

**Nivel de estrés académico en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional  
de Heredia durante el curso lectivo 2022**

Tesis presentada en la  
División de Educación para el Trabajo  
Centro de Investigación Docencia y Educación  
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en  
Orientación

Ruddy Fernando Castro Delgado

Febrero, 2023



**Nivel de estrés académico en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional  
de Heredia durante el curso lectivo 2022**

Tesis presentada en la  
División de Educación para el Trabajo  
Centro de Investigación Docencia y Educación  
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en  
Orientación

Ruddy Fernando Castro Delgado

Febrero, 2023

**Nivel de estrés académico en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia durante el curso lectivo 2022.**

Ruddy Castro Delgado

APROBADO POR:


Tutora del Trabajo Final de Graduación M.Ed. Ana Lucía Villalobos Cordero

Lectora M.Ed. Érika Vásquez Salazar

Lectora Mag. Silvia Elena Salas Soto

Representación del Decanato

ANA LIDIETH  
MONTES  
RODRIGUEZ  
(FIRMA)



Firmado digitalmente por  
ANA LIDIETH MONTES  
RODRIGUEZ (FIRMA)  
Fecha: 2023.02.22  
11:57:27 -06'00'

M.Ed. Ana Lidieth Montes Rodríguez

Representante Dirección de Unidad Académica M.Sc. Víctor Villalobos Benavides

Nota: Dadas las condiciones de excepcionalidad generadas en atención al Decreto Ejecutivo 42227-MP.S emitido el 16 de marzo, por la Presidencia de la República y el Ministerio de Salud y con base en los siguientes comunicados generados por la gestión universitaria, la hoja de firmas contiene únicamente la firma digital de la persona directora de la Unidad Académica, con base en el acuerdo UNA-CO-CIDE-ACUE- 214-2020.

## **Agradecimiento**

A lo incognoscible que habita en cada ser y a todas las personas que de una u otra forma han sido parte de mi proceso formativo, porque sin ellas nada hubiese sido posible.

## Resumen

Castro Delgado, R. *Nivel de estrés académico en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia durante el curso lectivo 2022.*

El objetivo de la presente investigación es determinar el nivel de estrés académico de la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia durante el curso lectivo 2022. Todo desde una concepción Sistémico Cognoscitivista, partiendo de un paradigma positivista, un enfoque cuantitativo y un diseño transversal de tipo descriptivo. Utilizando para la recolección de la información la segunda versión de 21 ítems del Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO SV-21) de Barraza (2018), el cual fue digitalizado a través de Google Formularios para su contextualización al no poderse aplicar de manera presencial. Reflejando la aplicación de dicho instrumento que en la población estudiantil hay una elevada concentración de estrés académico sobre todo por la percepción de las exigencias que la institución plantea en cuanto a la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para realizarlas. Así mismo, como principales síntomas de dicho estrés académico suelen manifestarse la fatiga y la ansiedad, algo que la población estudiantil afronta principalmente, concentrándose en resolver las situaciones que les provocan estrés académico para establecer soluciones concretas analizando tanto lo positivo como lo negativo de dichas soluciones. Ante lo cual se plantea como recomendación desde la disciplina de Orientación, realizar mediciones diagnósticas para que en la institución se tenga una cultura preventiva en cuanto al manejo del estrés académico se refiere, visibilizando la importancia de contar con estrategias de afrontamiento que involucren procesos de autoconocimiento, conocimiento del medio, toma de decisiones y acción social.

**Palabras clave:** Orientación, Educación Técnico Profesional, Estrés, Estrés Académico, Modelo Sistémico Cognoscitivista.

## Tabla de contenido

<b>Agradecimiento</b>	
<b>Resumen</b>	v
<b>Tabla de contenido</b>	vi
<b>Índice de tablas</b>	viii
<b>Índice de figuras</b>	ix
<b>Lista de abreviaturas</b>	xi
<b>Lista de símbolos</b>	xi
<b>Capítulo I</b>	1
<b>Introducción</b>	1
Planteamiento del problema	1
Antecedentes	4
Justificación	18
Objetivos	23
Objetivo General	23
Objetivos específicos	23
<b>Capítulo II</b>	24
<b>Marco teórico</b>	24
Educación Técnico Profesional en Costa Rica	24
Etapa de desarrollo de la población estudiantil	26
Rendimiento académico y estrés como proceso adaptativo	28
Modelo Sistémico Cognoscitivista	34
Estrés académico	37
Dimensiones en que se puede manifestar el estrés: Eustrés y Distrés	38
Agentes estresores en el ámbito académico	40
Consecuencias asociadas al estrés académico	41
Estrategias de afrontamiento del estrés académico	43
Elementos a tomar en cuenta para el abordaje del estrés desde la Orientación	46

<b>Capítulo III</b>	48
<b>Marco Metodológico</b>	48
Paradigma	48
Enfoque	49
Diseño	51
Fuentes de información	51
Población	52
Muestra	52
Variables	54
Definición del instrumento	54
Proceso metodológico	57
Consideraciones éticas	59
Tratamiento de la información	59
<b>Capítulo IV</b>	60
<b>Análisis e interpretación de resultados</b>	60
Información general	60
Dimensión Estresores	63
Dimensión Síntomas	67
Dimensión Estrategias de Afrontamiento	72
Nivel general de estrés académico	77
Análisis de resultados	78
<b>Capítulo V</b>	84
<b>Conclusiones</b>	84
<b>Capítulo VI</b>	86
<b>Recomendaciones, alcances y limitaciones</b>	86
Recomendaciones	86
Alcances y limitaciones	88
<b>Referencias</b>	89
<b>Apéndices</b>	97



## Índice de tablas

Tabla 1	
<i>Variables operacionalizadas</i>	54
Tabla 2.	
<i>Distribución de ítems según la dimensión que miden</i>	57
Tabla 3	
<i>Distribución de la muestra por sexo y grado académico</i>	60
Tabla 4	
<i>Representatividad por especialidad</i>	61
Tabla 5	
<i>Nivel de estrés académico por ítem y promedio general</i>	78

## Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Porcentaje de estudiantes que indicó haber experimentado estrés académico	62
<i>Figura 2.</i> Nivel estrés académico percibido por la población estudiantil	62
<i>Figura 3.</i> Dimensión estresores, ítem 1	63
<i>Figura 4.</i> Dimensión estresores, ítem 2	64
<i>Figura 5.</i> Dimensión estresores, ítem 3	64
<i>Figura 6.</i> Dimensión estresores, ítem 4	65
<i>Figura 7.</i> Dimensión estresores, ítem 5	66
<i>Figura 8.</i> Dimensión estresores, ítem 6	66
<i>Figura 9.</i> Dimensión estresores, ítem 7	67
<i>Figura 10.</i> Dimensión síntomas, ítem 8	68
<i>Figura 11.</i> Dimensión síntomas, ítem 9	68
<i>Figura 12.</i> Dimensión síntomas, ítem 10	69
<i>Figura 13.</i> Dimensión síntomas, ítem 11	70
<i>Figura 14.</i> Dimensión síntomas, ítem 12	70
<i>Figura 15.</i> Dimensión síntomas, ítem 13	71

<i>Figura 16.</i> Dimensión síntomas, ítem 14	72
<i>Figura 17.</i> Dimensión estrategias de afrontamiento, ítem 15	73
<i>Figura 18.</i> Dimensión estrategias de afrontamiento, ítem 16	73
<i>Figura 19.</i> Dimensión estrategias de afrontamiento, ítem 17	74
<i>Figura 20.</i> Dimensión estrategias de afrontamiento, ítem 18	75
<i>Figura 21.</i> Dimensión estrategias de afrontamiento, ítem 19	75
<i>Figura 22.</i> Dimensión estrategias de afrontamiento, ítem 20	76
<i>Figura 23.</i> Dimensión estrategias de afrontamiento, ítem 21	77

### **Lista de abreviaturas**

CPO	Colegio de Profesionales en Orientación
CTP	Colegio Técnico Profesional
SISCO SV-21	Inventario Sistemico Cognoscitivista Segunda Versión de 21 ítems
MEP	Ministerio de Educación Pública
OIT	Organización Internacional del Trabajo
OMS	Organización Mundial de la Salud
TFG	Trabajo Final de Graduación

### **Lista de símbolos**

Fi	Frecuencia absoluta
Fr	Frecuencia relativa
%	Porcentaje

## Capítulo I

### Introducción

#### Tema

Nivel de estrés académico presente en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia durante el curso lectivo 2022.

#### Planteamiento del problema

La realidad humana en todas sus manifestaciones es cambiante y dinámica, nunca se mantiene estática, sino que más bien se transforma constantemente debido a los diferentes factores tanto intrapersonales como interpersonales que la influyen aunado al entorno en que esta se manifiesta, el cual ejerce presiones específicas dependiendo el contexto, la edad y la etapa de desarrollo que cada persona esté experimentando. Siendo un aspecto esencial de dicha realidad, la salud, la cual se entiende según la Organización Mundial de la Salud (2020), como un estado de equilibrio y bienestar completo, a nivel físico, mental, emocional y social, desde el cual las personas pueden desarrollarse de manera óptima.

Por ello, teniendo en cuenta que la salud es un aspecto esencial para el desarrollo óptimo de las personas en las diferentes áreas de su vida, la prevención enfocada en disminuir cualquier desequilibrio al respecto es algo de suma importancia, sobre todo en contextos que ejercen una presión considerable, tanto física, como psicológica y emocionalmente; presión que se puede manifestar de diferentes formas, siendo una de las más comunes el estrés, ya que el mismo es de las primeras manifestaciones que una persona tiene en cuanto a la pérdida de dicho equilibrio se refiere. De hecho, con relación a lo anterior, hace más de dos décadas autores de psicología como Sarason (1996) ya mencionaban lo siguiente con relación al estrés:

Existen cada vez más evidencias de que el estrés desempeña un papel importante en la enfermedad y la salud. Hemos observado que el estrés lleva a diversas reacciones corporales. El corazón, los pulmones, los sistemas digestivo, endocrino y nervioso,

entre otros, trabajan tiempo extra cuando las personas experimentan estrés. Cuando estos síntomas se presentan como una sobrecarga en forma consistente durante períodos de tiempo prolongados en la vida de una persona, aumenta la probabilidad de que ocurra algún tipo de debilidad o desequilibrio físico. (p. 187)

Y es que el estrés se define, precisamente, según diversos autores como Cannon (1932), Selye (1936), y Lazarus (2000), citados por Román y Hernández (2011) y Galán y Camacho (2012), como una respuesta no específica del organismo ante acontecimientos o agentes estresores que son percibidos como amenazantes, ya sea por su grado de importancia, novedad o agradabilidad, produciendo una perturbación del equilibrio interno u homeostático que impulsa al organismo a adaptarse por medio una evaluación cognitiva asociada a la utilización de estrategias de afrontamiento, que le permitan restablecer el equilibrio perdido a nivel físico, psicológico y emocional, lo que repercute a su vez en las relaciones sociales que se establecen.

Es decir, el estrés es uno de los primeros mecanismos que utiliza el organismo para reestablecer el equilibrio cuando lo ha perdido por algún evento o circunstancia; es un equilibrador homeostático que impulsa la supervivencia social, sin embargo un exceso del mismo puede resultar perjudicial para la salud, como bien lo indica Selye (1974) citado por Lazarus (1999), haciendo alusión al hecho de que el estrés puede ser visto desde una perspectiva positiva o negativa según su grado de incidencia; perspectivas que conceptualiza respectivamente como Eustrés (buen estrés) y Distrés (mal estrés).

El primero produce impulsos que motivan la satisfacción para superar los eventos estresantes que se presenten, optimizando el bienestar general que asocia con un buen estado de salud, mientras que el segundo es la insatisfacción o malestar que se cronifica al no poder afrontar o superar los eventos estresantes produciendo un deterioro en la calidad de vida y la salud de quien lo esté experimentando.

Por esto mismo medir el nivel de estrés en los distintos ámbitos de relación humana permite comprender la dinámica de su comportamiento y saber si determinados colectivos presentan niveles estables asociados a un buen estado de salud, o por el contrario presentan

niveles inestables que repercuten en su calidad de vida. Esto permite realizar abordajes preventivos en beneficio de las poblaciones que lo estén experimentando desde una dimensión desfavorable. Siendo los espacios educativos de educación formal, por la cantidad de personas que reúnen y la obligatoriedad de su proceso formativo en las distintas etapas evolutivas del ser humano, uno de los principales núcleos de relación después de la familia en donde se comienza a experimentar dicha dinámica.

Teniendo en cuenta que el estrés experimentado por las personas estudiantes en el contexto educativo adquiere la connotación de estrés académico, el cual se define según Barraza (2006), como “un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que manifiestan los alumnos y que se origina por las demandas o exigencias de la institución educativa” (p.126).

Por lo anterior resulta esencial contar con datos objetivos y lo más exactos posibles que retraten el nivel de estrés académico presente en la población que sirve como universo de estudio. Una población que se encuentra en una etapa de desarrollo como lo es la adolescencia en donde se realizan múltiples transiciones tanto intra como interpersonales que modifican la dinámica psicológica, emocional y comportamental a nivel sistémico. Siendo además una población que es parte de una institución que por su modalidad formativa exige mayor carga académica en comparación a otras modalidades de educación formal diversificada en el sistema educativo costarricense, algo a considerar pues la carga académica según la literatura revisada es uno de los factores de mayor relevancia para entender este fenómeno.

Es por ello que la presente investigación se proyecta como una fuente de información y actualización, aportando datos sobre los niveles de estrés académico en los Colegios Técnico Profesionales. Derivando en beneficios tanto para las personas estudiantes como para las instituciones educativas, pues aporta datos estadísticos para plantear cambios en pro de mantener niveles estables de estrés académico en la población estudiantil a nivel general, desde un rol preventivo e integral que permita la construcción interdisciplinar de diálogos alrededor de dicha temática. Es decir, que se converse sobre el estrés académico y su abordaje de manera conjunta en todas las asignaturas académicas y no solo desde el departamento de Orientación.

Siendo la Orientación por el rol que desempeña en el sistema educativo, una disciplina esencial en la construcción de dicho proceso dialógico, como bien lo indican los Programas de Orientación del Ministerio de Educación Pública (2017), pues desde su misma constitución:

La Orientación recurre a conocimientos de la antropología, la sociología, la psicología, la pedagogía, entre otras ciencias, para diseñar formas de acceso y transformación de la realidad de las personas, o más bien, de las realidades en las que viven, sienten, perciben y solucionan sus situaciones vitales; en este sentido la Orientación como disciplina es más bien un espacio de confluencia interdisciplinar. (p. 15)

Desde esa concepción interdisciplinar, preventiva e integral de la Orientación, surge la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de estrés académico presente en la población estudiantil del Colegio Técnico Vocacional de Heredia durante el curso lectivo 2022? A partir de la cual se inicia la búsqueda de información al respecto, tomando en cuenta antecedentes tanto nacionales como internacionales con relación al estrés académico propiamente dicho. Luego se mostrarán los objetivos (tanto el general como los específicos) y se desarrollará el marco teórico y el metodológico para finalmente proceder con el tratamiento de la información y la presentación de los resultados pertinentes, acorde con la información estadística recolectada, así como las conclusiones, las recomendaciones, los alcances y los límites.

### **Antecedentes**

Para sondear los antecedentes del tema en cuestión se consultaron bases de datos del SIDUNA de la Universidad Nacional de Costa Rica, incluidas EBSCO Host y Web of Science, además, se realizaron búsquedas externas a dichas bases de datos, tales como Google académico, encontrándose los siguientes antecedentes, tanto a nivel internacional como nacional, los cuales se muestran de manera cronológica comenzando por las investigaciones



internacionales para efectos de referenciación externa y su relación con el contexto nacional, así como con el abordaje que en Costa Rica se le ha dado al estrés académico.

Comenzando con los antecedentes a nivel internacional, cabe mencionar la investigación que Barraza y Silerio (2007) realizaron en el estado de Durango en México, con estudiantes de dos instituciones de Educación Media Superior, la cual se publicó en un artículo titulado: “El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo”. Dicha investigación tuvo como objetivos establecer un perfil descriptivo del estrés académico de alumnos de educación media superior e identificar las semejanzas y diferencias con que se presenta el estrés académico en dichas instituciones.

La muestra estuvo compuesta por 329 estudiantes del Colegio de Bachilleres plantel la Forestal y 294 estudiantes de la Escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango. Siendo el instrumento utilizado para recabar los datos necesarios, el Inventario SISCO SV-21 de estrés académico. Concluyéndose, entre otras cosas, que el perfil de estrés académico en ambas instituciones es similar, ejerciendo la variable institución escolar un papel modulador que interviene solo en algunos casos en cuanto a componentes o aspectos del estrés académico se refiere. Haciendo alusión al hecho de que el estrés académico no depende exclusivamente de variables cognoscitivas propias del sujeto, pues también depende de variables contextuales, siendo necesario por esto mismo realizar otros estudios que permitan entender a mayor profundidad el papel que juega el contexto en el estrés académico.

Por su parte, García, Pérez, Pérez y Natividad (2012) realizaron una investigación para analizar las principales fuentes de estrés académico de los estudiantes de nueva incorporación a la universidad y al mismo tiempo validar un instrumento de evaluación de este constructo psicológico. Los resultados obtenidos arrojaron que el estrés académico es un fenómeno generalizado en el primer año de ingreso a la universidad, siendo que los niveles más elevados se presentan por la exposición de trabajos, la sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes. Para ello se evaluaron cuatro dimensiones complementarias (obligaciones académicas, expediente y perspectivas de futuro, dificultades interpersonales y expresión de ideas propias). Siendo las mujeres quienes presentaron valores más elevados en todas las dimensiones evaluadas.

Asimismo, Mazo, Londoño y Gutiérrez (2013), realizaron una investigación en el año 2009 sobre los “Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios”, con una muestra compuesta por seiscientos cuatro estudiantes de diferentes escuelas. Siendo su objetivo: Conocer los niveles de estrés académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, y su relación con variables como edad, sexo, nivel de estudios y tipo de carrera de los estudiantes. Para ello se diseñó el Inventario de Estrés Académico. Los resultados sugieren que la prueba permite diferenciar tanto las variables susceptibilidad al estrés y contexto académico, como los predictores del nivel de estrés académico de los estudiantes, además de evidenciar diferencias en las variables señaladas, concluyéndose que los espacios educativos tienen diferentes niveles de estrés y la academia debe contribuir al control del estrés en los espacios de formación.

Maturana y Vargas (2015) realizaron un artículo clínico, en Chile, titulado: “El Estrés Escolar”, cuyo objetivo fue revisar la literatura que hay respecto, para aproximarse a una definición de estrés escolar y entregar herramientas generales de evaluación y manejo de sintomatología asociadas al estrés en el contexto escolar tanto en niños como en adolescentes. En dicho artículo, los autores hacen un recorrido por los conceptos generales de lo que se entiende como estrés escolar, mencionando que se carece en la literatura clínica, de una definición clara de lo que es estrés escolar propiamente dicho. Caracterizando las fases que lo describen y las consecuencias que se derivan del mismo. Además, se mencionan capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto a nivel interno como externo con relación a la etapa evolutiva de los estudiantes que se puedan ver sometidos al estrés escolar. También se mencionan los síntomas asociados al estrés, que incluyen cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales; en general, se describen los principales síntomas asociados al estrés escolar y algunos tratamientos recomendados.

Mientras que en España, García, Pérez y Fuentes (2015), realizaron un estudio sobre el estrés académico en un grupo de 299 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria en la provincia de Valencia, aplicando el Cuestionario de Estrés Académico en Educación Secundaria -CEAS-, el cual fue elaborado inicialmente para evaluar la transición a la universidad y que fue adaptado a estudiantes de secundaria. Dicho estudio lo sintetizan en un

artículo titulado: “Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria”.

En dicho estudio, los autores antes mencionados concluyeron que el estrés académico constituye un fenómeno generalizado entre los estudiantes de nueva incorporación a la universidad, ya que el 82% de los participantes en el estudio indicaron haber experimentado mucho estrés en una o más de las situaciones planteadas, mientras que la totalidad de los participantes señaló haber experimentado bastante estrés en al menos una de las situaciones.

Mientras que los altos niveles de estrés tienen que ver con sobrecarga de trabajo y realización de exámenes, así como con preocupaciones relacionadas con el futuro académico y las relaciones interpersonales, siendo las mujeres quienes presentan mayor estrés en el último periodo de la etapa educativa en secundaria. También se menciona que, mientras que las mujeres muestran niveles homogéneos de estrés a lo largo de los cursos, en los hombres se observa un nivel de evolución decreciente, algo más heterogéneo, pues sus niveles no son constantes y en vez de aumentar disminuyen.

Ante lo cual, recomiendan la necesidad de desarrollar estrategias y programas para facilitar la transición de los estudiantes en los diferentes niveles, sobre todo en los niveles más avanzados por el aumento de estrés que se registró en los mismos. Siendo un aspecto al que deberán prestar especial atención tanto los orientadores como el profesorado de las distintas materias en general. Pues los resultados destacan que la intervención en gestión del estrés parece resultar útil para el conjunto de los estudiantes evaluados en todos los niveles de la Educación Secundaria Obligatoria. Además, se recomienda centrar los esfuerzos de las intervenciones que se decidan realizar, en el desarrollo de las habilidades de gestión del tiempo para llevar de forma adecuada la sobrecarga de trabajo y el afrontamiento de las situaciones de evaluación relacionadas con la realización de exámenes; así como en los procesos de toma de decisiones y en el establecimiento de metas aunadas a objetivos académicos realistas en cuanto a futuro académico se refiere.

Por su parte, Esparbès, Bergonnier y Cazenave (2015), realizaron un estudio en Francia, titulado: “Estrés escolar en la universidad y el bachillerato: diferencias entre chicas y chicos”. Cuyo objetivo general fue, por un lado, evaluar el nivel de estrés escolar en una población estudiantil, tanto desde el comienzo hasta el final de la escuela primaria (sexto

grado) hasta el comienzo y final de nivel de secundaria, especialmente con respecto a los niveles escolares que involucran transiciones o evaluaciones de fin de ciclo; y, por otro lado, para comparar el nivel de estrés de hombres y mujeres, independientemente del grado académico que cursaban, para mejorar las condiciones de trabajo de los estudiantes y su bienestar académico.

