Nacional, Campus Omar Dengo  
[2904meli@gmail.com](mailto:2904meli@gmail.com)

*Adrián Picado*

Exalumno del Colegio Humanístico Costarricense  
Universidad Nacional, Campus Omar Dengo  
[adrian.picado.larios@gmail.com](mailto:adrian.picado.larios@gmail.com)





## Resumen

El estrés es un elemento de la cotidianidad humana, por ende, también, del ámbito académico. Este se manifiesta mediante alteraciones en la conducta, problemáticas psicosomáticas y sociales, como bajo rendimiento, dolores corporales, bloqueos mentales, inclusión fallida en los grupos sociales, deserción, etc.

El objeto del estudio fue determinar los factores de estrés más comunes que influyen dentro de las diferentes áreas de la vida del estudiante. La población analizada fueron los estudiantes de las generaciones 2013, 2014 y 2015 del CHC, a los cuales se les aplicó un instrumento likert durante 3 etapas distintas del ciclo lectivo. La población encuestada indicó que el estrés académico se deriva principalmente de la presencia de factores como problemáticas dentro del círculo social próximo. Ambos con carácter cíclico, de manera que se relacionan directamente en el desempeño académico con la estabilidad emocional del estudiante y viceversa.

**Palabra clave:** Estrés, eustress, distress, eventos estresores, angustia, secundaria, emociones.

## Abstract

Stress is an element that is part of our everyday life, and consequently, of the academic environment. Its symptoms are alterations of behavior, social and psychosomatic problems, low performance, body ache, mental block, failed inclusion in social groups, drop-out, among others. The object of this study was to determine the most common stress factors influencing the different areas of student life. The population analyzed was students from 2013, 2014, and 2015 generations of the Costa Rican Humanistic Secondary School, Omar Dengo Campus. A Likert instrument was applied during three different periods of the school year. The population surveyed pointed out that academic stress mainly comes from the presence of problems generated within the near social circle. In a cyclic way, it is related to the academic performance and the emotional stability of the student.

**Keywords:** Stress, eustress, distress, stress events, secondary school, emotions.

## Introducción

El estrés es un elemento esencial en el cumplimiento de roles, rutinas e inclusive en la respuesta a situaciones espontáneas; se ha convertido en una herramienta de gran utilidad; sin embargo, según la frecuencia e intensidad, puede tornarse una amenaza para el desempeño mínimo de la persona.



Para este estudio, nos centramos en la influencia del estrés en el ámbito académico. Se analizaron los factores que producen el estrés en una persona expuesta a una alta exigencia académica, la cual se ve afectada por la tensión producida debido al incremento en la exigencia estudiantil y del medio que lo rodea.

Ahora bien, ¿es una enfermedad o es una reacción fisiológica? Se podrán analizar dos conceptos diferentes. Si se analiza como una enfermedad, se puede estudiar como el síndrome llamado “Burn-out”, que para la Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría (Álvarez, 1991) hace referencia a un trastorno psicológico que se presenta como consecuencia de mantenerse en un medio de altos niveles de tensión, frustración personal, entre otras. Esto puede influir en la manera cómo la persona se desarrolle en su entorno.

Si se estudia desde el punto que sea una reacción fisiológica, el doctor Selye lo definió como una respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier situación, ya que el cuerpo responde de una manera similar ante situaciones que lo llevan a un nivel de estrés.

Debido a las teorías expuestas y sus diversas interpretaciones, se vuelve de interés analizar el estrés académico presente en la vida de los estudiantes del Colegio Humanístico Costarricense (CHC) (generaciones 2013, 2014 y 2015). Este fue el principal objetivo y los objetivos complementarios de la investigación fueron los siguientes:

- Determinar los niveles de estrés y sus principales causas.
- Clasificar las diversas áreas de la vida humana de acuerdo con el nivel de estrés que producen en los estudiantes.
- Identificar las prácticas comunes de quienes sufren niveles anormales de estrés.
- Recomendar acciones que reduzcan los niveles de las poblaciones.

El análisis de los efectos que produce el estrés académico en los estudiantes de las generaciones 2013, 2014 y 2015 permitió contar un panorama más amplio y objetivo del problema y generar pautas por seguir para minimizar sus consecuencias negativas. La idea es abordar dichos problemas, determinar sus puntos de origen y plantear algunas recomendaciones para disminuir esos “períodos de crisis” a los que los estudiantes del CHC se enfrentan.



## Método

La investigación se definió como cuantitativa debido a que se diagnosticaron distintos aspectos característicos inherentes a una investigación de esta naturaleza. “...Las metas de la investigación cuantitativa constituyen principalmente el describir, explicar y predecir los fenómenos (causalidad) así como generar y probar teorías mediante la aplicación de la lógica deductiva” (Baptista, Fernández, Hernández, 2010).