Para tal efecto, los autores analizaron el estrés tanto en el último año de escuela primaria, como en la transición previa, y durante el colegio-secundaria, tomando en cuenta aspectos como el grado-nivel que cursan y el sexo; todo esto con una población de 1130 alumnos (704 mujeres y 426 hombres) quienes respondieron un cuestionario sociocultural y una versión corta de la Escala Tolosana de estrés percibido. Los resultados muestran que uno de cada tres de los/as estudiantes se siente muy estresado/a tanto en la primaria como en la secundaria y que el grado de estrés es mucho más elevado en la fase final de secundaria por las pruebas que tienen que realizar y la presión de elegir una carrera, siendo la orientación vocacional un aspecto esencial a tomar en cuenta. Además, según el estudio las mujeres están mucho más estresadas que los hombres sin importar el nivel que cursen. Se recomienda realizar estudios complementarios que clarifiquen los mecanismos subyacentes a dicha constatación para desarrollar las medidas apropiadas que permitan prevenir el estrés escolar y mejorar el bienestar de todos los alumnos en la escuela.

También, Quito, Tamayo, Buñay y Neira (2017), realizaron una investigación sobre el estrés académico en estudiantes de secundaria en Ecuador, la cual sintetizaron en una monografía titulada: “Estrés académico en estudiantes de tercero de Bachillerato de Unidades Educativas Particulares del Ecuador”. Dicha investigación tuvo como objetivo, caracterizar el estrés académico para conocer las consecuencias psicológicas, fisiológicas y comportamentales en 60 estudiantes de tercero de bachillerato, con edades entre los 16 y 18 años, de género tanto masculino como femenino, pertenecientes a la Unidad Educativa Particular “Pencas” en la ciudad de Cuenca, durante el período 2016-2017

Los autores de la investigación utilizaron como instrumento para obtener los datos pertinentes, el Inventario SISCO de Estrés Académico, mediante el cual concluyeron que había presencia de estrés en aproximadamente el 90% de las personas que sirvieron como muestra, predominando un nivel de intensidad de moderado a profundo; identificándose

como estresores relevantes la personalidad, la evaluación del docente por medio de los exámenes y la competencia entre compañeros. Además, sobresale que no se hallaron diferencias significativas con relación a la edad y al sexo.

También cabe reseñar una tesis de investigación realizada en Perú por Alejos (2017), en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega dentro de la facultad de Psicología y Trabajo Social, en Lima, titulada “Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho”, la cual se centró en determinar el nivel de estrés académico predominante en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada de San Juan de Lurigancho. Realizando un estudio cuantitativo para el cual utilizó como instrumento de recogida de datos el Inventario SISCO de estrés académico desarrollado por Barraza (2008), adaptado al contexto peruano por Puestas (2010). La muestra estuvo compuesta por 68 hombres (49%) y 72 mujeres (51%), con edades comprendidas entre los 12 y los 17 años de edad, que cursaban distintos grados dentro de la educación secundaria.

De la investigación se obtuvieron resultados que reflejaron que el 81.4% de los estudiantes tuvieron un nivel moderado de estrés académico, teniendo como principales estresores la sobrecarga de tareas y las evaluaciones de los profesores, con síntomas cómo: somnolencia, problemas de concentración y desgano para hacer las labores escolares. Sobresaliendo como estrategia de afrontamiento, la concentración en resolver la situación para obtener lo positivo de ella. Además, a partir de los resultados se elaboró un programa de intervención denominado “Taller de manejo de estrés académico aplicado a estudiantes de nivel secundario” con el objetivo de intervenir, disminuir y/o controlar el estrés académico en los estudiantes de secundaria de la institución educativa privada de San Juan de Lurigancho.

Siguiendo esta línea, en Aguas Calientes, México, de Castro y Luévano (2018), realizaron un estudio titulado: “Influencia del Estrés Académico sobre el Rendimiento Escolar en Educación Media Superior”, con el objetivo de determinar si existe correlación entre el grado de estrés académico y el rendimiento escolar de estudiantes de educación media superior, identificando si hay diferencias en el estrés en función del sexo, semestre y carrera; e identificando también, los aspectos de susceptibilidad hacia el estrés y contexto académico que tienen más presencia entre los estudiantes de educación media superior. Dicho

estudio se desarrolló en un instituto tecnológico de Aguascalientes, con una muestra de 179 estudiantes, en donde 1117 eran mujeres y 62 eran hombres. Utilizándose como instrumento para medir el grado de estrés académico, al Inventario de Estrés Académico “INVEA” formulado por Mazo, Londoño y Gutiérrez (2013), aunque con una leve modificación para adaptarlo a la población de educación media superior, en donde se cambió la redacción de los niveles de la escala para facilitar la comprensión por parte de los estudiantes investigados.

Evidenciándose en los resultados encontrados por los autores, una significativa correlación negativa entre estrés académico y rendimiento escolar. También, se encontró que a mayor grado de estrés académico en los estudiantes, menor será su rendimiento. Lo autores también mencionan que se encontraron como principales factores de susceptibilidad hacia el estrés y hacia el contexto académico: la búsqueda de ayuda para solucionar problemas, el autoconcepto sobre habilidades, la poca tolerancia a la frustración, las condiciones físicas del plantel, la exigencia académica y la sensación de dedicar más tiempo del necesario al estudio. Aunque de manera general no se encontraron diferencias por sexo, contexto y carrera de educación media superior, aunque sí se encontró mayor grado de estrés en estudiantes hombres que pertenecen al tercer semestre de Informática. Además, se recomienda para disminuir el estrés, una formación integral que no esté enfocada solamente en lo formativo a nivel académico.

Finalmente, en el ámbito internacional, Barraza (2018), en México, la cual se enfocó en validar una segunda versión de su Inventario SISCO SV-21: Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico, compuesto por 21 ítems. El autor enfoca dicha validación en mostrar un mayor equilibrio en la estructura del inventario, así como mejores propiedades psicométricas, sobre todo en la tercera sección: “Estudio de las estrategias de afrontamiento”, analizando y filtrando cada ítem para lograr una mejor validez y confiabilidad. Para la elaboración del instrumento se utilizó como fundamento el modelo Sistémico Cognoscitivista, desde el cual el estrés es visto desde una perspectiva procesual que se establece en tres dimensiones secuenciales: estresores, síntomas y afrontamiento.

El estudio que dio cabida a la investigación fue instrumental mediante la aplicación de una versión ampliada del Inventario SISCO, la cual estuvo compuesta de 45 ítems. De los resultados obtenidos de esta versión ampliada, que fue aplicada a 994 alumnos, se pudo llegar

a una versión de 21 ítems que muestra un equilibrio en las tres secciones que conforman el cuestionario, así como buenas propiedades psicométricas, tanto en la confiabilidad como en la validez. Dándole una óptima rigurosidad científica como herramienta para la medición y el estudio del estrés académico. Además, cabe decir que dicho instrumento, en su primera versión, ha sido adaptado en distintos países de Latinoamérica, como bien enumera Barraza (2018), a saber, la primera versión del Inventario SISCO ha sido adaptada en: México, Argentina, Chile, Cuba, Colombia, Ecuador, Perú, Paraguay, España, Bolivia, Venezuela y Nicaragua, aunque nunca ha sido adaptado en Costa Rica.

Dentro de este recuento Silva, López, y Meza (2020), realizaron una investigación también en México, en la Universidad Autónoma de Aguas Calientes, teniendo como objetivo determinar el nivel de estrés en estudiantes universitario mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional en una muestra de 255 estudiantes, utilizando el inventario SISCO. Según los resultados obtenidos, el 86.3% de los participantes presentan un nivel de estrés moderado y se determinó independencia entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes, así como asociación significativa con el programa de estudios.

En términos generales, lo planteado en la investigación hace alusión a que el estrés académico cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo afecta el aprendizaje de los estudiantes y su bienestar. Además, influye en el rendimiento académico, puede fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, elusión de la responsabilidad y otras situaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales en el logro de sus aspiraciones. El alumno que presenta altos niveles de estrés por un periodo prolongado puede afectar su rendimiento académico y provocar un desequilibrio sistémico.

En cuanto a los antecedentes nacionales se refiere, para comenzar Cascante y Salazar (1993) realizaron una tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Costa Rica, titulada: “Estrés, Apoyo Social y Desempeño Académico en estudiantes de 8°, 9° y 10° nivel de un Colegio de San José.” Esta tesis se enfocó en investigar si existe la relación entre apoyo social, estrés y desempeño escolar en un grupo de estudiantes de 8°, 9° y 10° nivel en el área metropolitana de la provincia de San José. Indagando con profesores y alumnos, las características del ambiente institucional y familiar que los rodea

para estudiar con más detalle el apoyo social y su relación con el estrés y el desempeño escolar. Esto para retroalimentar al sistema educativo en general.

Teniendo como objetivos específicos determinar el nivel de apoyo social con que cuentan los estudiantes; determinar el nivel de estrés del estudiante; determinar el nivel de éxito y fracaso escolar del estudiante; investigar si existe relación y la condición de éxitos y fracasos; investigar si existe relación entre el nivel de apoyo social y la condición de éxitos y fracasos; investigar con los profesores el ambiente institucional: fuentes de apoyo y estrés existente en la institución; e investigar con estudiantes el ambiente institucional y familiar: fuentes de apoyo y el estrés existente, con el fin de conocer con más detalle el apoyo social en relación con el estrés y el desempeño escolar lo cual conducirá a un mayor entendimiento de las relaciones apoyo social, estrés y desempeño escolar. Además, en dicha investigación se conceptualiza el estrés, así como el afrontamiento y su relación con la personalidad, asociándolo con el apoyo social y el desempeño escolar, además de hacer una mención breve del concepto de distrés y eustrés, aunque sin ampliar al respecto pues se centra más que todo en definir al estrés como tal sin profundizar en las dimensiones en las que este se expresa, pues solo indican, a grandes rasgos, que la visión de estrés positivo o negativo dependerá principalmente de la persona y la forma en que esta se adapta a los emergentes que se le puedan presentar.

Así mismo, Naranjo (2009) desarrolló un artículo en Costa Rica, en el cual realiza una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo, con el objetivo de comentar los aportes sobre el tema de estrés a nivel teórico, tomando en cuenta los enfoques fisiológicos, psicosociales, cognitivos e integradores. Mencionando las diferencias entre distrés y eustrés y la importancia de mantener un nivel óptimo de estrés. También, se revisan las fases que caracterizan al estrés: alarma, resistencia y agotamiento, así como su relación con la ansiedad y la depresión. Además, se mencionan diversas respuestas que pueden manifestarse en la persona producto del estrés, las cuales pueden ser: físicas, psicosomáticas, cognitivas, emotivas y conductuales. Analizando algunas de las principales causas generadoras de estrés, tanto las producidas por situaciones externas, como las producidas por situaciones internas propias de la personalidad y las formas particulares de enfrentar las situaciones cotidianas.



Se mencionan aspectos importantes para favorecer la prevención del estrés, como las actitudes, el ejercicio físico, el tipo de alimentación, el empleo del tiempo libre y la planificación personal, así como aquellos aspectos que permiten afrontarlo de una mejor manera, como la relajación, la meditación y el papel central de las cogniciones, para luego relacionar el tema de estrés con la educación, resaltando algunas de las principales fuentes generadoras de estrés en la población estudiantil y sus efectos tanto personales como en el rendimiento académico. Recomendando abordar el autoconocimiento, las inteligencias múltiples, la organización del tiempo, el establecimiento de relaciones interpersonales y la modificación de ideas irracionales.

Mientras que Cruz y Santamaría (2013), realizaron una tesis para optar por el grado de Licenciatura en Orientación en la Universidad Nacional de Costa Rica, cuyo tema fue: “Factores generadores de estrés en la relación Docente-Estudiante en dos docentes de undécimo nivel del Liceo Nocturno Alfredo González Flores de Heredia”, la cual tuvo como fin analizar los factores extrínsecos que producen estrés en la relación docente-estudiante de dos docentes, teniendo presentes sus sentimientos y reacciones en la relación que establecen con el estudiante. Dicha investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo con un estudio fenomenológico. En lo referente a aspectos teóricos, en ella se definen conceptos de estrés, estrés laboral, factores estresores y consecuencias del estrés en los docentes, etc. Mientras que, con relación a lo metodológico, para registrar el proceso de sistematización se diseñaron dos entrevistas, una aplicada de manera individual y otra colectiva a modo de grupo focal, además de observaciones de campo. En cuanto la conformación, la misma estuvo conformada por dos docentes, un hombre y una mujer del Liceo Nocturno Alfredo González Flores de la provincia de Heredia.

De dicha investigación se obtuvieron como principales conclusiones que los factores externos como el uso de los permisos, las interrupciones constantes, el uso de la tecnología y las faltas de respeto por parte de los estudiantes son situaciones ajenas al control de los docentes, estando entre las emociones identificadas y que se presentan con mayor frecuencia: la tristeza, el miedo, la frustración y la alegría, siendo las principales reacciones producto del estrés, las físicas y las mentales; también, aunque en la justificación se plantea que, con los resultados obtenidos en la investigación se pretende recomendar estrategias para optimizar

las condiciones presentes y garantizar un adecuado desarrollo en el proceso de enseñanza y aprendizaje para generar un ambiente más propicio para la formación estudiantil y docente, dichas estrategias solo se mencionan a grandes rasgos sin desarrollar la forma para ponerlas en práctica. Siendo que, como recomendaciones se sugiere poner en práctica estrategias para que los estudiantes utilicen la tecnología como una herramienta de aprendizaje y no como un factor que imposibilite el proceso de enseñanza y aprendizaje, además, se recomienda capacitar al docente en áreas de índole socioafectivo con el propósito de que pueda brindar un acompañamiento óptimo al estudiante para así minimizar los posibles efectos en torno a sentimientos y reacciones. Además, en cuanto a limitaciones, se encontró que los docentes cuentan con poco tiempo y espacio para brindar información y realizar entrevistas o acompañamientos individuales.

Otra investigación desarrollada en el ámbito la disciplina de Orientación fue un Seminario para optar por el grado de Licenciatura a cargo de Álvarez, Flores, Miranda y Vindas (2015), titulado “El síndrome de burnout y su relación con variables sociodemográficas y laborales en profesionales de la Orientación en secundaria”. Dicha investigación tuvo como propósito analizar la relación del síndrome de burnout con variables sociodemográficas y laborales presentes en profesionales de la Orientación que se desempeñan en la Secundaria Pública Costarricense, centrándose en cada Dirección Regional de Educación del Ministerio de Educación Pública (MEP).

Además, se desarrollan postulados teóricos referentes al síndrome del burnout, incluidos conceptos que hacen alusión a su inicio y fases de desarrollo, para delimitar su conceptualización, manifestaciones y causas. Siendo el paradigma de la investigación, uno de corte positivista con enfoque cuantitativo partiendo de un diseño de tipo descriptivo. En cuanto a la población, el estudio se llevó a cabo con profesionales de Orientación de secundaria de 13 Direcciones Regionales de Educación de todo el país, más específicamente con un total de 389 profesionales que laboran en el MEP. Utilizándose, metodológicamente para la recolección de datos, el Maslach Burnout Inventory (MBI), el cual fue sometido a la validación de contenido por parte de la valoración de expertos y a una prueba de pilotaje. Aunado a dicho inventario, se utilizó un cuestionario para la recolección de datos pertenecientes a las variables sociodemográficas y laborales.

Obteniéndose como principales resultados, que la población estudiada muestra un nivel moderado del síndrome de burnout, denotándose niveles mayores del síndrome en la dimensión de agotamiento emocional. Siendo las mujeres profesionales en la disciplina de Orientación las que presentan mayores niveles del síndrome en la dimensión de agotamiento emocional con relación al nivel que presentan los hombres. También, otro resultado sobresaliente, es que la limitación para acceder a capacitaciones es un aspecto relevante en el desarrollo de actitudes que propician la aparición del Síndrome Burnout. Siendo las variables que no poseen significancia dentro del estudio, las siguientes: cantidad hijos, edad, estado civil, grado académico, dependencia económica, años laborados, calidad de puesto, tipo de nombramiento.

Así mismo, Araya, Camacho, Montero y Picado (2015), realizaron una investigación en Heredia, Costa Rica, enfocada en analizar el estrés académico presente en la vida de los estudiantes de las generaciones 2013, 2014, y 2015 del Colegio Humanístico Costarricense mientras eran estudiantes de la institución. En dicha investigación, que se publicó en un artículo titulado: “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)”, se buscó 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; e identificar las prácticas comunes de quienes sufren niveles anormales de estrés, para finalmente recomendar acciones que reduzcan los niveles de estrés de la población de estudiantes que forman parte del estudio.

Para recabar los datos necesarios, se aplicó un instrumento tipo escala Likert durante 3 distintos momentos del ciclo lectivo, sin embargo no se menciona a detalle la caracterización de este, su fuente o ítems que lo componen. En cuanto a los resultados arrojados por el instrumento aplicado, los autores indicaron que el estrés académico en la población muestra se ve sujeta a diversos factores estresores, tales como: ambiente, relaciones, estilo de vida y personalidad. Además, se hace mención del hecho de que la presencia del eustrés y el distrés académico tienen gran influencia en el desempeño y el rendimiento académico, siendo el buen estrés, es decir el eustrés, algo necesario para

potencializar la capacidad de atención, el ejercicio del rol estudiantil y el proceso de adaptación. En concreto, señalan las siguientes conclusiones:

a. Se encuentra una estudiante 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.

b. 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.

c. Registro de 88 estudiantes que se ubican en la zona 3, zona normal del estrés, puede considerarse como eustrés. 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.

d. 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.

e. 8 estudiantes están situados en el nivel 5, considerado distrés. Este es un nivel de estrés negativo, exagerado y dañino para la salud y para la integridad del estudiante. (Araya, Camacho, Montero y Picado, 2015, p. 74)

A grandes rasgos, los autores recomiendan: Primero, procurar un desenvolvimiento sano en el ámbito social y familiar que ayude en el manejo de las situaciones que involucren distrés, mediante diálogo y escucha activa. Segundo, incentivar a los estudiantes a

replantearse las situaciones en las que se vean envueltos dentro de su cotidianidad, para que identifiquen los principales factores que influyen en el estrés que experimentan y puedan realizar una toma de decisiones adecuada para eliminar riesgos asociados al estrés. Tercero, fomentar la importancia y el reconocimiento del estrés como una herramienta de la cual pueden hacer uso para potencializar su capacidad y desempeño académico. Y cuarto, educar a los estudiantes en aspectos como el manejo del tiempo y la distribución de sus obligaciones de manera planificada.

También se analizó un artículo de Belhumeur, Barrientos y Retana (2016), quienes realizaron una investigación titulada: “Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables: nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica”, enfocada en una muestra aleatoria de 112 estudiantes pertenecientes a diferentes carreras de la sede central de la Universidad de Costa Rica.

Se utilizó una metodología de investigación descriptiva, correlacional y transversal. Para recolectar la información se usó “el cuestionario Estrés y Rendimiento en el trabajo de Marty (2005) que está compuesto de 20 preguntas con escalas de intensidad tipo Likert de nunca a siempre. Además fue un muestreo aleatorio con la única delimitación de que fueran estudiantes de la Universidad de Costa Rica.

Arrojando como principales resultados, que las mayores factores de estrés en los estudiantes son lo académico con un 87%, el más elevado de todos, y lo financiero, con un 46%. También señalan que los estudiantes cuyo lugar de procedencia es diferente al de la sede central de la universidad, presentan niveles de estrés más elevados, siendo las mujeres quienes tienden a manejar mayores niveles de estrés pues superan al que manejan los hombres.

Así mismo, es importante resaltar que durante el desarrollo de la presente investigación, Calderón y Siles (2022), realizaron una investigación para optar por el grado de Licenciatura en Orientación en la Universidad Nacional de Costa Rica.

Dicha investigación, denominada: “Ámbitos y componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado académico que cursan los y las estudiantes de la escuela Patriarca San José, en el año 2021”, utilizó un paradigma positivista y un enfoque

cuantitativo de tipo descriptivo para analizar los diferentes ámbitos y componentes que influyen en los niveles de estrés de niños y niñas de primaria, utilizando un apartado específico para medir el nivel de estrés en el ámbito académico. Siendo este apartado el que obtuvo mayor puntuación, demostrando que el estrés en el ámbito académico, inclusive desde edades tempranas, es uno de los entornos que generan mayor estrés en las personas estudiantes indistintamente de su nivel formativo. El instrumento utilizado fue la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI).

Tomando en cuenta los antecedentes encontrados tanto a nivel internacional como nacional y las temáticas que se desarrollan alrededor de los mismos, se puede decir que el estrés en el contexto académico se ha abordado desde una perspectiva investigativa que se enfoca más que todo en medir el estrés e identificar factores que lo producen, así como los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento más comunes que suelen utilizar los estudiantes, estando estas contextualizadas, en función de las demandas del sistema educativo como tal representado en instituciones universitarias y de secundaria. Con una concepción teórica que involucra no solo aspectos académicos, sino también comportamentales, emocionales y psicológicos que interaccionan entre sí. Siendo que en Costa Rica desde la disciplina de Orientación nunca se han realizado investigaciones desde una línea Sistémico Cognoscitivista.

### **Justificación**

Como justificación para la presente investigación hay que comenzar diciendo que el estrés es algo común en las personas adolescentes dentro del ámbito educativo, pues el mismo está presente de muchas formas; desde la presión académica propia de los exámenes, hasta la dinámica de las clases y la forma en que se imparten, influenciando el desenvolvimiento académico y el clima relacional en las instituciones secundarias tanto de manera positiva como negativa.

De hecho, al consultar distintas investigaciones, como la de Araya, Camacho, Montero y Picado (2015), Belhumeur, Barrientos y Retana (2016), y García, Pérez y Fuentes (2015), se constata que el estrés es una realidad que influye en las instituciones de educación formal para población adolescente, como lo es el caso de las instituciones de educación Técnico Profesional, y conocer su nivel permite obtener indicadores que permitan

comprender la dinámica cuantitativa del estrés académico como tal para plantear abordajes desde la Orientación en función de lo que se requiera, potenciando el autoconocimiento y la toma de decisiones.

En ese sentido, Araya, Camacho, Montero y Picado (2015), hacen mención a que la presencia del eustrés y el distrés académico tienen gran influencia en el desempeño y el rendimiento académico, siendo necesario el buen estrés, es decir el eustrés, para potencializar la capacidad de atención, el ejercicio del rol estudiantil y el proceso de adaptación. Un porcentaje de buen estrés, o eustrés, que en la investigación que realizaron estuvo presente en el 68,22% de la población estudiantil, mientras que solo un 16,98% se encuentra en niveles que son considerados como elevados. Aunque no por ello debe dejarse de lado que un nivel excesivo de estrés académico afecta la salud con malestares físicos, dificultades para dormir, ansiedad y depresión, así como el rendimiento académico y el desarrollo de las personas en general, produciendo distrés o estrés perjudicial.

Pues la línea entre el estrés necesario, y el excesivo, es algo que no siempre se tiene claro, por lo tanto no se regula, menos aún al estar presente el estrés de manera tan constante y en tantos ámbitos de la vida humana, sobre todo en lo académico, como se muestra en los resultados de la investigación de Belhumeur, Barrientos y Retana (2016), los cuales indican que una de las mayores fuentes de estrés en los estudiantes de la Universidad de Costa Rica es lo académico, con un 87%, reflejando que la mayoría de la población lo experimenta, por encima de otros tipos de estrés asociados con lo económico o lo familiar.

Al igual que lo mostrado por García, Pérez y Fuentes (2015) en la investigación que realizaron al respecto, donde concluyeron que el estrés académico constituye un fenómeno generalizado entre los estudiantes de nueva incorporación a la universidad, ya que el 82% de los participantes en el estudio indicaron haber experimentado mucho estrés en una o más de las situaciones planteadas, mientras que la totalidad de los participantes señaló haber experimentado bastante estrés, en donde los altos niveles tienen que ver con sobrecarga de trabajo y realización de exámenes, así como con preocupaciones relacionadas con el futuro académico y las relaciones interpersonales.

Por ello, abordar el estrés es esencial para una buena salud mental, porque consecuencias que se derivan del mismo, como la depresión, la ansiedad y los trastornos del

comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes, según datos del Institute of Health Metrics and Evaluation de la OMS (2021). Algo que maximiza la importancia de entender la prevalencia del estrés y su síndrome de adaptación generalizada en adolescentes para planificar abordajes orientadores al respecto.

Abordajes como los planteados por García, Pérez y Fuentes (2015), enfocados en desarrollar estrategias y programas para facilitar la transición de los estudiantes en los diferentes niveles. Participando tanto el departamento de Orientación como el profesorado de las distintas materias en general. Pues los resultados de estos autores destacan que la intervención en gestión del estrés parece resultar útil para el conjunto de los estudiantes evaluados en todos los niveles de la Educación Secundaria Obligatoria. Además, se recomiendan intervenciones en el desarrollo de las habilidades de gestión del tiempo para llevar de forma adecuada la sobrecarga de trabajo y el afrontamiento de las situaciones de evaluación, así como en los procesos de toma de decisiones y en el establecimiento de metas aunadas a objetivos académicos realistas en cuanto a futuro académico se refiere.

Así mismo, es importante contar con información sobre el estrés académico en el ámbito educativo de secundaria técnica, porque en el marco de Trabajos Finales de Graduación (TFG) desde la disciplina de Orientación, se ha abordado más que todo con una perspectiva laboral, y aunque existen TFG posicionados en el contexto educativo de secundaria, tales como el de Cruz y Santamaría (2013) y el de Álvarez, Flores, Miranda y Vindas (2015), estos se enfocan en el estrés docente o laboral y no en el académico como su tema central. Es decir, se plantean desde la perspectiva del docente y no desde la perspectiva del estudiante, por ello en la disciplina de Orientación hay un vacío en cuanto a investigaciones en esta línea en específico se refiere, ya que se toma como referencia la experiencia del docente y no la del colectivo estudiantil como tal.

Tomando esto en cuenta, la presente investigación se proyecta como una fuente de información y actualización, aportando datos sobre los niveles de estrés académico en un Colegio Técnico Profesional. Derivando en beneficios tanto para las personas estudiantes como para las institución, pues aporta datos estadísticos para plantear cambios en pro de



mantener niveles estables de estrés académico en la población estudiantil a nivel general, desde un rol preventivo e integral que permita la construcción interdisciplinar de diálogos alrededor de dicha temática. Diálogos para que los abordajes impacten en el entorno educativo e institucional en general indistintamente de la disciplina que los imparte. Siendo la Orientación por su rol preventivo, integral y de acompañamiento, una disciplina esencial en la construcción de dicho abordaje dialógico.

De hecho, según los programas de Orientación del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica (2017), que están vigentes desde el 2018, ese abordaje “se fundamenta esencialmente en la intervención continua, mediante los principios de prevención, desarrollo e intervención social desde el marco del proceso educativo” (p.16), algo que según dichos programas, demanda asesorar tanto al personal del centro educativo respecto a la educación integral como parte de su rol formador, como a los padres, madres o personas encargadas de los estudiantes, y por supuesto a los estudiantes mismos y la institución como un todo.

También cabe decir que por la naturaleza del proceso del estrés como tal, el cual implica autoconocimiento, conocimiento del medio, prevención y una adecuada toma de decisiones, su abordaje está dentro del rango de acción que le corresponde a la disciplina de Orientación en el sistema educativo costarricense. Pues como bien indica la Revista Gestión Educativa de enero-junio (2017), avalada tanto por el Ministerio de Educación Pública (MEP) como por el Colegio de Profesionales en Orientación (CPO), respecto a los lineamientos que dicta el Servicio Civil, entre algunas de las funciones o tareas correspondientes a los profesionales en orientación en las instituciones secundarias se encuentran:

- Participar en la planificación y realización de investigaciones acerca de las situaciones colectivas e individuales de la población estudiantil.
- Ejecutar acciones de carácter preventivo.
- Coordinar y desarrollar acciones conjuntas de Orientación con los profesores guías, directivas de sección, comités de la institución y organismos de la comunidad

relacionados con el desarrollo personal, social y vocacional de la población estudiantil.

- E informar conjuntamente con los docentes a los padres y madres de familia, aquellos aspectos relacionados con el rendimiento académico, actitudes hacia el proceso educativo de sus hijos y otros aspectos que intervienen en el desarrollo de su sentido y proyecto de vida con miras a lograr su desarrollo integral.

Por eso realizar estudios que detallen el panorama general en cuanto al nivel de estrés del Colegio Técnico Profesional de Heredia, es de justificada pertinencia para la disciplina de Orientación pues además de generar nueva información estadística, permite validar los recursos propios de la disciplina para realizar los abordajes pertinentes, permitiendo gestionar situaciones de estrés que, al no visibilizarse con datos o respaldos estadísticos, muchas veces pasan desapercibidas y son normalizadas producto de la falta de estudios cuantitativos al respecto. De hecho, Esparbès, Bergonnier y Cazenave (2015) mencionan en su estudio sobre Estrés escolar en la universidad y el bachillerato, que la orientación vocacional un aspecto esencial a tomar en cuenta para gestionar el estrés académico.

A todo lo anterior hay que agregarle que la presente investigación se enfoca en una concepción que toma en cuenta tanto la realidad de las personas estudiantes como el espacio en el que están inmersas, desde una perspectiva sistémico cognoscitivista tomando como referencia el modelo desarrollado por Barraza (2006), el cual que permite considerar la relación entre la persona y el entorno a nivel académico. Ya que en Costa Rica no se encontraron investigaciones desde esta perspectiva sistémico cognoscitivista, como si se han realizado en: México, Argentina, Chile, Cuba, Colombia, Ecuador, Perú, Paraguay, España, Bolivia, Venezuela y Nicaragua, según datos aportados por Barraza (2018).

Siendo el estrés académico una temática que tiene que estar en continuo análisis y actualización por las demandas que exige la sociedad actual, en la cual los eventos estresores se reinventan continuamente producto del acelerado ritmo de vida que se experimenta tanto tecnológica como interpersonalmente en las distintas esferas de relación humana.

**Objetivos**

Desde esa perspectiva, a continuación se presentan los objetivos, tanto el general como los específicos.

**Objetivo General**

- Determinar el nivel de estrés académico presente en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia durante el curso lectivo 2022.

**Objetivos específicos**

- Identificar los principales estresores presentes en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia.
- Definir los principales síntomas presentes en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia.
- Describir las principales estrategias de afrontamiento presentes en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia.

## Capítulo II

### Marco teórico

A continuación se muestra el marco teórico que fundamenta la presente investigación, desarrollando aspectos conceptuales de interés, desde el contexto de la institución donde se realiza la investigación y la etapa evolutiva de la población estudiantil, hasta el origen del estrés y las maneras en que este se manifiesta en el ámbito académico, así como los procesos y los principios de Orientación desde los cuales se desarrollan.

#### **Educación Técnico Profesional en Costa Rica**

La educación técnica en Costa Rica dentro de la educación diversificada es una modalidad formativa que se imparte en los niveles de décimo, undécimo y duodécimo año, brindando formación técnica específica paralelamente a la formación académica; esto en colegios técnico profesionales, al tiempo que se opta por el bachillerato en educación media. (Estado de la Educación 2019). Así, una vez el estudiante concluye sus estudios tiene la posibilidad de incorporarse al mercado laboral y continuar su formación parauniversitaria o universitaria con un técnico medio a su haber.

Siendo dicha modalidad formativa un medio que permite desarrollar y potenciar las habilidades para incorporarse al mundo del trabajo de manera productiva, pues como bien externa la Organización Internacional del Trabajo (OIT), citada por Abarca y Godínez. (2005), la educación técnica es “aquella área del sistema educativo de un país que, bajo la autoridad de sus órganos oficiales de educación o de las instituciones escolares reconocidas, tiene la responsabilidad de desarrollar el proceso de formación de jóvenes, particularizando los aspectos técnicos pedagógicos para el trabajo productivo” (p. 6).

Educación técnica que en el contexto costarricense, “tiene su fundamento jurídico en la Ley Fundamental de educación N.º 2298 del 22 de noviembre de 1958 que establece: La enseñanza Técnica Profesional se ofrecerá a quienes deseen hacer carreras de naturaleza vocacional o profesional de grado medio...” (p. 7).

Ley que cimienta las bases de lo que hoy en día es la educación técnico profesional. Una modalidad educativa que se centra en desarrollar destrezas y habilidades técnicas necesarias para una adecuada inserción en el mercado laboral. Siendo una alternativa dentro de la educación diversificada que busca capacitar estudiantes en el desarrollo de habilidades técnicas para su posterior incorporación ya sea a la educación parauniversitaria, la universitaria, o al mundo laboral, a través de un proceso formativo que se diferencia de la modalidad académica por la cantidad de años que se requieren para concluirla y la especialización en un área específica. Esto porque en una institución técnica los años para concluir la formación de secundaria son seis, no cinco, es decir, uno más que las instituciones académicas, y se puede elegir una especialidad que complementa la formación académica tradicional. También existen otras instituciones que comienzan su nivel formativo desde décimo año, siendo el período de formación técnica de tres años.

Contemplando estas características, el Sistema Educativo Costarricense cuenta con un Departamento de Orientación que responde a las exigencias de la educación diversificada técnico profesional, como es el caso del Colegio Técnico Profesional de Heredia, a través de dos propósitos fundamentales, uno general y otro específico. Los cuales, según los Programas de Orientación del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica (2017), que son los que actualmente tienen vigencia, vendrían a ser:

- El primero consiste en coadyuvar, conjuntamente con las diferentes asignaturas del currículo, al desarrollo integral de la población estudiantil.
- El segundo, por su parte, representa el aporte específico de la Orientación a saber: promover el desarrollo vocacional, el desarrollo psico-social, el desarrollo cognitivo, el desarrollo sexual y el desarrollo moral que, como producto, debe procurar la autorrealización de las personas. (p. 12)

Propósitos que se complementan con la misión del Colegio Técnico Profesional de Heredia, pues la institución tiene como misión:

La formación integral, humanística y tecnológica en los niveles técnicos, apoyada en criterios éticos que responden a los principios de calidad humana, autonomía, responsabilidad social y trascendencia, propiciando la excelencia en la formación técnica y profesional y la potencialización de las competencias cognitivas, socioafectivas, comunicativas y laborales, en un clima organizacional que favorece el bienestar del talento humano, mediante el ofrecimiento de programas de calidad acordes a las necesidades sociales y empresariales a nivel local, regional y nacional. (CTP de Heredia, 2022, párr. 28)

### **Etapa de desarrollo de la población estudiantil**

Un vez entendida la modalidad formativa de la educación técnico profesional y los propósitos que rigen el actuar orientador, es pertinente conceptualizar la etapa de desarrollo en la que se encuentra la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia: la adolescencia; pues aunque la Orientación abarca todas las edades y etapas de desarrollo, cada una debe abordarse en su dimensión. Al respecto, Villarreal (2020), menciona que la Orientación facilita experiencias educativas de prevención, información y formación, comprendiendo a las personas en el contexto de diferentes edades, géneros, grupos étnicos y socioeconómicos, para que “asuman la responsabilidad de la propia vida por sí mismas a medida van construyendo su identidad en la convivencia social” (p. 23).

Siendo la teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson, por su compatibilidad con la disciplina de Orientación y el objeto de estudio de la presente investigación, el constructo teórico desde el cual se mirará dicha etapa, ya que el mismo toma en cuenta aspectos tanto biológicos como psicológicos y sociales (biopsicosociales), que se relacionan entre sí, explicando diferentes etapas de desarrollo que cada ser humano debe atravesar en su proceso vital. Algo que se complementa muy bien, como veremos más adelante, con la perspectiva sistémico cognoscitivista para la medición del estrés académico.

En este sentido, Fadiman (2010), menciona, citando a Erikson (1980), que “todo lo que crece tiene un plan de desarrollo del que surgen las partes, cada una a su tiempo, hasta que alcanzan un estado funcional” (p. 178). Haciendo referencia al principio epigenético que

construye los postulados de la teoría antes mencionada, desde el cual para que cada etapa se suceda es necesaria una previa que sienta los precedentes para que la siguiente exista. Además, según el mismo autor, cada etapa se caracteriza por una tarea del desarrollo o crisis específica que debe solventarse para pasar a la siguiente; siendo un proceso acumulativo, pues cada etapa previa o posterior influye en las demás y por lo tanto influye en la personalidad total de quien las experimenta.

Por esto mismo Erikson plantea su teoría del desarrollo biopsicosocial por medio de ocho etapas que hacen alusión a antagonismos que indican avance-integración o retroceso-estancamiento, las cuales son: confianza básica versus desconfianza básica, autonomía versus vergüenza y duda, iniciativa versus culpa, diligencia versus inferioridad, identidad versus confusión de la identidad, intimidad versus aislamiento, productividad versus estancamiento, e integración versus desesperación. Siendo la etapa que corresponde e interesa para efectos de la presente investigación, por ser la etapa que está experimentando la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia, la de identidad vs confusión de la identidad, que va de los 12 a los 18 años; etapa que se ampliará a continuación, referenciando a Fadiman (2010):

Identidad versus confusión de la identidad: Quinta etapa del desarrollo. Momento en el que el adolescente cuestiona los modelos y las identificaciones del pasado. Durante este periodo de transición entre la niñez y la edad adulta, la pregunta es “¿quién soy yo?”. La fidelidad es la fuerza básica de esta etapa que surge a medida que el individuo se enfrenta a la necesidad de adoptar una serie de valores y una profesión que formen la piedra angular de su identidad. (p. 199)

Es, por lo tanto, una etapa que implica transiciones importantes en cuanto a la identidad se refiere, pues marca un antes y un después en la definición de quién se es y quien se quiere llegar a ser, sobre todo por la adquisición de nuevos valores personales que se adoptan como propios en función de los intereses que surjan, las metas que se proyecten y el

uso de recursos personales para afrontar las demandas que el entorno plantea en las transiciones evolutivas, sociales, educativas y laborales que se atraviesan.

Desde esta concepción, Vargas (2020), una de las principales autoras de Orientación en Costa Rica, indica con relación al papel de la Orientación en dichas transiciones — cambios evolutivos y presiones sociales—, como estudiar una profesión o una especialidad técnica, “que la Orientación impulsa a que la persona aprenda lo que significa la vida, el estar en ella, y por tanto enfrentar las transiciones normativas y especialmente las circunstanciales que aquella le presenta.” (p. 76). Transiciones que según dicha autora, están relacionadas con demandas socioculturales y cumplimientos normativos a edades específicas, como los que se dan en la educación formal, los cuales implican superar procesos académicos para avanzar de un grado a otro. Ideas que complementan lo mencionado por Villarreal, así como con los postulados de Erikson que le dan énfasis en la adolescencia a la construcción de la identidad y la superación de las transiciones que se experimentan en ella para avanzar a otros estadios de desarrollo.

### **Rendimiento académico y estrés como proceso adaptativo**

Según dicha concepción evolutiva, que se plantea desde una visión biopsicosocial de la Orientación, la población de la presente investigación se encuentra en un proceso de construcción identitaria. Un proceso de desarrollo que influye en el desenvolvimiento personal e interpersonal en diferentes contextos, como lo es el educativo, en donde tiene estrecha relación con el rendimiento académico, el cual no se limita a las calificaciones, sino que va más allá, pues depende entre otras cosas, de una adaptación cognitiva ante las demandas que el sistema educativo plantea.

Con relación a ello, Pereira (2015) menciona desde la Orientación, que la adaptación de las personas estudiantes a la institución, su rendimiento académico, y el desarrollo de destrezas de autoaprendizaje para gestionar sus transiciones, son consideradas como la función u objetivo principal del sistema educativo, cumpliendo el departamento de Orientación un rol central en dicha función, pues “al departamento de Orientación del Ministerio de Educación Pública le corresponde emitir políticas y promover los programas necesarios para cumplir con este objetivo” (p. 199), visualizando la adaptación y el rendimiento académico desde una perspectiva integral.



Rendimiento académico que visto desde una concepción amplia, como la que plantea Edel (2003), se conceptualiza “como un constructo susceptible de adoptar valores cuantitativos y cualitativos, a través de los cuales existe una aproximación a la evidencia y dimensión del perfil de habilidades, conocimientos, actitudes y valores desarrollados por el alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje” (pp. 12-13).

Teniendo presente, según dicho autor, que el rendimiento académico es más que solo medir, pues el mismo “está formado por una intrincada red de articulaciones que son generadas por el ser humano utilizando las variables de cantidad y calidad como factores de medición y predicción de la experiencia educativa y que contrariamente de reducirlo como un indicador de desempeño escolar, se considera una constelación dinámica de atributos cuyos rasgos característicos distinguen los resultados de cualquier proceso de enseñanza aprendizaje” (Edel, 2003, p. 13).

Desde esta concepción más amplia el rendimiento académico no se relaciona únicamente con aspectos de rendimiento en cuanto a calificaciones, sino que involucra el proceso de enseñanza-aprendizaje que se da a través de la asimilación cognitiva de lo que “sucede” en ese proceso, así como la adaptación a las demandas que el entorno educativo plantea; respecto a ello, desde un posicionamiento orientador, Valenciano (2015) expresa lo siguiente:

La disciplina de la Orientación percibe a la persona como activa, constructora del conocimiento, creadora, crítica, así como reflexiva, autónoma, responsable y protagonista de su propio proceso de aprendizaje. Por esto, la persona tanto en sus aspectos cognitivos, sociales y afectivos del comportamiento, no es un mero producto del ambiente, ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción de los factores mencionados. El papel de la persona profesional de la Orientación se convierte entonces en facilitadora del aprendizaje. La persona orientada está, por lo tanto, implicada en un proceso de exploración que conduce a la construcción de una nueva visión de sí misma y del mundo. (p. 162)

Donde los recursos cognitivos y la adaptación al entorno tienen mucho que ver con un buen rendimiento académico, así como también tienen mucho que ver con el estrés, concepto central en la presente investigación, el cual ha evolucionado a lo largo del tiempo, aunque manteniendo en esencia su concepción de búsqueda de equilibrio por medio de la adaptación al cambio y a la presión que ejerce el entorno. Como menciona Phillips (1993), citado por Pereira (2015) en el capítulo 5 sobre la función preventiva de la Orientación: “una fuente de estrés muy frecuente, es el temor al fracaso escolar y, en muchos casos, la demanda de sus padres por excelencia académica” (p. 207).

Pero, ¿qué es realmente el estrés? y ¿cómo se llega a su concepción actual? Al respecto, Román y Hernández (2011), referenciando a Álvarez (1989), indican que el surgimiento de este término tiene su origen en el estudio de la física, a principios del siglo XVII, ya que fue en este siglo cuando el científico inglés Robert Hooke descubrió la energía potencial elástica y la relación que se da entre las deformaciones de un cuerpo y la fuerza aplicada al mismo, produciendo adaptación. Más adelante, su compatriota, el también científico inglés Thomas Young definió el término estrés como aquella respuesta intrínseca del objeto, la cual es propia a su estructura y es provocada por la fuerza concurrente.

A raíz de la influencia que la física comenzó a tener en otras disciplinas científicas, el concepto estrés se comienza a incorporar a las terminologías de otras áreas, como la medicina, la biología y la química. Siendo el médico y fisiólogo francés Claude Bernard, quien a principios del siglo XIX utiliza por primera vez, de manera oficial, el concepto de estrés como tal en una disciplina distinta a la física. Bernard agrega aspectos claves al concepto de estrés existente hasta ese momento, pues menciona que “la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente” (Román y Hernández, 2011, p. 3).

Siguiendo esta línea, Román y Hernández (2011), mencionan que a comienzos del siglo XX el fisiólogo norteamericano Walter Cannon realizó una serie de investigaciones en las que se refiere al término de estrés:

Como un estado o reacción del organismo describiendo los mecanismos fisiológicos que intervienen en el mantenimiento de un equilibrio fisicoquímico esencial, para lo que propuso el nombre de homeostasis (del griego *homoios*, similar y *statis*, posición). Cuando el balance homeostático lograba ser alterado fuera de sus límites, el individuo intentaba restablecerlos mediante mecanismos determinados. (p. 4)

Algo innovador respecto a lo formulado hasta el momento, pues Cannon propuso por primera vez el concepto de homeostasis refiriéndose al hecho de que el estrés era el resultado de disturbios o conflictos en el equilibrio del individuo. Sin embargo, dicha concepción, al igual que la planteada por Bernard, según Román y Hernández (2011), tenía como limitante que utilizaba un enfoque predominantemente biológico-unidimensional, es decir, enfocado en una sola dimensión, lo cual limitaba una posible definición conceptual en donde el estrés fuese visto como proceso multidimensional de índole biopsicosocial. Por esto mismo, es hasta mediados del siglo XX cuando comienza a considerarse la implicación del estrés en la vida del ser humano. Siendo a partir de este momento que se comienza a potenciar el estudio del estrés en la esfera biopsicosocial, con un enfoque multidimensional utilizando una metodología científica positivista.