Dentro de la investigación se considera la necesidad de vislumbrar una realidad perteneciente a la población estudiantil del CHC, de manera que se pudieran estructurar resultados sobre la condición, causas y principales factores a los que se les atribuye el estrés dentro de la población, mediante un estudio sociométrico (contabilización de encuestas o entrevistas). El test correspondiente determina relaciones personales, estilo de vida, ambiente de desarrollo, personalidad y aficciones.

## Resultados

En las figuras 1, 2, 3, 4 y 5, así como en la comparación que se realiza entre ellas, se logra determinar de manera resumida los resultados obtenidos en cada uno de los test. El análisis se realiza según lo establecido en la escala.

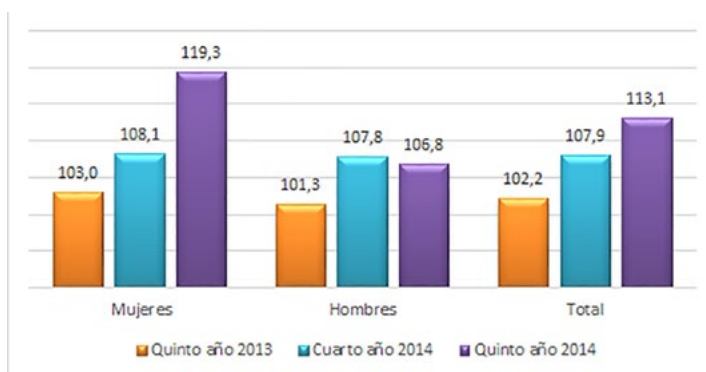


Figura 1: Nivel de estrés promedio registrado

Fuente: Encuesta realizada a las generaciones 2013, 2014 y 2015.

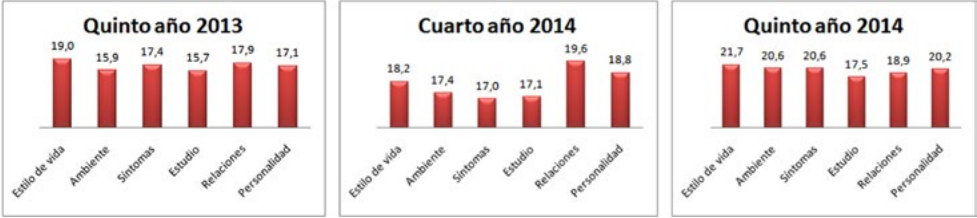


Figura 2: Promedios de las mujeres encuestadas

Fuente: Encuesta realizada a las generaciones 2013, 2014 y 2015.

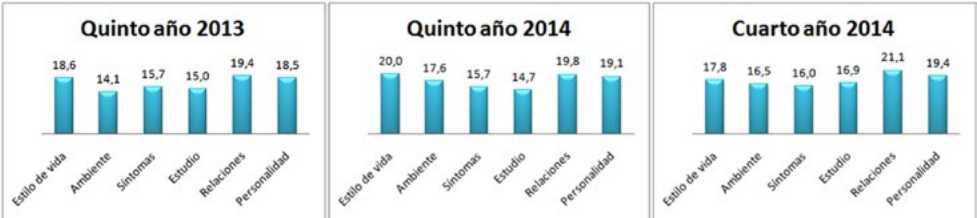


Figura 3: Promedios de los hombres encuestados

Fuente: Encuesta realizada a las generaciones 2013, 2014 y 2015.



Figura 4: Influencia de las diversas áreas en los puntajes de las poblaciones encuestadas

Fuente: Encuesta realizada a las generaciones 2013, 2014 y 2015.

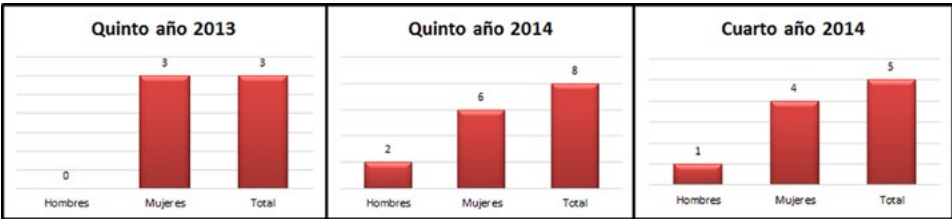


Figura 5: Casos con niveles críticos de estrés

Fuente: Encuesta realizada a las generaciones 2013, 2014 y 2015.