Un enfoque que se ve representado por el médico austriaco Hans Selye, quien incursiona por primera vez en esta nueva visión del estrés aplicado a la vida humana, viéndolo como un proceso adaptativo que se daba a través de diferentes fases experienciales, pues como bien mencionan Román y Hernández (2011):

Este autor redefinió el estrés desde varias posiciones: inicialmente como estímulo y más adelante como respuesta, incluyendo conceptos claves como agente estresor. En su estudio sobre el Síndrome General de Adaptación y las Enfermedades de Adaptación, Selye presenta la siguiente definición: “El síndrome de adaptación general es la suma de todas las reacciones sistémicas del cuerpo no específicas las cuales siguen después de una larga y continua exposición al estrés. (p. 4)

Sobresaliendo, de la concepción de estrés planteada por Selye, el hecho de que el estrés depende tanto de estímulos externos como de la respuesta que la persona tiene ante los mismos, existiendo agentes estresores que lo provocan o predisponen, ante lo cual se puede desarrollar un síndrome de adaptación, el cual según Vallés y Vallés (2010) está constituido por tres etapas, las cuales son:

1. Fase de alarma: Se da cuando el individuo percibe una señal estresora y el organismo se prepara para responder ante ella activando el eje hipofisoadrenal que segrega adrenalina y corticoides, produciéndose a nivel corporal, aumento de la frecuencia cardíaca, dilatación de las pupilas, aumento de la capacidad y ritmo respiratorio, además de la elevación del nivel de glucosa y de la capacidad de coagulación en la sangre, produciendo una redistribución en el torrente sanguíneo con una afluencia más intensa hacia los músculos, el cerebro y el corazón.

2. Fase de resistencia o adaptación: Esta fase se da una vez se logra superar la reacción psicofisiológica experimentada en la fase anterior, pues en esta fase el organismo afronta la presencia del agente estresor, adaptándose al mismo, lo cual produce que haya un descenso paulatino de los niveles de excitación. Cabe decir que afrontar la situación sirve como estrategia de ajuste a la situación que en principio produjo estrés.

3. Fase de agotamiento: Esta fase se da cuando no se logra afrontar de manera adecuada el agente estresor percibido por la persona, ante lo cual el organismo agota sus opciones produciéndose consecuencias psicobiológicas que se manifiestan en alteraciones en el funcionamiento del cuerpo, además de alteraciones psicológicas. Sin embargo, con relación a ello, hay que tener en cuenta que la evaluación y calificación de lo que es o no una situación estresante depende de cada persona en función de los recursos personales con lo que cuente para afrontarla. En este sentido una situación que puede ser vista como estresante para una persona puede ser vista como motivante para otra, interviniendo diferentes patrones de valoración, los cuales pueden ser por grado de importancia, grado de novedad y grado de agradabilidad. Las cuales se pueden evaluar, respectivamente, con las siguientes preguntas:

¿Es importante o es irrelevante? ¿Es una situación nueva, inesperada e imprevisible, o es habitual, previsible? ¿La situación es agradable, deseada, o desagradable, indeseada?

Además, complementando lo anterior, Galán y Camacho (2012), mencionan lo siguiente con relación al desarrollo del concepto de estrés:

Desde su uso inicial por Selye en 1936, el concepto de estrés ha estado íntimamente relacionado con el de homeostasis. Influenciado por el trabajo de Cannon (1932), Selye define al organismo como un sistema dinámico que busca mantener el equilibrio de su estado interno. Este equilibrio, llamado homeóstasis, estaría constantemente amenazado por la exposición a eventos nocivos o estresores. Así, el estrés llamado inicialmente “reacción general de alarma o síndrome de adaptación general”, representaría un esfuerzo del organismo para adaptarse a esas condiciones nocivas y no estaría relacionado a un evento estresor específico, sino que sería una reacción generalizada. (p. 17)

Siguiendo con el recuento, Román y Hernández (2011), también mencionan que, después de los postulados de Selye, a finales del siglo XX se produce un giro radical en cuanto al enfoque que se había utilizado para el estudio del estrés, dirigiéndose la mayoría de las investigaciones, al componente psicosocial, pues se reconoce la importancia de la influencia del entorno y su relación con el individuo en la percepción del estrés, dando origen a los modelos personológicos.

Siendo Richard Lazarus, el investigador más sobresaliente en esta línea personológica, pues se apropia de esta nueva concepción, incorporando elementos estructurales y funcionales al concepto planteado hasta ese momento, como la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento del individuo. Con relación a ello, Lazarus realiza el siguiente enunciado acerca del estrés: “... parece razonable usar la palabra estrés, como un término genérico para toda una serie de problemas que incluyen: el estímulo que produce las reacciones de estrés, las reacciones por sí mismas y los variados procesos intervinientes...” Lazarus, 2000 (citado por Román y Hernández, 2011, p. 5).

En resumen, incorporando las ideas planteadas con relación a la evolución del concepto de estrés, se podría decir que el estrés es la respuesta no específica del organismo ante acontecimientos o agentes estresores que son percibidos como amenazantes, ya sea por su grado de importancia, novedad o agradabilidad, produciendo una perturbación del equilibrio interno (homeostasis) ante lo cual, el organismo busca adaptarse por medio una evaluación cognitiva asociada a la utilización de estrategias de afrontamiento que le permitan restablecer el equilibrio perdido a nivel físico, psicológico y emocional. Un concepto que refleja la importancia de la forma en cómo se perciben las demandas que la realidad pueda plantear, pues dependiendo de cómo se avalúen las mismas, se va a determinar si es o no un agente estresante, y, por lo tanto, si es o no un causante de estrés como tal.

### **Modelo Sistémico Cognoscitivista**

A partir de los modelos personológicos de Lazarus y otros estudios que incorporan tanto la cognición como el entorno al proceso del estrés, surgen modelos como el Sistémico Cognoscitivista, el cual plantea un proceso que implica varios componentes: un estímulo, una reacción y una forma de afrontar; estos componentes reciben el nombre estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. A continuación se pasará a definir conceptualmente cada uno de ellos tomando como referencia a Barraza (2006):

**a) Estresores:** los alumnos se enfrentan cotidianamente a las demandas o exigencias que el entorno escolar, en lo general, o sus maestros, en lo particular, les plantean; ante estas demandas el alumno realiza una valoración sobre su propia capacidad para llevar a cabo la tarea encomendada y enfrentarla con éxito; en caso de que considere que la demanda desborda su propia capacidad de respuesta estas demandas son consideradas estresores.

**b) Síntomas:** cuando el alumno, tras su propia valoración, reconoce a una demanda como fuente de estrés, o estresor, sobreviene un desequilibrio sistémico y aparecen una serie de síntomas, sean estos físicos, psicológicos o comportamentales, que indican la presencia del estrés.

c) Estrategias de afrontamiento: una vez que el alumno se da cuenta de que está estresado, vía la aparición de diferentes síntomas, hace una serie de esfuerzos cognitivos o conductuales para enfrentar su estrés y de esta manera resolver el problema que lo origina o mitigar las consecuencias emocionales del mismo. (pp. 13-14)

El Modelo Sistémico Cognoscitivista de Barraza (2006), se fundamenta en la Teoría General de Sistemas y la Teoría Transaccional del Estrés. Para ello, dicho autor presenta postulados enfocados en ambas perspectivas; siendo en ese orden, los postulados sistémicos los siguientes:

- Toda esfera de la realidad tiene una constitución sistémica, es decir, que constituye un sistema por muy microscópico que éste sea, y que, por tanto, sólo es asequible su conocimiento real, bajo modelos sistémicos.
- “Permite considerar un fenómeno en su totalidad, enumerar sus componentes y estudiar las relaciones que los unen, sin reducir el todo a las partes, sino teniendo siempre presente que el todo es más que la suma de sus partes” (Colle, 2002; p. 4).
- El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico. Se denomina input a la importación de los recursos que se requieren para dar inicio al ciclo de actividades del sistema y output a las corrientes de salidas de un sistema. (p. 112)

Teniendo presente, según Barraza (2006), que el input-output se complementa con el concepto de retroalimentación, que tiene que ver con la forma en que un sistema abierto recoge información por medio de mecanismos que permiten a los sistemas regular sus comportamientos de acuerdo con sus efectos reales y no a programas de outputs fijos. Además, “el ser humano actúa, ante las variaciones de las condiciones ambientales, mediante compensaciones internas o externas al sistema, las cuales sustituyen, bloquean, complementan o modifican esos cambios con el objeto de mantener el equilibrio sistémico” (p.113).

Mientras que, con relación a los supuestos cognoscitivistas, Barraza (2006) plantea los siguientes:

- La perspectiva sistémica permite comprender como un sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output), sin embargo, la explicación de lo que sucede dentro del sistema (funciones de conservación y transformación) suele ser asociada por algunos autores (Colle, 2002), a la metáfora de la caja negra ya que, al menos inicialmente, no se conoce lo que hay ni lo que ocurre adentro del sistema, sólo se sabe que hace algo, que opera una transformación, es decir que procesa elementos provenientes del entorno.
- Bajo esta lógica, y considerando que se está conceptualizando al ser humano como un sistema, creo necesario recurrir a una perspectiva diferente que me permita comprender los procesos internos que median entre la entrada y la salida. En ese sentido la apuesta es a una perspectiva cognoscitivista que permite explicar los procesos psicológicos que realiza el ser humano para interpretar los input y decidir los output.
- El modelo transaccional del estrés aporta esa explicación, la cual incorporo en este momento a través del siguiente postulado: La relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida). (p. 114)

Siendo las instituciones educativas sistemas organizacionales que, desde la perspectiva del rol del estudiante, presentan una serie de demandas o exigencias (input) que se manifiestan a un nivel general en la institución en su conjunto, así como en los espacios de enseñanza-aprendizaje como tal. A su vez, para poder superar dichas demandas o exigencias, el alumno debe actuar de manera específica (output), realizando una valoración cognitiva de los recursos con los que cuenta para afrontarlas de manera adecuada y mantener el equilibrio sistémico. Demandas que en el caso del Colegio Técnico profesional de Heredia,



según las situaciones identificadas por el Departamento de Orientación, están asociadas a las tareas y evaluaciones académicas, la forma en que dan las clases los docentes y el entorno educativo en el que las reciben.

### **Estrés académico**

Como vimos el estrés ha evolucionado a través del tiempo así como la forma de mirarlo, siendo el estrés académico un tipo de estrés diferenciado dentro del estrés como tal, pues se posiciona en el ámbito académico desde la perspectiva vivenciada por los estudiantes, a diferencia de otros conceptos de estrés que se posicionan en el contexto laboral o de manera general en las relaciones interpersonales. Con relación a ello Barraza (2006), citando a Polo, Hernández y Poza (1996), menciona que se suele considerar que el estrés académico puede afectar por igual a maestros y alumnos, sin embargo, en el caso de los maestros su estrés debe identificarse como estrés laboral u ocupacional, ya que el rol que desempeñan en el sistema educativo es distinto con relación al que desempeñan las personas estudiantes. Por lo cual, debe tenerse claridad sobre lo que estrés académico significa y el contexto en el que se da.

En este sentido, estrés académico partir de lo postulado por Barraza (2006), uno de los principales investigadores sobre el estrés académico en la educación media superior, es concebido “un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que manifiestan los alumnos y que se origina por las demandas o exigencias de la institución educativa” (p.126). Agregando, además, que el estrés académico se manifiesta de manera descriptiva en tres momentos, los cuales vendrían a ser:

- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input).
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (p. 126)

Por lo cual, se puede decir que el proceso de manifestación del estrés académico depende de la valoración que la persona estudiante realiza de las demandas que el sistema educativo le plantea, ya que algunas de ellas son identificadas como agentes estresores, provocándole un desequilibrio sistémico que se manifiesta a través de distintos síntomas, los cuales pueden ser físicos, conductuales, emocionales y psicológicos, obligando a la persona estudiante que lo experimenta a realizar acciones de afrontamiento para poder reestablecer el equilibrio sistémico perdido. Por lo cual dicho proceso se da desde una perspectiva sistémica, siendo preciso contar con un modelo que permita comprenderlo de manera procesual e interrelacionada como lo es el Modelo Sistémico Cognoscitivista.

Un proceso que desde la perspectiva del Departamento de Orientación en el Colegio Técnico Profesional de Heredia (Guiselle Paniagua, Comunicación personal, 13 de septiembre, 2022), contempla las situaciones que son consideradas estresantes, como los exámenes, las tareas extra clase, la forma en la que los profesores dan las clases y el entorno de la institución donde se imparten, así como la forma en la que se manifiesta el desequilibrio que producen, que puede ser con ansiedad, depresión, dolores de cabeza, problemas para dormir, desconcentración, bajo rendimiento académico e inclusive el uso de drogas. Situaciones que se buscan abordar, potenciando en la población orientada, estrategias de afrontamiento como gestionar el tiempo de manera organizada, priorizar las tareas asignadas, informarse sobre técnicas de relajación y desarrollar la inteligencia emocional.

### **Dimensiones en que se puede manifestar el estrés: Eustrés y Distrés**

Más allá de que el estrés existe y se manifiesta en el ámbito académico, es importante entender también que el estrés tiene diferentes formas de manifestarse dependiendo de la evaluación y los recursos con los que cuentan las personas que lo experimentan, en este sentido, el estrés puede ser de dos tipos, ya sea desde una perspectiva positiva, que equivale a Eustrés, o desde una perspectiva negativa, que equivale a Distrés. Al respecto, Lazarus (1999) menciona lo siguiente:

Hubo dos esfuerzos iniciales para dividir el estrés en tipos y ambos han sido influyentes. En uno, el distinguido fisiólogo Hans Selye (1974) sugería dos tipos: *Distrés* (dolor, angustia) y eustrés. El primero es un tipo destructivo, ilustrado por la

ira y la agresión y se dice que es perjudicial para la salud. El *eustrés* es el tipo cognitivo, ilustrado por emociones asociadas con la preocupación empática por los demás y con los esfuerzos positivos que beneficiarían a la comunidad, y se dice que es compatible o que protege la salud del individuo (Lazarus, 1966). (p. 44)

En esta dimensión doble propuesta por Selye, el Eustrés, según Vallés y Vallés (2010) vendría a ser:

La consecuencia positiva y favorable del estrés. Cuando se superan exitosamente las contrariedades diarias que forman parte de la jornada habitual de trabajo se produce una autopercepción de control y confianza en uno mismo y en las estrategias que han empleado para solucionar la dificultad, para superar el reto o para solucionar los problemas que eran inductores de estrés. Ello da lugar a sentimientos y estados emocionales de satisfacción personal, de orgullo y de confianza, con el aumento del bienestar psicológico. (pp. 20-21)

Mientras que el Distrés, según los mismos autores, se define como:

La consecuencia del estrés no resuelto. Es el estrés negativo que se cronifica. El individuo no alcanza ninguna solución o efectividad en el afrontamiento realizado, produciéndose respuestas emocionales intensas, especialmente de ira, recurrentes y frecuentes ante los estresores. Pero no solamente de ira/enfado, sino que se producen reacciones emocionales de tristeza, de miedo, con un alto nivel de ansiedad. Si estas reacciones son persistentes se produce un deterioro en la calidad de vida de la persona. (p. 21)

Mostrándose en dichas definiciones, que el estrés tiene diferentes formas de expresión dependiendo de la evaluación que la persona realice de las situaciones que experimenta, por lo cual, incluso puede constituir un impulso positivo que aporta beneficios a la salud de quien lo experimenta, mejorando el bienestar psicológico, la satisfacción personal y la confianza para afrontar las demandas que la situación estresante pueda plantear. Evitando experimentar pérdidas, pues las demandas son percibidas como desafíos motivadores para superar las dificultades que puedan surgir en la vivencia académica cotidiana.

Un aspecto esencial en el manejo del estrés académico desde la Orientación, pues comprender que el estrés en sí mismo no es negativo, sino que depende de cómo se evalúe “eso” que produce estrés, da al departamento de Orientación de las instituciones técnico profesionales la posibilidad de brindar recursos para que la población estudiantil que en este caso está siendo orientada en el manejo del estrés, pueda canalizar los agentes estresores de manera positiva a través del autoconocimiento, el conocimiento del medio y la toma de decisiones informada, derivando en un mejor rendimiento académico y estado de salud en general.

### **Agentes estresores en el ámbito académico**

Como se ha venido mencionando, el estrés en el ámbito académico presenta características diferenciadas con relación al estrés manifestado en otros contextos situacionales, por ello, resulta pertinente, plantear los estresores que se pueden manifestar en este ámbito en específico, teniendo presente, según Barraza y Silerio (2007) que los estresores como tales tienen que ver con situaciones o demandas que el sistema educativo plantea a las personas estudiantes, las cuales son evaluadas como una amenaza en cuanto a equilibrio sistémico se refiere, provocando estrés académico leve, moderado o elevado. Siendo algunos de los posibles estresores desde la óptica de la Orientación, tomando en cuenta al Inventario Sistémico Cognoscitivista de Barraza (2018), los siguientes:

- Sobrecarga de tareas y trabajos que se tienen que realizar todos los días: Este estresor está relacionado con la percepción de sobrecarga por las tareas que son asignadas como parte del plan de estudios tanto de las asignaturas académicas, como de las que asignaturas que son parte de las especialidades técnicas de la institución.

- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que imparten las clases: Este estresor toma en cuenta la manera en cómo se perciben las lecciones que son impartidas por parte del personal docente de la institución, la manera en cómo se dirigen a los estudiantes y el grado de empatía que les demuestran.
- La forma de evaluación de los/las profesores/as: Un estresor que se refiere a la percepción que la población estudiantil tiene de los exámenes, pruebas cortas, trabajos de investigación, búsquedas en internet y las estrategias didácticas en general que el personal docente de la institución utiliza para evaluar.
- El nivel de exigencia de los/las profesores/as: Este estresor tiene que ver sobre cómo se percibe de la rigurosidad, la cantidad y la calidad de trabajo que exige el personal docente.
- Los tipos de trabajo que piden los/las profesores/as: Estresor que tiene que ver con la forma en que se perciben los trabajos solicitados para cumplir con el plan de estudios de las materias académicas y la especialidad, que pueden ser investigaciones, proyectos, artículos, ensayos, mapas conceptuales o realización de productos técnicos con características específicas.
- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los/as profesores/as: Un estresor asociado al hecho de considerar que no se cuenta con suficiente tiempo para solventar los trabajos asignados tanto del plan de estudios académico como de la especialidad técnica.
- La poca claridad que se tiene sobre lo que quieren los/as profesores/as: Estresor relacionado con la percepción de que lo quieren el personal docente que imparte las clases no está claro, ya sea que no dan las instrucciones o lo hacen de manera confusa.

### **Consecuencias asociadas al estrés académico**

A su vez, los agentes estresores generan síntomas o consecuencias, que como bien mencionan Maturana y Vargas (2015) “es importante considerar que un estudiante bajo condiciones de estrés ve afectado su funcionamiento general y pueden aparecer síntomas

asociados” (párr. 21). Por ello comprender dichos síntomas es crucial para desarrollar procesos orientadores que permitan una adecuada gestión del estrés académico, los cuales según dichos autores, van desde lo físico, hasta lo emocional y lo psicológico.

Síntomas que al igual que los estresores, se muestran a continuación desde la óptica de la Orientación, tomando en cuenta al Inventario Sistémico Cognoscitivista de Barraza (2018):

- **Fatiga:** Síntoma que tiene que ver con sentir cansancio permanente y malestar corporal en hombros, espalda y cabeza, entre otras partes del cuerpo.
- **Sentimientos de depresión:** Síntoma relacionado con pensamientos y emociones de decaimiento que se manifiestan a través de estados de ánimo de tristeza o apatía.
- **Ansiedad:** Síntoma que se manifiesta como desesperación, angustia y nerviosismo ante las demandas que plantea el entorno educativo.
- **Problemas de concentración:** Síntoma que se manifiesta a través de una deficiente capacidad de concentración, que lleva a descuidos u omisiones en el cumplimiento de las responsabilidades académicas, repercutiendo en el rendimiento académico.
- **Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad:** Síntoma que se manifiesta a través de conductas reactivas que expresan agresividad o irritabilidad respecto a lo vivenciado en el contexto educativo.
- **Conflictos o tendencia a discutir:** Síntoma que tiene que ver con una postura psicológica que incita al conflicto y la discusión de manera irracional producto de la presión que se percibe por las exigencias del centro educativo.
- **Desgano:** El desgano es un síntoma que se manifiesta por medio de una desmotivación generalizada y falta de ganas para realizar las labores académicas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en la institución.

## **Estrategias de afrontamiento del estrés académico**

Sobrellevar los síntomas anteriores involucra estrategias de afrontamiento, las cuales son mecanismos para superar las situaciones estresantes y poder superar las demandas sistémicas que el entorno plantea. Dichas estrategias desde la óptica de la Orientación, tomando en cuenta al Inventario Sistémico Cognoscitivista de Barraza (2018), podrían ser: concentrarse para resolver las situaciones que preocupan; establecer soluciones concretas para resolver las situaciones que preocupan; analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que preocupa; mantener el control sobre las emociones; recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo se solucionaron, Elaborar un plan para enfrentar la situación y la ejecución de sus tareas, así como fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que producen estrés académico.

Estrategias, que según Barraza (2011), pueden ubicarse dentro de tres áreas generales que son: la gestión del tiempo, la reestructuración cognitiva, y la indagación-intervención para la resolución de problemas.

Con relación a la gestión del tiempo como estrategia de afrontamiento del estrés académico, la misma implica lo siguiente:

1. Conocer como usa el tiempo personal.
2. Anticipar el tiempo que requerirá la realización de una actividad.
3. Definir plazos para el desarrollo de la actividad.
4. Tener claro los objetivos a lograr.
5. Establecer prioridades entre objetivos y/o metas.
6. Agrupar las actividades sencillas en bloques semejantes.
7. Identificar problemas potenciales que pueden afectar el desarrollo de la actividad.
8. Asumir la carga de trabajo pertinente para cada ocasión.
9. Delegar parte de las actividades cuando así se requiera.
10. Utilizar un sistema de monitoreo y control, sobre el uso del tiempo que le dedica a una actividad.
11. Revisar periódicamente los objetivos a lograr.

12. Evaluar la eficacia y eficiencia de las actividades realizadas para gestionar adecuadamente su tiempo.
13. Modificar, cuando no sean productivas, las actividades, técnicas o estrategias que le permiten gestionar su tiempo. (Barraza, 2011, pp. 40-41)

Mientras que la reestructuración cognitiva, que parte del hecho que las evaluaciones mentales determinan el grado en que una situación es considerada como estresante, Barraza (2011) menciona al respecto lo siguiente:

1. Para identificar los pensamientos automáticos se pide al alumno que utilice una tabla conformada por cinco columnas.
2. En la primera columna el alumno identifica el estresor desencadenante del estrés.
3. En la segunda columna se escriben las emociones sentidas hacia ese estresor; se evalúa la intensidad, en una escala de 0 a 10, de cada una.
4. En la tercera columna escribe sus pensamientos automáticos, esto es, lo que pasa por su cabeza en ese momento; se evalúa el nivel de creencia que tiene el alumno, en una escala de 0 a 10, de cada una de ellas.
5. En la cuarta columna se anotan los comportamientos realizados por el alumno; se evalúa el nivel de eficacia, en una escala de 0 a 10, de cada uno de ellos.
6. En la quinta columna se mencionan las consecuencias; se evalúa el nivel de deseabilidad, en una escala de 0 a 10, de cada una de ellas. (Barraza, 2011, p. 42)

Por último, el área de la indagación-intervención para la resolución de problemas, consta de tres fases:

1. Indagación (autodiagnóstico):
  - Buscar información sobre la situación que preocupa
  - Solicitar a un familiar o amigo que me ayude a clarificar la situación que preocupa



- Tratar de analizar las causas que originan la situación que preocupa.
- Mantener una percepción equilibrada sobre la situación que preocupa sin exagerar o minimizar su presencia
- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.

## 2. Planificación de la resolución del problema:

- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo se solucionaron.
- Pensar en cómo solucionaría la situación que preocupa alguna persona que se admira.
- Preguntar a un familiar o amigo sobre como resolverían la situación que preocupa.
- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que preocupa.
- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que preocupa.

## 3. Intervención:

- Elaborar un plan y ejecutar sus tareas para resolver la situación que preocupa.
- Establecer un tiempo determinado para solucionar la situación que preocupa.
- Concentrar la atención en resolver la situación que preocupa.
- Mantener un control sobre las emociones para que no interfieran a la hora de enfrentar la situación que preocupa.
- Elogiar la propia forma de actuar para enfrentar la situación que preocupa.  
(Barraza, 2011, pp. 42-43)

Según dicho autor, las citadas estrategias y los procedimientos para llevarlas a cabo se fundamentan en la Terapia Racional Emotiva Conductual y pueden ser el tema central de talleres orientados a la gestión del estrés o utilizarlos como propuestas de acompañamiento desde el departamento de Orientación, pues considera que “la gestión del estrés académico debe constituirse en una actividad central del orientador educativo” (p. 43).

### **Elementos a tomar en cuenta para el abordaje del estrés desde la Orientación**

Precisamente, por el rol central que cumple la Orientación en la gestión del estrés académico, resulta pertinente contar con la delimitación de dos de los principios de acción que por su naturaleza en la disciplina permiten abordar dicha temática. Principios que ya se han venido mencionado a lo largo del documento, aunque sin desarrollarlos como tal, el principio de prevención y el principio de intervención.

- **Principio de Prevención:** Este principio, tomando en cuenta la concepción básica de Bisquerra (1996), se refiere a la acción orientadora proactiva y diagnóstica que evalúa las posibilidades antes de que puedan suceder, anticipándose a la aparición de obstáculos o hechos que de manera negativa afecten el desarrollo de la persona orientada. Además, “se comprende como aquel que rige las intervenciones de orientación y “tiene como objetivo reducir riesgos, desarrollar competencias o habilidades importantes para enfrentar las situaciones difíciles o de crisis” (Bogantes et al., 2016, p. 7).
- **Principio de Intervención:** Este principio considera al departamento de Orientación y al Orientador en sí, “como un agente de cambio social, quien propicia no solo el proceso de adaptación del orientado sino también el proceso de construcción y reconstrucción de la realidad contextual en la que el individuo tiene incidencia, utilizando los abordajes disciplinares necesarios” (Bogantes et al., 2016, p. 7).

A su vez, dichos principios se complementan con procesos que dan cabida a las acciones de prevención e intervención orientadora, a saber: el autoconocimiento, el conocimiento del medio, la toma de decisiones y la acción social:

- **Autoconocimiento:** Los procesos desde el autoconocimiento tienen que ver con la construcción multidimensional de la persona sobre la percepción que presenta de sí misma, viviendo consciente de la realidad que experimenta, lo cual permite “a la persona actuar de acuerdo con sus principios, dirigirse con autonomía, madurez y

tomar decisiones congruentes para preservar su bienestar” (Bogantes et al., 2016, p. 6).

- **Conocimiento del medio:** Los procesos desde el conocimiento del medio en el que la persona está inmersa “permite a la persona realizar una valoración y análisis del entorno en donde se desenvuelve y los recursos con los que cuenta según este. Brinda a la persona herramientas necesarias y realistas sobre lo que posee y necesita tener para alcanzar sus objetivos” (Bogantes et al, 2016, p. 6).
- **Toma de decisiones:** Procesos que tienen que ver con el hecho de decidir o elegir entre varias alternativas posibles, aquellas que permitan tomar la mejor resolución ante un conflicto o situación que así lo requiera. “Al ser este un proceso de aprendizaje, las personas profesionales en Orientación se hacen agentes activos al enseñar, desarrollar y potencializar la toma de decisiones en las personas” (Bogantes et al., 2016, p. 6).
- **Acción social:** Este proceso tiene que ver con actuar produciendo un impacto en la sociedad y en el entorno en general desde la acción social que se manifiesta por medio del quehacer Orientador. Al tiempo que se busca estimular el sentido crítico, la indagación y la fraternidad entre las personas para que se involucren en la construcción de su realidad colectiva e individual desde el autoconocimiento, el conocimiento del medio y la toma de decisiones consciente e informada.

Elementos disciplinares que recalcan el rol central que la Orientación tiene en la gestión educativa del estrés académico. Pues todo el proceso del estrés, desde la percepción de un estresor, hasta el síntoma y la manera en que se afronta, se puede gestionar partiendo de acciones preventivas e intervenciones en torno a dichos procesos, ya que “la Orientación en el Sistema Educativo Costarricense tiene como objeto de estudio la potenciación del desarrollo integral de la población estudiantil, mediante procesos que contribuyen al autoconocimiento, conocimiento del medio, toma de decisiones con compromiso personal-social, para la planificación de la vida” (Programas de Estudio de Orientación, 2017, p. 16).

## Capítulo III

### Marco Metodológico

Este capítulo esboza los aspectos metodológicos pertinentes al desarrollo de la presente investigación; para ello se describirá el paradigma, el enfoque y el diseño de investigación, además de la población y los instrumentos que se utilizarán para la recogida de datos y su posterior análisis.

#### Paradigma

Para comenzar el planteamiento metodológico es de suma importancia definir con claridad el paradigma desde el cual se desarrollará el proceso investigativo tomando en cuenta las características en cuanto al tipo de datos que se desean recabar y el análisis que de los mismos se realizará. Por ello a continuación se describirá el paradigma positivista, ya que en la presente investigación se pretenden recabar datos cuantificables que se puedan generalizar para construir estadísticas sobre el nivel de estrés académico presente en la población estudiantil de un Colegio Técnico Profesional. Dicho paradigma tiene sus bases en las ciencias exactas enfocándose como su nombre lo indica en cantidades, o aspectos medibles de la realidad, más que en cualidades.

De hecho, parafraseando a Pérez (1994), se utiliza este paradigma pues se busca un conocimiento sistemático, comprobable, comparable, medible y replicable, de manera tal que los datos puedan generalizarse y reproducirse para obtener los mismos resultados en la mismas circunstancias en que se produjeron; buscando incrementar la eficacia en cuanto a la comprensión de los hechos analizados se refiere.

Además, siguiendo esta línea discursiva, Martínez (2013) menciona que este paradigma se caracteriza por el rigor y la credibilidad científica, usando procedimientos que involucran la observación sistemática del comportamiento desde una perspectiva medible y replicable, apelando también a la correlación de variables, adoptando una postura en la que se generalizan los procesos y se rechazan aspectos situacionales subjetivos que no sean concretos o que sean irrepetibles.

Por todo lo anterior, se puede decir que el paradigma positivista es aquel que busca medir y cuantificar la realidad de la manera más exacta posible, buscando generalizar los datos obtenidos para de esta forma replicar el proceso experimental utilizando variables y métodos cuantitativos, sin profundizar en aspectos subjetivos que no puedan ser medibles desde el rigor científico, pues se busca incrementar la eficacia y exactitud en cuanto a resultados se refiere.

Por ello el paradigma positivista es el paradigma que mejor se adecua al objetivo de la presente investigación, que es determinar el nivel de estrés académico de la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia, para que existan datos estadísticos que permitan al departamento de Orientación de la institución contar con estadísticas lo más exactas posible para plantear los abordajes que se consideren necesarios con relación al nivel de estrés académico percibido por la población estudiantil.

Abordajes que se apoyen en parámetros de medición que permitan brindar recursos de autoconocimiento, conocimiento del medio y toma de decisiones según se requiera, desde la prevención y la participación de los actores sociales que corresponde a nivel institucional, con un involucramiento de la persona estudiante y el entorno. Generando procesos de orientación grupal que fomenten una gestión adecuada del estrés académico.

### **Enfoque**

Siguiendo la lógica que se planteó desde un paradigma positivista, el enfoque que se utiliza es el cuantitativo, el cual se centra en realizar mediciones concretas sobre el fenómeno de estudio, que en este caso es el estrés académico, para luego interpretar estadísticamente los datos obtenidos; dicho enfoque tiene algunas características generales, como las que plantean Hernández, Fernández y Baptista (2014), las cuales se resumen a continuación:

- Se plantea un problema de estudio delimitado y concreto en torno a cuestiones específicas.
- La recolección de los datos se fundamenta en la medición de las variables o conceptos que están contenidos en las hipótesis.
- Dicha recolección se lleva a cabo con procedimientos estandarizados dentro del rigor científico.

- Los fenómenos estudiados deben ser observables y concretos.
- Los datos obtenidos son producto de mediciones por lo cual arrojan cantidades que se analizan a través de métodos estadísticos.
- En el proceso se busca el máximo control para excluir la incertidumbre y minimizar el error. Por ello se confía en la experimentación y/o las pruebas de causa-efecto.
- Los análisis cuantitativos se interpretan tomando en cuenta las predicciones iniciales (hipótesis) y los estudios previos (teoría).
- La investigación cuantitativa busca ser lo más objetiva posible en cuanto a rigor metodológico.
- Los fenómenos observados o medidos no deben ser influenciados por el investigador, por lo cual debe evitar que sus creencias o puntos de vista subjetivos afecten el proceso y los resultados.
- Se sigue un patrón predecible y estructurado a modo de proceso.
- Se busca generalizar los resultados encontrados en un grupo o segmento (muestra) a una colectividad mayor (universo o población); además se busca que los estudios efectuados puedan replicarse.
- Se intenta explicar y predecir los fenómenos investigados buscando regularidades y relaciones causales entre elementos.
- Se centra principalmente en la realidad externa al individuo sin profundizar en su realidad interna o subjetiva.

Es decir, la presente investigación es cuantitativa por la naturaleza positivista con que se analiza el fenómeno de estudio, en este caso “El Nivel de Estrés Académico de la Población Estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia”; todo desde una perspectiva que incluye medición, objetividad y datos que se pueden replicar para su abordaje desde los principios de Orientación.

Dichas características en cuanto al enfoque se refieren, respaldan la correspondencia de este modelo investigativo con el tema en cuestión: Nivel de Estrés Académico de la Población Estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia; de manera tal que los resultados obtenidos sean representativos y cuantificables, para permitir un conocimiento

idóneo de las estadísticas que manifiestan los niveles de estrés académico presentes en la institución.

### **Diseño**

El diseño que se utiliza tomando en cuenta las características del planteamiento investigativo antes mencionado, es no experimental, transversal, de tipo descriptivo. Siendo no experimental pues no se manipula ni se influye en la realidad donde se desarrolla la investigación: El Colegio Técnico Profesional de Heredia; pues el instrumento se realizará de manera confidencial sin que medie ninguna influencia en las respuestas.

Mientras que es transversal, pues los datos se recogerán en un único momento por medio de la aplicación de un instrumento digitalizado en Google Formularios (ver apéndice A), durante el curso lectivo 2022, y no en varios momentos, con el objetivo de medir la variable “nivel de estrés académico” en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia.

Además, es descriptivo pues como bien menciona Hernández et al. (2014) “tiene como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población” (p. 155) utilizando la descripción para ello. Siendo un procedimiento que ubica en una o distintas variables a un grupo de personas, situaciones, contextos o fenómenos, pudiéndose realizar descripciones comparativas de las mismas, como en la presente investigación en donde se describirá el nivel de estrés académico presente en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia, para poder contar con un mapeo lo más aproximado y exacto posible de la dinámica en cuanto a estrés académico se refiere en la población estudiantil de dicha institución.

### **Fuentes de información**

Ahora, para poder obtener la información propiamente dicha que dará contenido a la presente investigación es crucial contar con fuentes de información, que vendrían a ser los documentos, personas o registros de los que se puede servir una investigación para poder explorar o describir el fenómeno investigado; las mismas pueden ser, por la naturaleza de la información que aportan, según Maranto (2015), primarias, secundarias o terciarias, siendo las primarias aquellas fuentes que dan información de primera mano sin pre interpretaciones

de por medio; por su parte las fuentes secundarias son aquellas que interpretan o recopilan datos de fuentes primarias; mientras que las terciarias son aquellas fuentes que utilizan información que ha sido procesada previamente por fuentes secundarias.

Teniendo esto en cuenta, para la presente investigación se utilizarán las siguientes fuentes de información:

Primarias:

- Estudiantes de decimo, undécimo y duodécimo nivel del Colegio Técnico Profesional de Heredia.
- Documentos: Artículos, libros, investigaciones, recopilaciones sobre estrés académico.
- El departamento de Orientación del Colegio técnico Profesional de Heredia.

Secundarias o terciarias:

- Documentos: Artículos, libros, investigaciones, recopilaciones sobre estrés académico.

## **Población**

En cuanto al sentido de la investigación, el mismo se define en gran medida gracias a la población, teniendo presente que la población en una investigación cuantitativa, parafraseando a Hernández et al. (2014), viene a ser el universo, realidad o fenómeno estudiado en su totalidad, sin fragmentarlo, que en el caso de la presente investigación, para el año 2022, está compuesta por setecientos cuatro (704) estudiantes del Colegio Técnico Profesional de Heredia, en donde doscientos cuarenta y dos (242) están en decimo, doscientos treinta y dos (232) en undécimo, y doscientos treinta (230) en duodécimo. Divididos en treinta grupos, diez de cada nivel, con edades que oscilan - en promedio - entre los 15 y los 17 años.

## **Muestra**

Mientras que la muestra se puede definir según Hernández et al. (2014) como “un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de



la población.” (p. 173). Teniendo presente que la muestra para la presente investigación se selecciona desde un muestreo no probabilístico por conveniencia de tipo intencional pues las personas serán escogidas en función de la posibilidad de contar con participantes representativos de todos los niveles y especialidades técnicas en el mismo espacio y tiempo institucional durante el primer semestre del curso lectivo 2022, y la disponibilidad para aplicar el instrumento, por lo cual el criterio de selección no será aleatorio, ya que “la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las condiciones que permiten hacer el muestreo” (Scharager y Reyes, 2001). Condiciones como el acceso, la disponibilidad y la conveniencia en cuanto a la aplicación de los instrumentos y la recolección de datos se refiere.

La muestra cuantitativa para obtener una representatividad adecuada en la presente investigación se calculó mediante el software en línea QuestionPro: <https://www.questionpro.com/es/calculadora-de-muestra.html>, el cual utiliza la siguiente fórmula para calcular el tamaño de la muestra:  $n = Z^2 * (p) * (1-p) / c^2$ , con los valores asignados de 95% de confianza y 5% de margen de error.

Siendo 250, según dicho cálculo, la cantidad de estudiantes requerida para cumplir con una representatividad adecuada. Aunque por cuestiones logísticas de aplicación, el instrumento se compartió en grupos de WhatsApp que replicaron el mensaje con el enlace del instrumento a los grupos de cada sección, compartiéndose hasta en cuatro grupos por nivel, lo cual dio una muestra promedio por conveniencia, de 280 personas, pues no todos los grupos tenían la misma cantidad, ya que el promedio de personas por grupo en décimo y undécimo es de 23, mientras que en duodécimo es de 24 y no se realizó un recuento individualizado por sección para saber la cantidad exacta de personas que tuvo acceso al mismo.

Por ello se tomó en cuenta como criterio de inclusión, con el fin de tener la mayor representatividad posible, que la muestra representativa sea de al menos doscientos cincuenta (250) estudiantes de diferentes grados y especialidades, con un nivel de confianza de un 95% y un margen de error de un 5%, teniendo presente que la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia en el año 2022 está compuesta por setecientos cuatro (704) estudiantes, divididos en treinta grupos, diez de cada nivel, con edades que oscilan entre los 15 y los 17 años.

## Variables

La variable principal a medir es el estrés académico, concebido dentro del Modelo Sistémico Cognoscitivista. Dicha variable se divide en tres subvariables, las cuales se muestran en la tabla 1.

**Tabla 1.**

*Variables operacionalizadas*

<b>Variable</b>	<b>Sub Variable</b>	<b>Criterio de medición</b>	<b>Criterio de evaluación</b>
<b>Nivel de Estrés académico</b> Percepción del proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que manifiestan los alumnos en el ámbito académico y que se origina por las exigencias de la institución educativa en la que estudian, produciendo una reacción sintomática que demanda esfuerzos cognitivos y/o conductuales para afrontar el estrés experimentado.	Estresores	Inventario	De 0% a 33% nivel leve de estrés.
	Síntomas	COgnoscitivista para el estudio del estrés académico.	De 34% a 66% nivel moderado de estrés.
	Estrategias de afrontamiento	Segunda Versión de 21 ítems.	Del 67% al 100% nivel elevado de estrés.

## Definición del instrumento

Para poder medir las variables en una investigación es esencial contar con los instrumentos idóneos para hacerlo, pues los instrumentos son las herramientas que permiten obtener la información necesaria, que en el caso de la presente investigación es un

cuestionario compuesto por preguntas cerradas y escalas de medición tipo Likert las cuales son utilizadas para medir actitudes.

Con relación a las escalas de medición, Coronado (2007) menciona que “es el conjunto de los posibles valores que una cierta variable puede tomar. Es un continuo de valores ordenados correlativamente, que admite un punto inicial y otro final” (p. 106). Las mismas se pueden utilizar para medir tanto variables como atributos, utilizando para ello afirmaciones con rangos o intervalos opuestos entre los cuales se colocan alternativas para poder medir la actitud hacia determinadas temáticas, acontecimientos o circunstancias. Siendo un instrumento que además de la medición incluye la evaluación, pues muestra afirmaciones que evalúan la variable o atributo que se esté investigando y/o midiendo por medio de la escala como tal. Además, más específicamente, de la escala Likert se puede decir que “es un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes” (Hernández et al., 2014, p. 245).

Siendo que, para efectos de la presente investigación se utilizará como instrumento con las características antes mencionadas, la segunda versión del Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico (Inventario SISCO SV-21) (ver apéndice A), elaborado por Arturo Barraza (2018), quien autorizó su aplicación en el contexto costarricense. (Ver apéndice B)

Este instrumento en cuanto a la estructura tomando como referencia a dicho autor, está constituido por 23 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. En caso de que el investigador lo considere puede utilizar este dato para reportar el nivel de presencia del estrés académico en la población encuestada.

Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Este dato el investigador lo puede utilizar como variable mono ítem para medir la intensidad del estrés o, en su defecto, eliminarlo.

Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor.

Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos. (p. 30)

Presentando en cuanto a confiabilidad, validez y objetividad, las siguientes propiedades psicométricas:

Confiabilidad: el inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83; la de síntomas presenta una confiabilidad de .87; y la de estrategias de afrontamiento una de .85. Todas ellas también en alfa de Cronbach.

Análisis de consistencia interna: los resultados muestran que todos los ítems correlacionaron positivamente ( $p < .01$ ) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, siendo el valor  $r$  de Pearson menor de .280 y el mayor de .671; así mismo, cada ítem correlaciona de manera positiva ( $p < .01$ ) con el puntaje obtenido, en su dimensión correspondiente, por cada encuestado, siendo el valor  $r$  de Pearson menor de .662 y el mayor de .801 Este resultado confirma la homogeneidad de los ítems alrededor del constructo “estrés académico” y la direccionalidad única de los ítems.

Análisis de grupos contrastados: los resultados muestran que todos los ítems permiten discriminar ( $p < .01$ ) entre los alumnos que presentan un nivel bajo de estrés de los que presentan un nivel alto; así mismo permiten discriminar ( $p < .01$ ) entre una baja y alta presencia de cada uno de los componentes sistémico-procesuales del estrés.

El Análisis Factorial Exploratorio permitió identificar tres factores que explican el 47% de la varianza total; estos tres factores se corresponden con los componentes sistémico-procesuales que establece el Modelo Sistémico Cognoscitivista: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. (Barraza, 2018, pp. 30-31)

Además, los ítems se distribuyen de la siguiente forma (ver tabla 2) según la dimensión que miden en el Inventario SISCO SV-21:

**Tabla 2.**

*Distribución de ítems según la dimensión que miden*

<b>Dimensión</b>	<b>Ítems que la miden</b>
Estresores	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Síntomas	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Estrategias de Afrontamiento	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21

Para interpretar los resultados tanto de cada una de las dimensiones del estrés como del nivel de estrés en general, se establecen tres puntos de corte en los percentiles 33%, 66% y 100% de la variable, los cuales permiten establecer el baremo de medición. El primer nivel quedaría comprendido con una media de 0 al 2.38; el segundo nivel sería del 2.39 al 3.0; y el tercer nivel del 3.1 al 5.0. Estas medias, que son la suma del valor total de las respuestas de los ítems dividida entre la cantidad de los mismos, transformadas en porcentaje permiten establecer el nivel de estrés: leve, moderado o elevado.

Dicho cuestionario fue diseñado para ser auto aplicado tanto de manera individual como grupal con un promedio de duración de entre 15 y 20 minutos. Además, con relación a su estructura, se le realizaron modificaciones mínimas en cuestiones de redacción y formato para adaptarlo al contexto de aplicación, como una sección de datos generales para incluir el grado, la especialidad y el sexo. El mismo se aplicó a través de Google Formularios.

### **Proceso metodológico**

Para comenzar el proceso metodológico fue necesaria la inmersión al campo, que es introducirse en la realidad que se investiga para obtener los datos pertinentes, la cual siguió

el esquema inmersivo planteado por Hernández et al. (2014), porque primero se eligió el contexto, ambiente o sitio, que en este caso fue el CTP de Heredia; y segundo, se evaluaron los vínculos con ese contexto para lograr el acceso al mismo y a la población meta que son sus estudiantes, lo cual se logró contactando al departamento de Orientación y a la Dirección de la institución, instancias que otorgaron el permiso correspondiente para aplicar la segunda versión del Inventario Sistemico Cognoscitivista, denominado SISCO SV-21.

Instrumento que, con leves modificaciones contextuales, como su digitalización en Google Formularios, fue validado en la tercer semana del mes de octubre del año 2021, mediante una aplicación piloto que contó con la participación de 105 estudiantes de duodécimo grado de diferentes especialidades del Colegio Técnico Profesional de Heredia. El enlace del instrumento se transmitió en una reunión virtual que los grupos realizaron antes de comenzar su práctica profesional. Dicha validación permitió ajustar detalles en cuanto al formato y la visualización de las preguntas en su adaptación digital; así mismo, permitió testear en el contexto costarricense de una institución secundaria técnico profesional, el entendimiento de las preguntas y los valores que se plantean como escalas de respuesta en el Inventario Sistemico Cognoscitivista.

Mientras que la aplicación del instrumento definitivo se realizó en la cuarta semana del mes de abril del año 2022, gracias a la colaboración del departamento de Orientación y la coordinación académica de la institución, que transmitió a los grupos de WhatsApp de presidentes de sección el enlace del instrumento, para que ellos a su vez lo transmitieran en los grupos de sus respectivas secciones. Se instó a que se compartiera en al menos cuatro grupos por sección ya que en un primer momento no había sido transmitido a la cantidad de personas requerida. Una vez transmitido, el enlace se mantuvo activo durante una semana para luego cerrarse y comenzar con el procesamiento de la información recabada a través del análisis y la interpretación de resultados.

Resultando que la inmersión al campo desde que se estableció el contacto hasta que se aplicó el instrumento, se planteó con un abordaje no invasivo, es decir, sin intervenir las condiciones dadas en la realidad donde se está midiendo el fenómeno de estudio, que en este

caso fue el estrés académico. Siendo su aplicación de manera digital por medio de un Google Formulario que se puede realizar desde cualquier dispositivo con acceso a internet.

### **Consideraciones éticas**

Además de lo mencionado con relación al ingreso al campo, se tuvieron presentes las siguientes consideraciones éticas:

- Respeto por la diversidad, criterio y características de la población.
- Aplicación desde una postura profesional y empática.
- Rigor y fiabilidad científica.

Al ser personas menores de edad toda la información fue recolectada de manera anónima, es decir, no se solicitaron datos de índole personal más allá de la edad, el nivel y la especialidad académica. Además las respuestas se analizan de manera generalizada sin desagregar los datos de manera individual.

### **Tratamiento de la información**

El tratamiento de la información es el proceso mediante el cual se sistematiza, analiza y divulga la información obtenida en la recogida de datos. En la presente investigación, dicho tratamiento de la información se gestiona usando los datos estadísticos generados por Google Formularios; pues el instrumento se digitalizó en dicha plataforma para su aplicación y análisis.

El uso del Inventario SISCO SV-21 fue autorizado por Arturo Barraza, su creador, para su aplicación en el contexto costarricense.

Los datos obtenidos se muestran a través de gráficos de Word generados con la información recabada en Google Formularios, los cuales detallan las preguntas y la información correspondiente de todo lo consultado en el Inventario Sistemático Cognoscitivista en función de la variable y subvariables medidas. Así, una vez sistematizadas las respuestas en cuanto al nivel de estrés académico por medio de las escalas de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, los datos se presentan como estadísticas descriptivas en forma de gráficos y tablas para mostrar lo que se logró determinar durante la investigación y proceder con su análisis e interpretación.

## Capítulo IV

### Análisis e interpretación de resultados

El estrés académico es un proceso cambiante y dinámico, por lo cual su entendimiento y abordaje no depende de un único factor a través del tiempo; depende de múltiples factores, de la persona y el entorno, de la interpretación sistémico cognoscitivista que se haga y el diagnóstico que esto arroje.

Desde esta perspectiva, a continuación se muestra la descripción de los resultados de la aplicación del instrumento SISCO SV-21 en el Colegio Técnico Profesional de Heredia, durante un momento de tiempo específico en el mes de abril del año 2022, así como su interpretación y análisis. Mostrando datos que validan y muestran indicadores con relación a los factores que inciden en la temática en cuestión.

#### Información general

De la primera parte del instrumento se desprende que se obtuvo una tasa de respuesta de 87,8%, es decir, de la muestra de 280 personas, 246 estudiantes respondieron al instrumento. Siendo 64,6% mujeres y 35,4% hombres, con edades que oscilan entre los 15 y los 17 años. Donde 81 personas, que representan un 32,9% son de décimo grado, 85 personas, que representan un 34,6% son de undécimo grado, y 80 personas, que representan un 32,5%, son de duodécimo grado (ver tabla 3).

**Tabla 3.**

*Distribución de la muestra por sexo y grado académico*

Categoría	Fr%	Fr%	Fr%	Total Fr%
	Decimo	Undécimo	Duodécimo	
Hombre	13,0%	14,3%	8,1%	35,4%
Mujer	20,0%	20,3%	24,3%	64,6%
Total por nivel	33,0%	34,6%	32,4%	100%



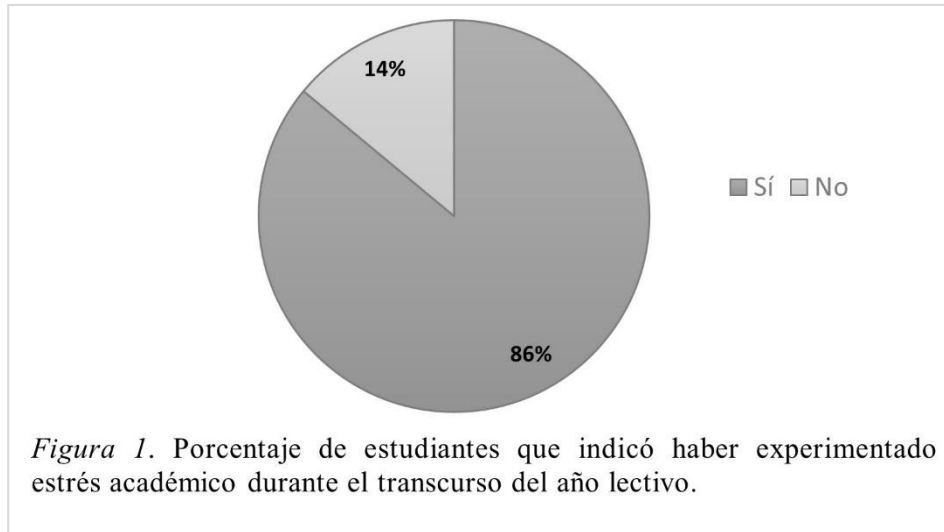
Con una representatividad por especialidad constituida por 58 estudiantes de Secretariado Ejecutivo; 52 estudiantes de Contabilidad y Finanzas; 43 estudiantes de Configuración y Soporte en Redes de Comunicación y Soportes Operativos; 41 estudiantes de Dibujo Técnico; 27 estudiantes de Electrotecnia, y 25 estudiantes de Mecánica de Precisión (ver tabla 4).

**Tabla 4.**

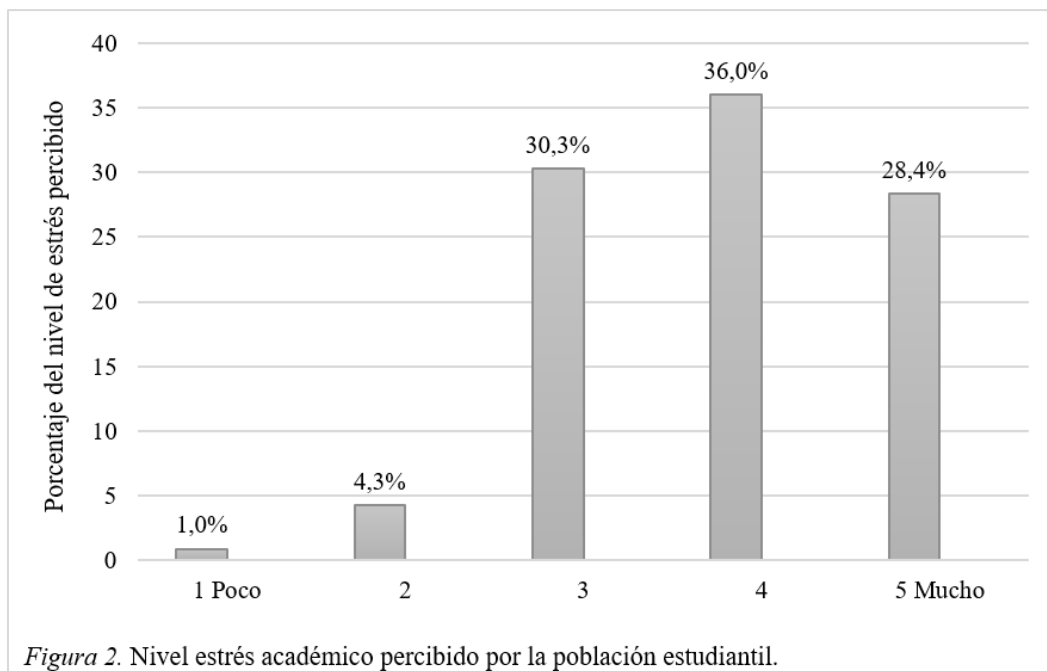
*Representatividad por especialidad*

<b>Especialidad</b>	<b>Fi</b>	<b>Fr%</b>
Secretariado Ejecutivo	58	23,6%
Contabilidad y Finanzas	52	21,0%
Soporte en Redes	43	17,5%
Dibujo Técnico	41	16,7%
Electrotecnia	27	11,0%
Mecánica de precisión	25	10,2%
Total	246	100%

En cuanto a la pregunta filtro para determinar si los estudiantes han experimentado o no estrés académico, así como el nivel percibido del mismo, 211 personas, que representan un 86% del 100% de la muestra final, respondieron haber experimentado estrés en el transcurso del año lectivo, mientras que solo 35 personas, es decir un 14%, respondieron no haber experimentado estrés durante el transcurso del año lectivo. A partir de dicho ítem solo continúa el porcentaje de estudiantes que respondió afirmativamente (ver figura 1).



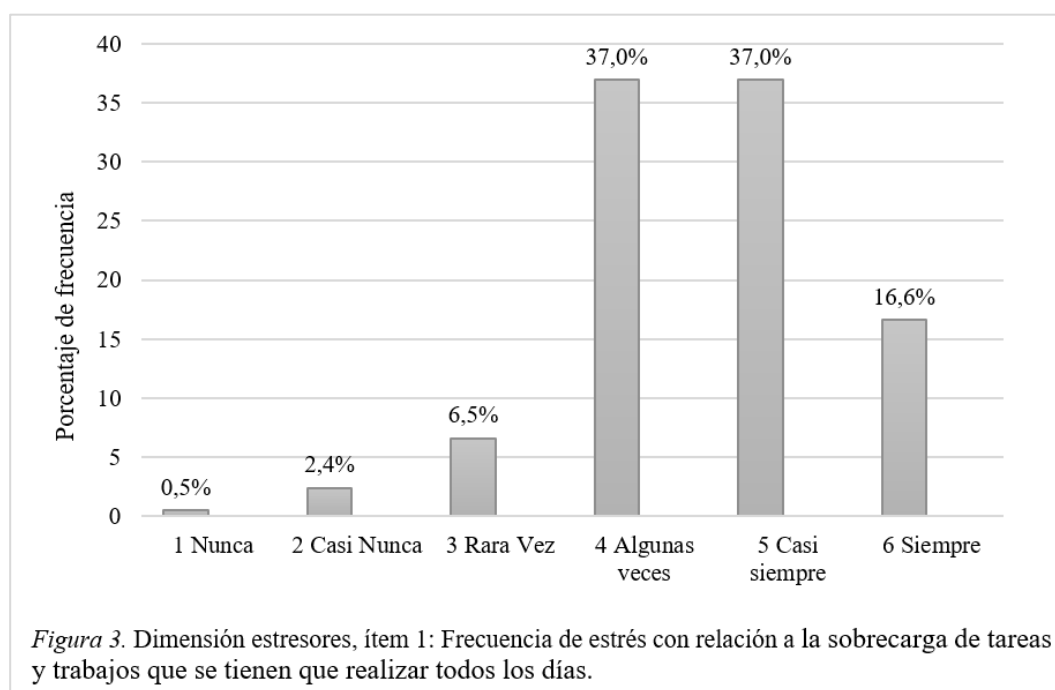
Posterior a dicho ítem inicia la segunda parte, enfocada en una escala del 1 al 5 para la medición del estrés académico, en donde 1 representa poco y 5 representa mucho, siendo que, de las personas que respondieron afirmativamente, 2 personas (1,0%) respondieron 1; 9 personas (4,3%) respondieron 2; 64 personas (30,3%) respondieron 3; 76 personas (36,0%) respondieron 4, y finalmente 60 personas (28,4%) respondieron 5, lo que arroja una media de 3.86 en promedio.



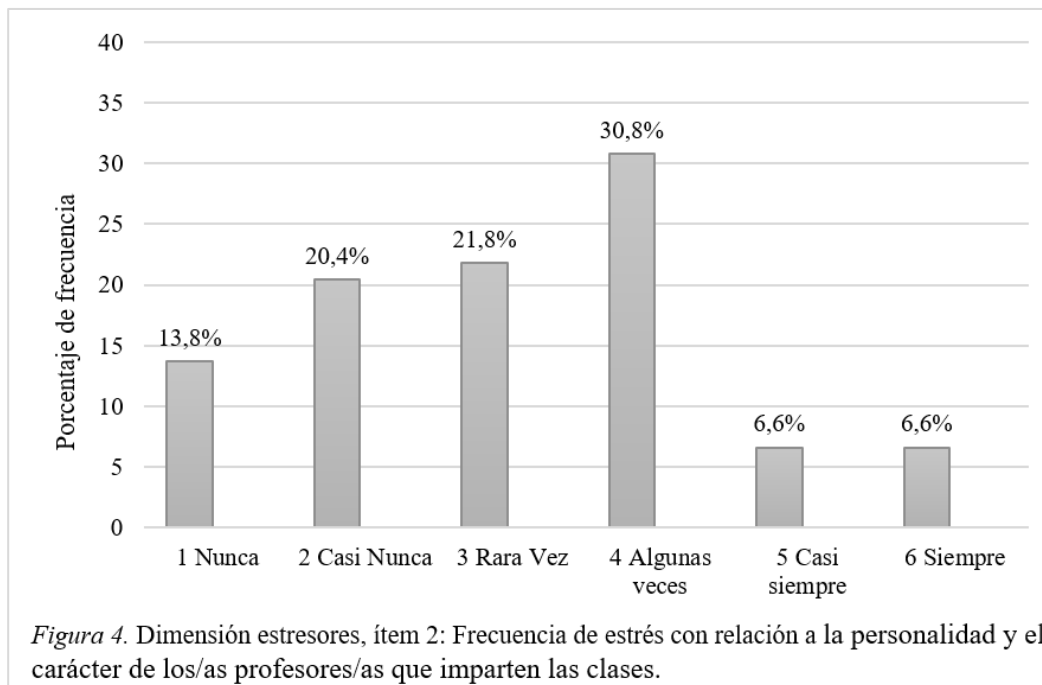
### Dimensión Estresores

Con relación a la tercera parte, Dimensión Estresores, se desprenden lo siguientes datos respecto a cada uno de los ítems consultados, comenzando con la pregunta general: ¿Con qué frecuencia cada uno de estos aspectos te estresa?

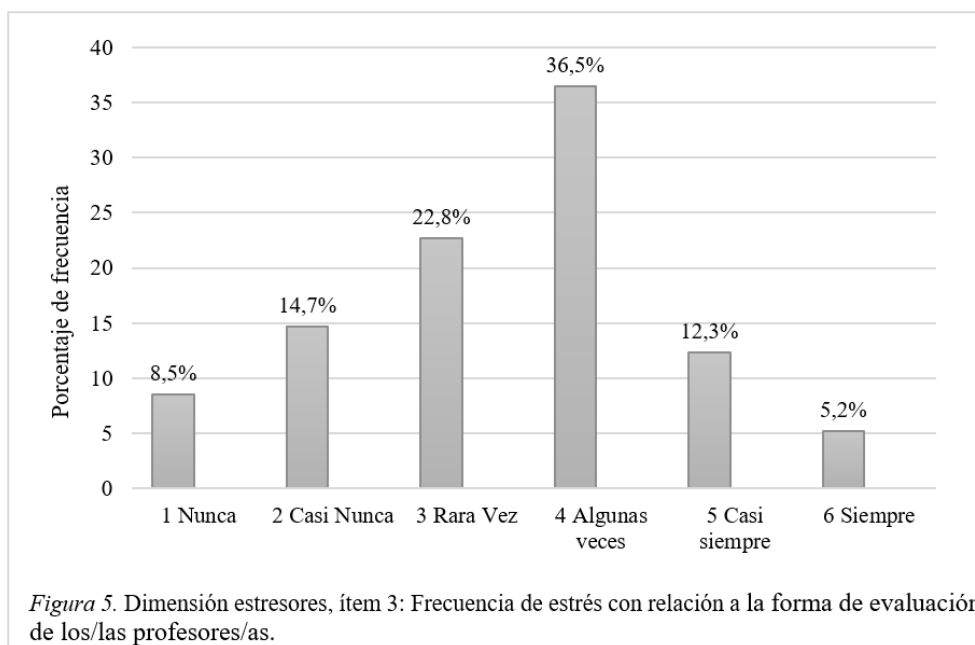
En la figura 3, que hace mención de la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que se tienen que realizar todos los días, los porcentajes más representativos están contemplados en las frecuencias algunas veces y casi siempre, con 37%, así como la frecuencia siempre, con 16,6%.



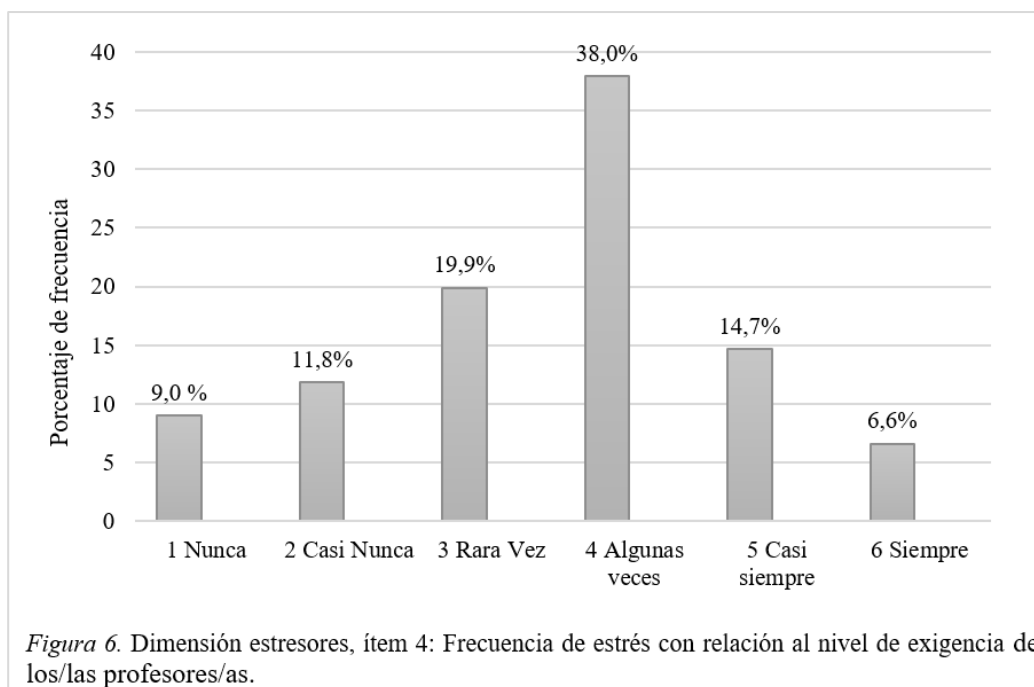
En tanto la figura 4 que hace mención a la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que imparten clases, sobresale un 30,8% en la frecuencia alguna vez, así como 21,8% en rara vez y 20,4% en casi nunca.



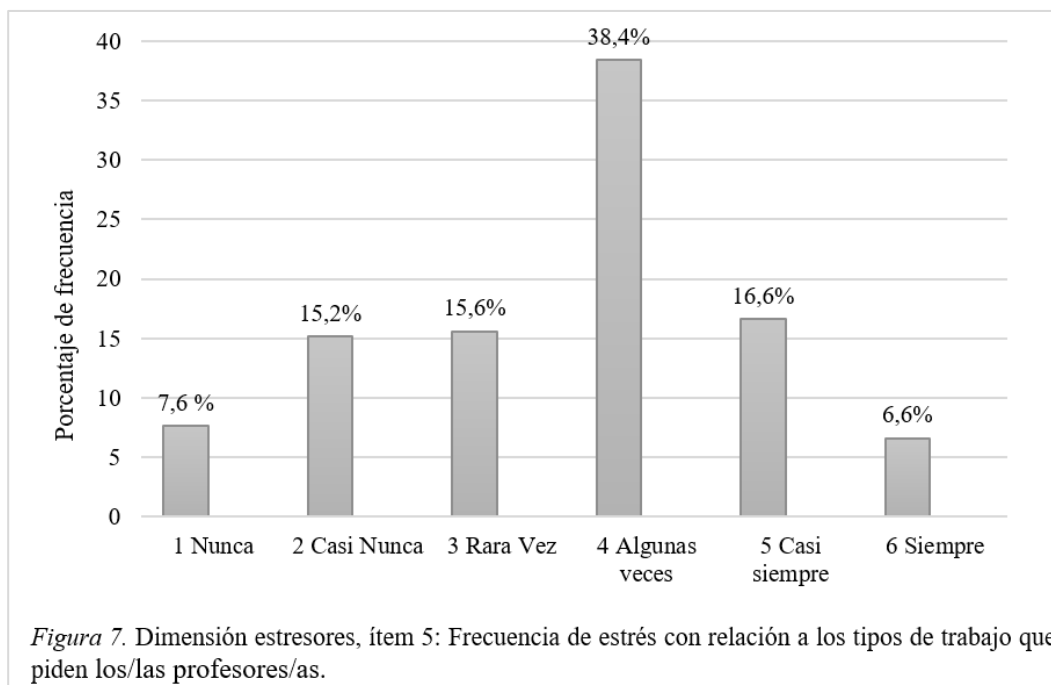
Por su parte la figura 5, que se refiere a la forma de evaluación de los profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.), muestra al igual que la figura anterior, una tendencia a mostrar los valores más altos en algunas veces, rara vez y casi nunca, con porcentajes en ese orden de 36,5%, 22,8% y 14,7%.



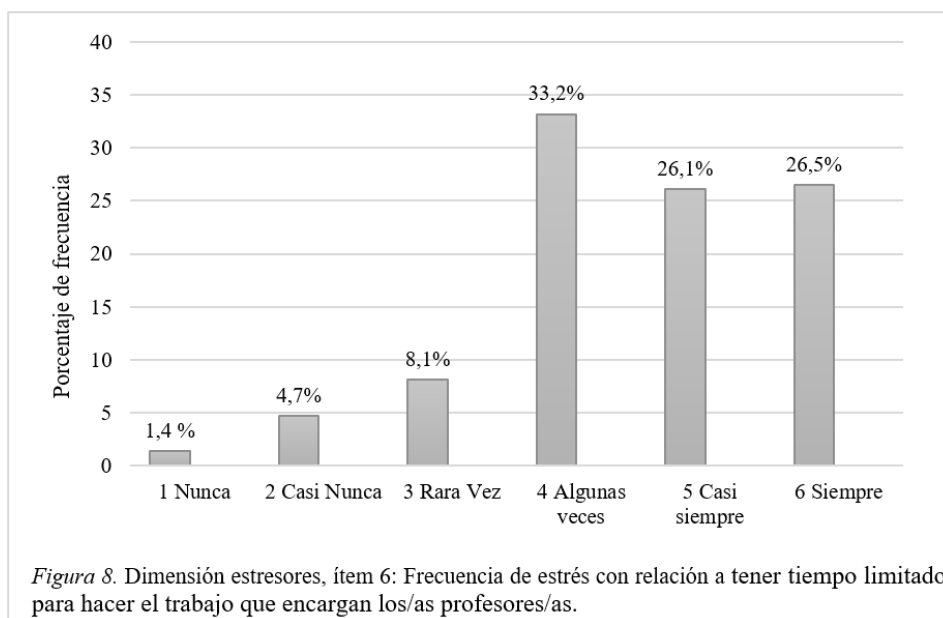
Mientras que la figura 6, que hace mención a la frecuencia de estrés con relación al nivel de exigencia de los profesores/as, muestra que la frecuencia algunas veces es la que ostenta el mayor porcentaje, con 38,0%, seguido por rara vez con un 19,9%, y casi siempre con 14,7%.



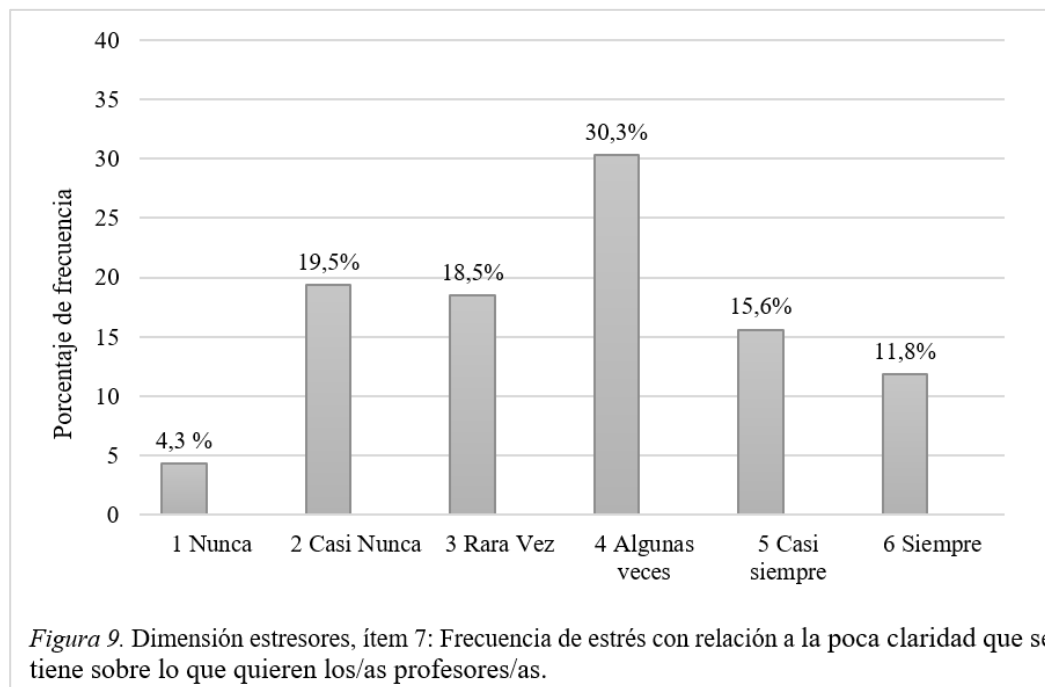
Así mismo, la figura 7, que muestra la frecuencia de estrés con relación al tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.), refleja una reiteración en los intervalos con mayor porcentaje, ya que la opción algunas veces es la que muestra mayor porcentaje, con 38,4%, seguido por casi siempre con 16,6% y rara vez con 15,6%.



En tanto, de la figura 8, que muestra los porcentajes respecto a tener tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los/as profesores/as, se desprende que un 33.2% algunas veces experimenta estrés, siendo el porcentaje más elevado, seguido por casi siempre con un 26,1%, y siempre experimentan estrés, con un 26,5%.



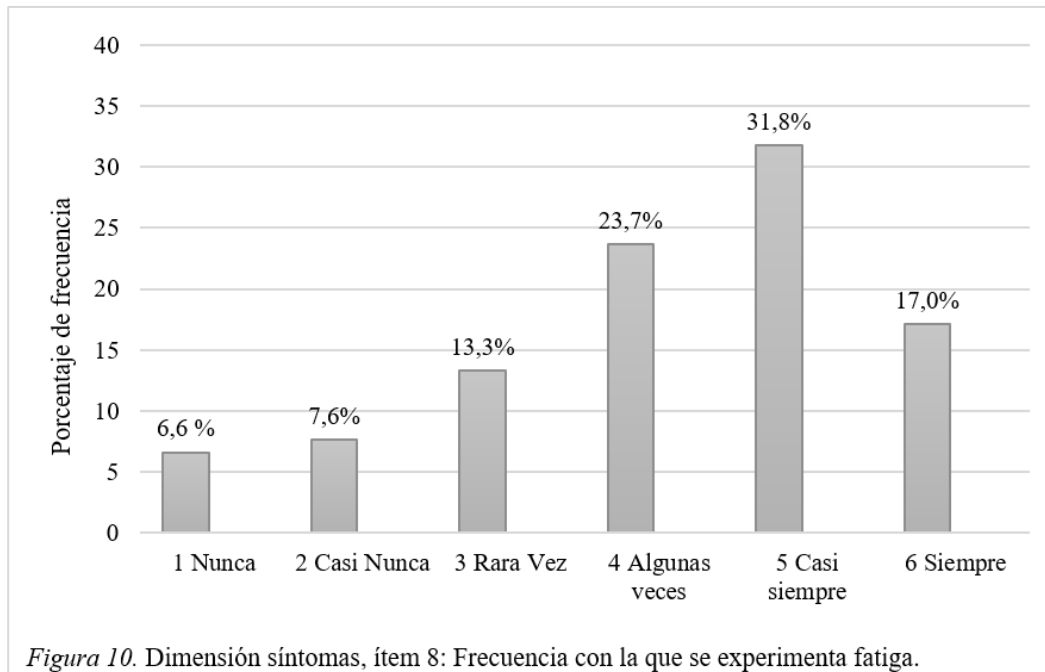
El ítem 7 de la dimensión estresores, en la figura 9, muestra los datos con relación a la poca claridad que se tiene sobre lo que quieren los/as profesores/as, los intervalos con mayor porcentaje son algunas veces con 30,3%, casi nunca con 19,5%, y rara vez con 18,5%.



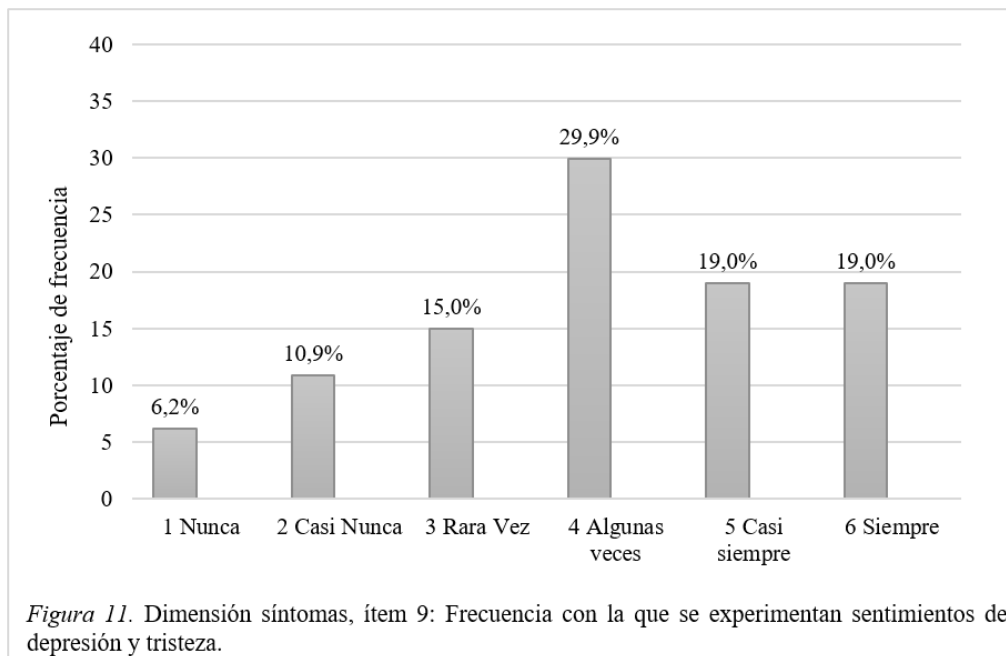
### Dimensión Síntomas

De la cuarta parte del instrumento, Dimensión Síntomas, se desprenden lo siguientes datos respecto a cada uno de los ítems consultados, comenzando con la pregunta general: ¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

La figura 10, que hace mención a la frecuencia con que se presenta la fatiga, muestra que en su mayoría indicaron que casi siempre, con un 31,8%, seguido por un 23,7% que indicó algunas veces y un 17,0% que indicó siempre. Mientras que solo un 6,6% indicó nunca experimentarla.

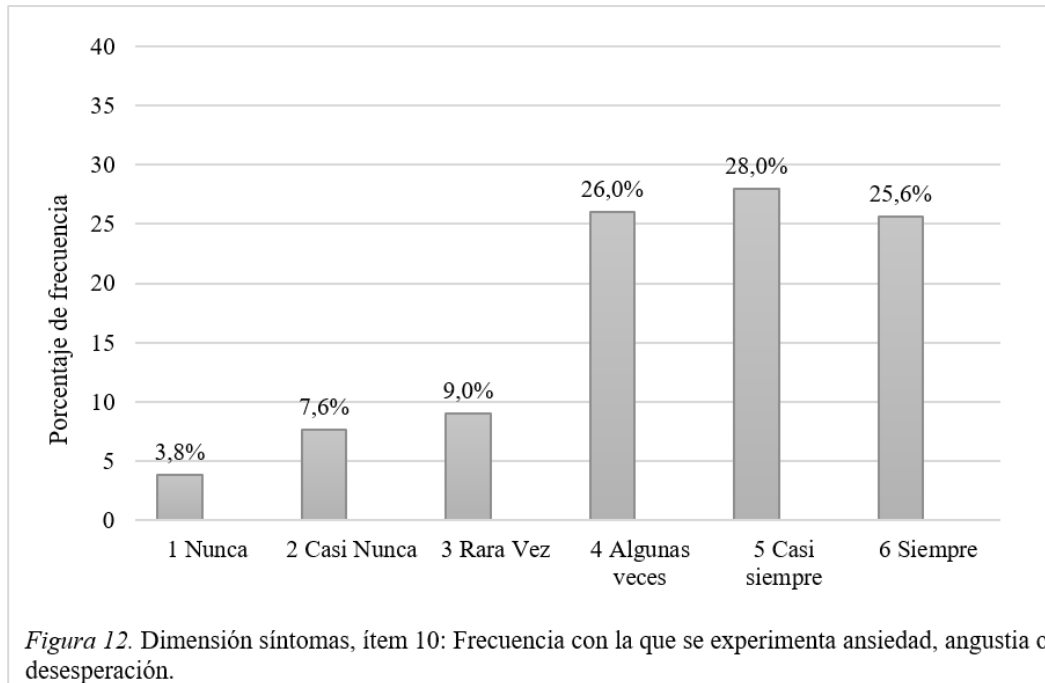


Por su parte la figura 11, que hace mención de sentimientos de depresión y tristeza, muestra que la frecuencia más notoria es de algunas veces, con un 29,9%, seguido con igual porcentaje, de 19%, las frecuencia casi siempre y siempre. Siendo nuevamente el porcentaje más bajo la opción de nunca con un 6,2%.

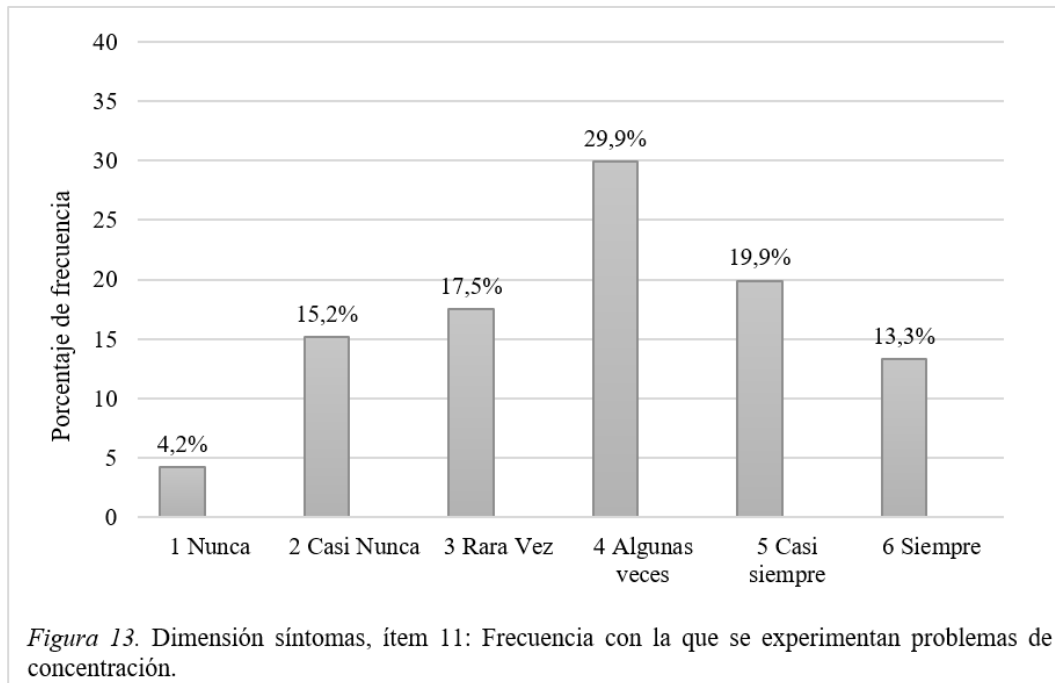




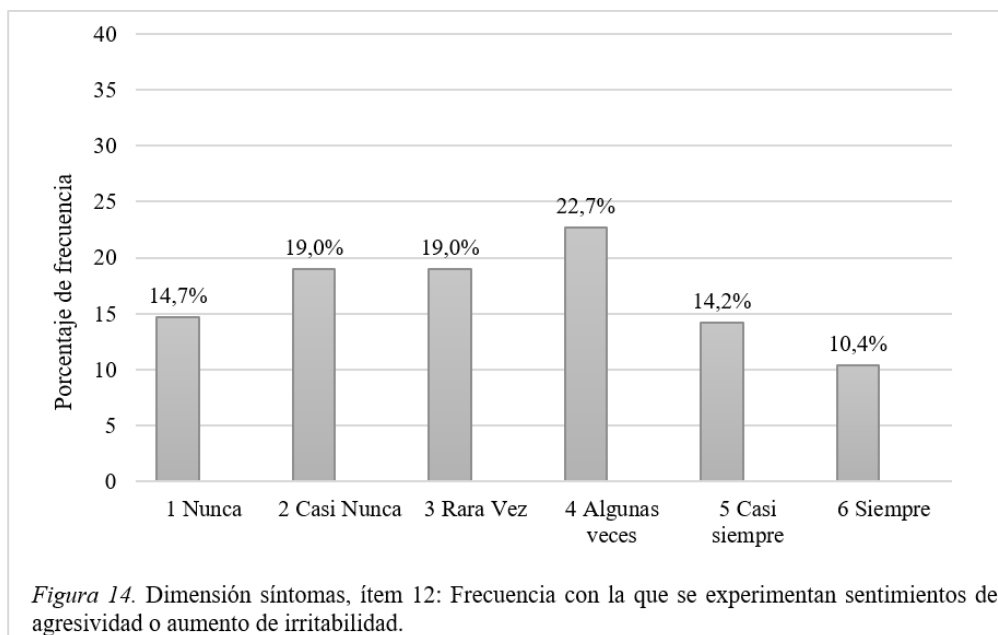
Por otra parte, la figura 12, hace mención a la frecuencia con que se experimenta ansiedad, angustia o desesperación, sobresalen las mismas categorías de respuesta, con 28,0% que indicó casi siempre, un 26,0% que indicó algunas veces, y un 25,6% que indicó siempre. Con solo un 3,8% en indicando nunca.



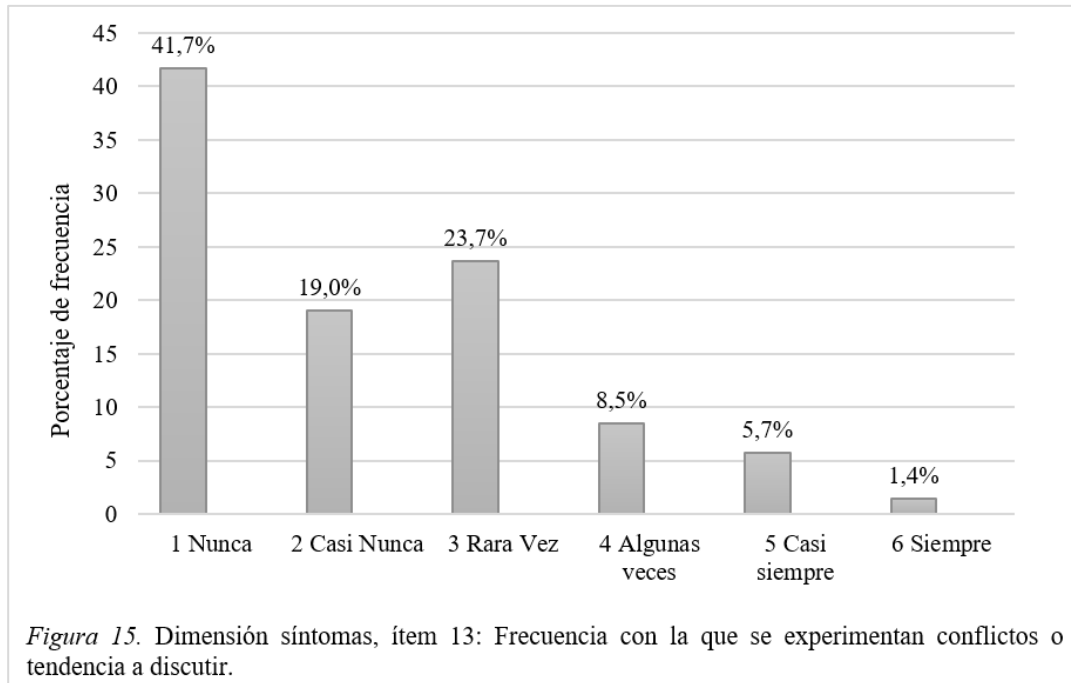
Así mismo, en la figura 13, de la frecuencia con que se presentan problemas de concentración, sobresale la frecuencia algunas veces, con un 29,9%, seguido por casi siempre y rara vez, con un 19,9% y un 17,5% respectivamente, donde solo 4,2% indicaron nunca.



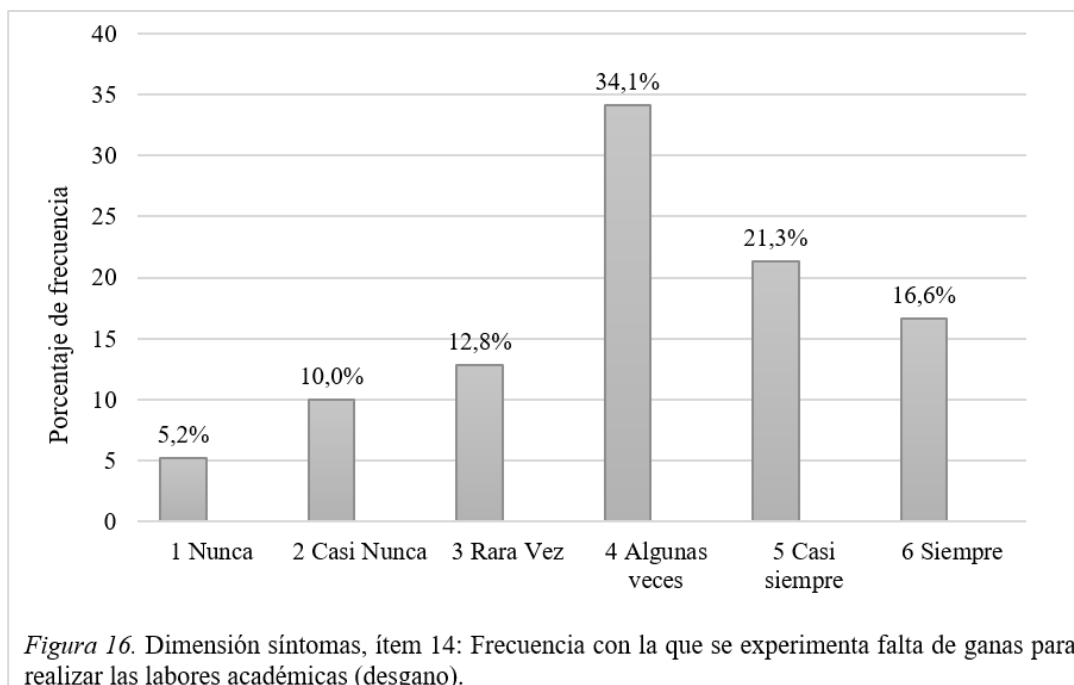
En tanto la figura 14, ilustra la frecuencia con que se presentan sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad, mostrando que la opción algunas veces es la que expresa mayor porcentaje de frecuencia, con un 22,7%, seguido de rara vez, casi nunca y nunca. Mientras que la opción siempre, obtuvo el porcentaje más bajo con un 10,4%.



En cuanto a la frecuencia con que se presentan conflictos o tendencia a discutir, la figura 15 muestra que el mayor porcentaje se concentra en la opción nunca, con un 41,7%, seguido por la opción rara vez y casi nunca, que puntúan 23,7% y 19% respectivamente.



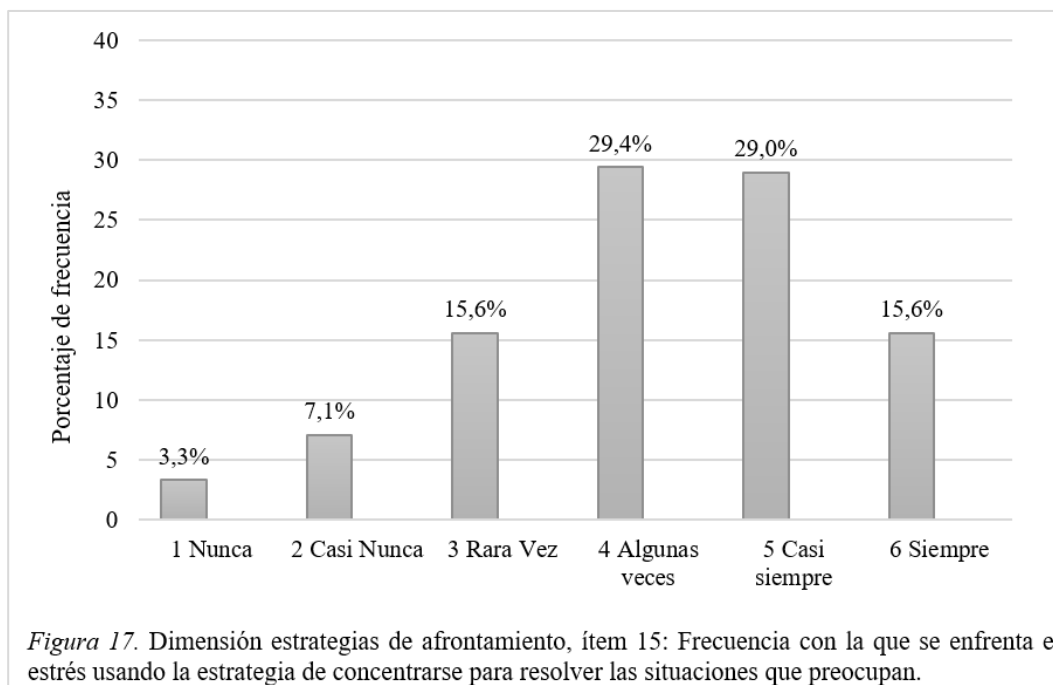
Concluyendo la dimensión síntomas con los datos de la figura 16, la cual muestra los porcentajes de frecuencia con relación a la falta de ganas para realizar las labores académicas (desgano), siendo la opción algunas veces la que se expresa en mayor porcentaje, con un 34,1%, seguida de casi siempre y siempre, con un 21,3% y un 16,6% respectivamente.



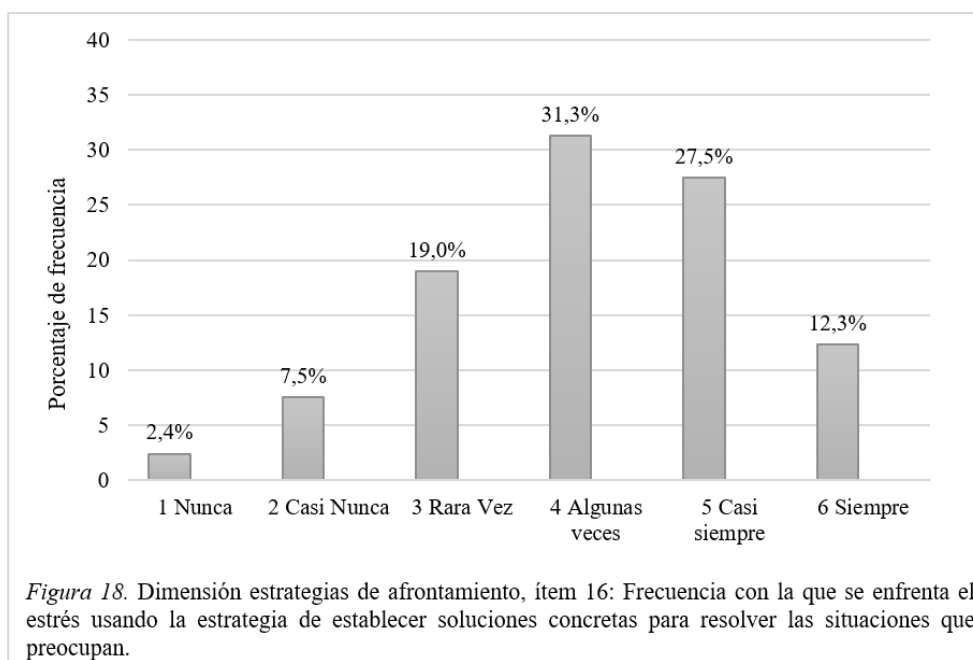
### **Dimensión Estrategias de Afrontamiento**

De la quinta parte del instrumento, Dimensión Estrategias de Afrontamiento, se desprenden los siguientes datos respecto a cada uno de los ítems consultados, partiendo de la pregunta general: ¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

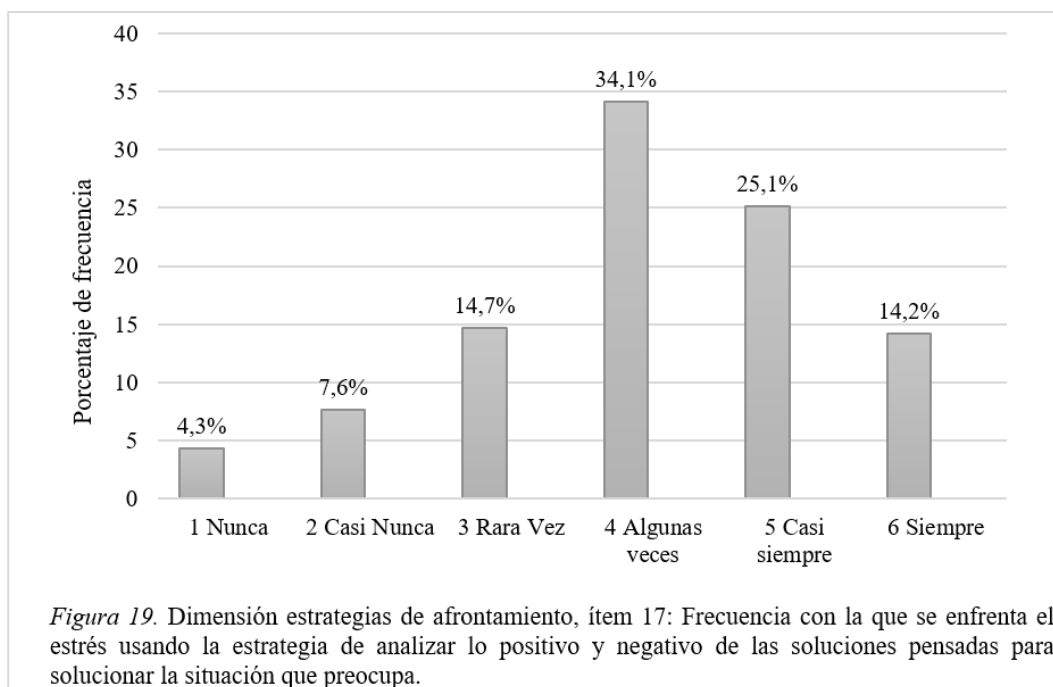
Comenzando con la estrategia de “concentrarse en resolver la situación que preocupa”, con una frecuencia porcentual expresada sobre todo en los valores algunas veces con 29,4%, y casi siempre con 29,0%, que reúnen más de la mitad del porcentaje total. Siendo el porcentaje menos representativo el expresado en la opción nunca, con un 3,3%.



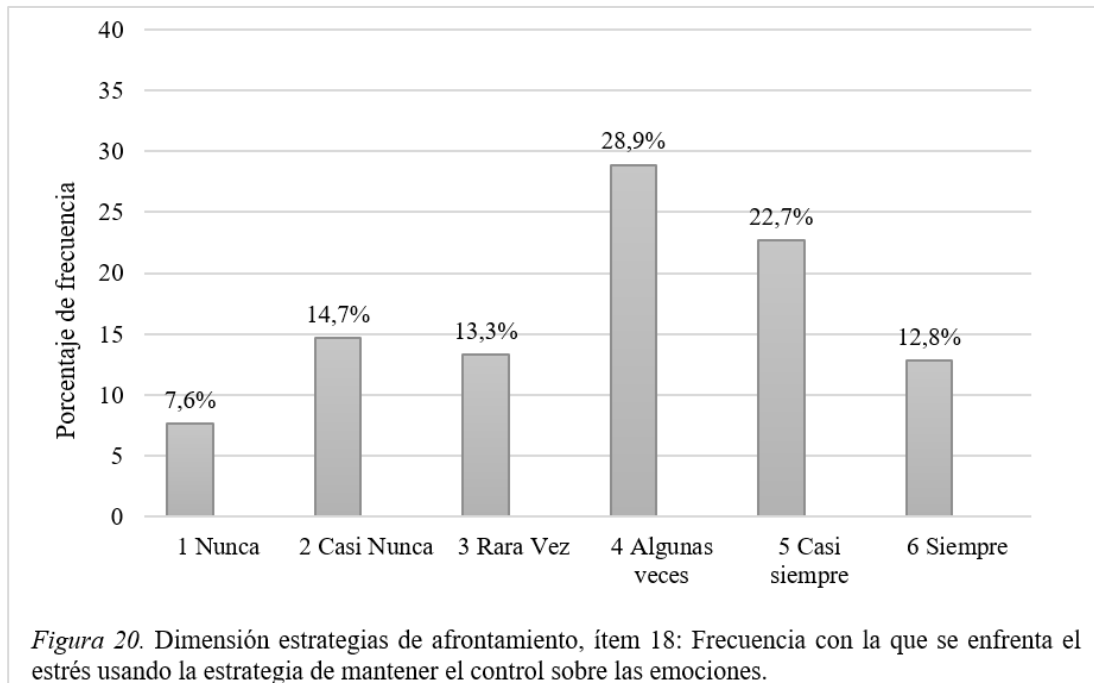
Así mismo, la figura 18, que menciona a la frecuencia de uso de la estrategia de “establecer soluciones concretas para resolver las situaciones que preocupan”, muestra que los principales valores se concentran en las opciones rara vez, algunas veces, y casi siempre, con 19%, 31,3% y 27,5% respectivamente.



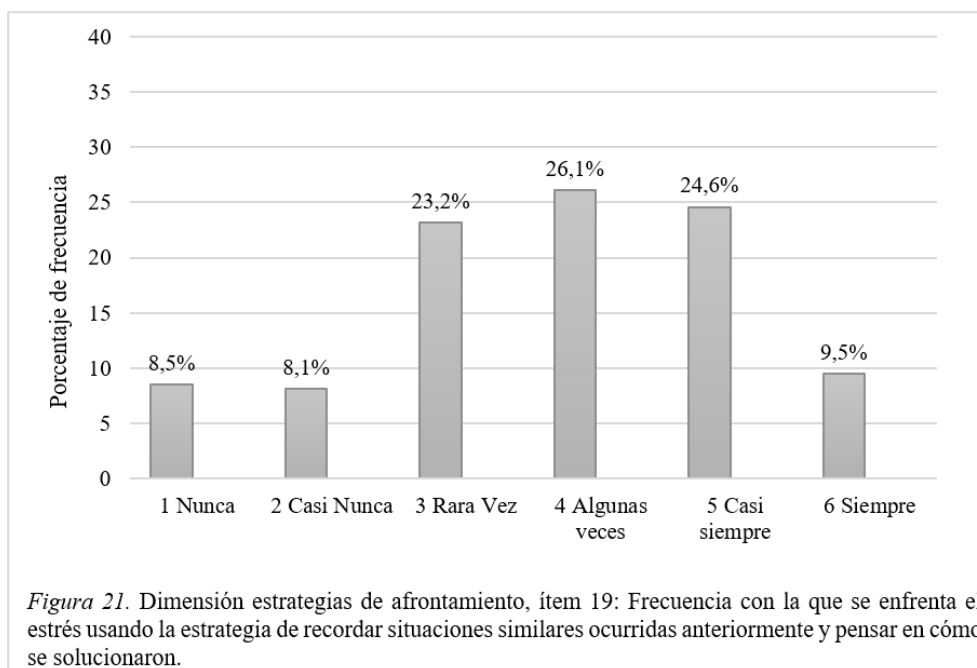
En tanto a la estrategia de “analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que preocupa”, la figura 19 muestra que los porcentajes más representativos en cuanto a frecuencia de uso de dicha estrategia son los expresados en algunas veces, casi siempre y rara vez, con un 34,1%, 25,1, y 14,7% respectivamente.



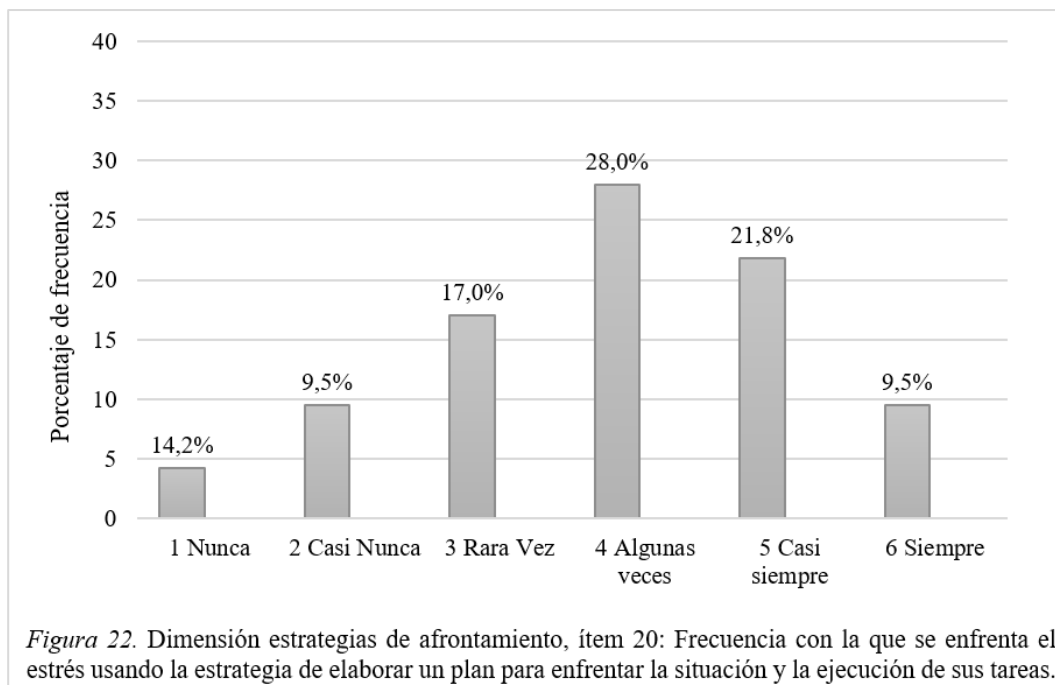
Mientras que los porcentajes con relación a la estrategia de “mantener el control sobre las emociones”, expresados en la tabla 20, muestran que la opción algunas veces es la que concentra mayor porcentaje con un 28,9%, seguida por casi siempre con un 22,7%, y la opción casi nunca con un 14,7%.



Por su parte la figura 21, que se refiere al uso de la estrategia de “recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo se solucionaron”, muestra que los porcentajes se concentran sobre todo en las opciones algunas veces, casi siempre y rara vez, con un 26,1%, 24,6% y 23,2% respectivamente.

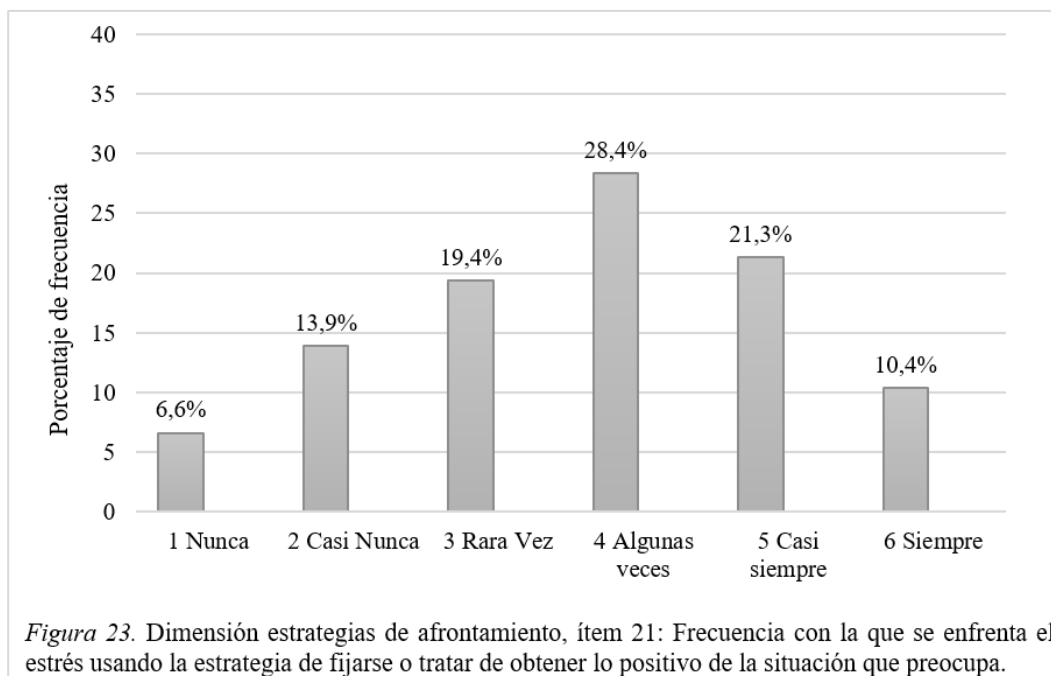


En tanto la figura 22, que hace mención a la estrategia de “elaborar un plan para enfrentar una situación estresante y la ejecución de sus tareas”, muestra al igual que la figura 21, que los porcentajes más representativos están en las opciones algunas veces 28,0%, casi siempre 21,8%, y rara vez 17,0%.



Mientras que en el último ítem de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento, graficado en la figura 23, referido a la estrategia de “fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa”, los porcentajes más representativos se expresan en la opción algunas veces con un 28,4%, seguida de casi siempre con un 21,3%, y rara vez con un 19,4%.





### Nivel general de estrés académico

Una vez mostrados los resultados de los ítems de las tres dimensiones: Estresores, Síntomas, y Estrategias de Afrontamiento, se muestra a continuación, en la tabla 5, el nivel general de estrés académico de la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia. Mostrando la media por ítem así como la media total, de 3,82, que refleja un nivel de estrés general porcentualmente, de 76,4%, el cual indica un nivel elevado de estrés académico pues dicho porcentaje está ubicado en el tercer baremo, que plantea una media de 3,1 a 5,0. Baremo que expresado en porcentajes estaría comprendido entre el 67% y el 100%.

**Tabla 5.***Nivel de estrés académico por ítem y promedio general*

<b>Ítem</b>	<b>Media</b>	<b>Fr%</b>
Ítem 1	4,57	91,4%
Ítem 2	3,16	63,2%
Ítem 3	3,45	69,0%
Ítem 4	3,57	71,4%
Ítem 5	3,61	72,2%
Ítem 6	4,57	91,4%
Ítem 7	3,69	73,8%
Ítem 8	4,17	83,4%
Ítem 9	4,01	80,2%
Ítem 10	4,43	88,6%
Ítem 11	3,85	77,0%
Ítem 12	3,34	66,8%
Ítem 13	2,21	44,2%
Ítem 14	4,06	81,2%
Ítem 15	4,10	82,0%
Ítem 16	4,12	82,4%
Ítem 17	4,10	82,0%
Ítem 18	3,82	76,4%
Ítem 19	3,97	79,4%
Ítem 20	3,81	76,2%
Ítem 21	3,75	75,0%
Promedio general	3,82	76,4%

**Análisis de resultados**

Culminada la presentación de los resultados, a continuación se analizan los mismos a la luz de las concepciones teóricas que convergen en torno a la Orientación, disciplina que

se nutre de conocimientos varios, como se detalló en los Programas del MEP (2018) que hacen mención a que la Orientación:

"recurre a conocimientos de la antropología, la sociología, la psicología, la pedagogía, entre otras ciencias, para diseñar formas de acceso y transformación de la realidad de las personas, o más bien, de las realidades en las que viven, sienten, perciben y solucionan sus situaciones vitales; en este sentido la Orientación como disciplina es más bien un espacio de confluencia interdisciplinar. (p. 15)

Para ello se analizarán los datos más relevantes con relación al estrés académico, tanto desde lo específico como desde lo general en función de los objetivos planteados, el contexto del Colegio Técnico Profesional de Heredia y las dimensiones que miden los distintos componentes del estrés académico: Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento. Haciendo uso de concepciones teóricas transversales en cuanto al enfoque orientador se refiere, como los principios de prevención e intervención, así como la visión procesual de autoconocimiento, conocimiento del medio, toma de decisiones y acción social.

Siendo conveniente comenzar este análisis tomando en cuenta que la población estudiantil del Colegio técnico Profesional de Heredia, al ser adolescentes con edades que oscilan entre los 15 y los 17 años de edad, están experimentando múltiples cambios biopsicosociales, los cuales se ven influenciados por el estrés que se deriva de sus responsabilidades académicas como estudiantes de una institución de educación formal que los prepara para una especialidad técnica. Ya que en esta etapa, como bien menciona Fadiman (2010), citando a Erikson “el individuo se enfrenta a la necesidad