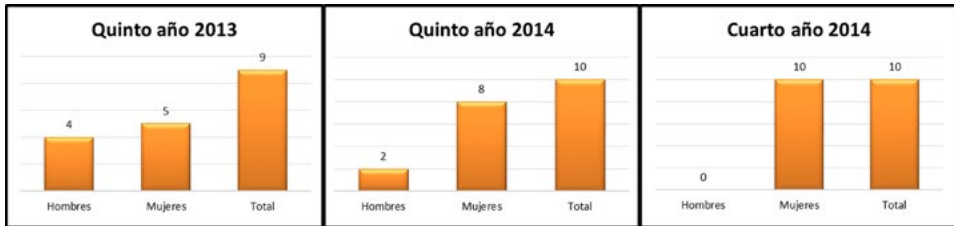


Figura 6: Casos con niveles anormales de estrés

Fuente: Encuesta realizada a las generaciones 2013, 2014 y 2015

A continuación se presenta el análisis efectuado:

- Se encuentra una estudiante (encuesta 47), F, 16 años, que posee un nivel de estrés situado en la zona 1 de la escala de puntuación, lo que significa que el nivel de estrés es peligrosamente pobre. Este caso puede señalar falta de interés, desánimo e incluso proximidad a la deserción estudiantil.
- Nueve estudiantes se situaron en la zona 2, que se califica como un nivel bajo de estrés, debido a un ambiente favorable (6,97 %). Dentro de las estadísticas, este registro implica la evidencia de la población que logra sobrellevar el cambio de sistema académico de forma efectiva e incluso de manera muy asertiva.
- Registro de 88 estudiantes que se ubican en la zona 3, zona normal del estrés, puede considerarse como eustress. Forma parte del equilibrio humano (68,22 %). Esta porción de la población evidencia la reacción esperada ante el proceso de transición y adaptación a un nuevo sistema. Este sector de la población presenta un nivel de estrés estandarizado como normal.
- 21 estudiantes en el nivel 4, se considera como un nivel de estrés elevado y peligroso. Se deben examinar los hábitos para buscar una solución a los problemas urgentes. Dentro de la población encuestada cerca del 16,98 % incidió en el nivel 4, lo que indica que un importante sector de la población enfrenta factores estresores que afectan su vida académica.
- 8 estudiantes están situados en el nivel 5, considerado distress. Este es un nivel de estrés negativo, exagerado y dañino para la salud y para la integridad del estudiante.

## Comentarios

Se concluye que la población estudiantil se ve sujeta principalmente a diversos factores estresores como ambiente, relaciones, estilo de vida y personalidad.



La presencia del eustress y el distress académicos tienen gran influencia en el desempeño estudiantil y el rendimiento académico. El buen estrés se vuelve necesario para potencializar la capacidad de atención y ejercicio del rol estudiantil así como para el proceso de adaptación.

Con base en los resultados obtenidos, se enlistan las siguientes recomendaciones:

Procurar un desenvolvimiento sano en el ámbito social y familiar, el cual ayude en el manejo situaciones de distress, mediante diálogo, escucha y consejos.

Incentivar al estudiantado a replantear las situaciones en las que se ven envueltos dentro de su cotidianidad, de manera que se identifiquen los principales factores que influyen en su ambiente cercano, así como la toma de medidas para eliminar riesgos de propensión a enfermedad o la presencia de distress.

Fomentar en los estudiantes la importancia y el reconocimiento del eustress como herramienta inherente al proceso académico de la que pueden hacer uso y potencializar su capacidad y desempeño académico, así como también en otras situaciones cotidianas

Informar y educar a los estudiantes, en aspectos como manejo del tiempo y distribución de obligaciones, para que sepan actuar de la mejor manera cuando se vean sometidos a situaciones que generen altos niveles de estrés.

## Referencias

- Álvarez, E. y Fernández, L. (2001). El Síndrome de “Burnout” o el desgaste profesional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 11(39).
- Bados, A. (2001). *Trastornos de ansiedad, miedos y fobias. Detección y prevención en el aula de los problemas del adolescente*. España: Editorial Pirámide.
- Barranza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico, *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* Vol. 9 (3 ed.).
- Baptista, P., Fernández, C., Hernández, R. (2010). *Metodología de la investigación*. D.F, México: Editorial The McGraw-Hill.



- Bellech, A. (2007). *Manual de Psicopatología*. Madrid, España: Editorial Grupo ENE Publicidad.
- De Mézerville, G. (2004). *Ejes de la salud mental*, San José, Costa Rica: Universidad De Costa Rica.
- Fernández, F. A. (1997). *Psicopatología del Trabajo*. San Salvador, El Salvador: Editorial Edika Med.
- Papalia, D. E. (1987). *Psicología*, México D.F: The McGraw-Hill.
- Sarason, I. G. (2004). *Psicología anormal*, México: Editorial Pearson Educación.
- Yanés, J. (2008). *El control del estrés y el mecanismo del miedo*, Madrid, España: Editorial EDAF S.L.
- Gallardo. H. (1991). *Elementos de investigación académica*, San José, Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia.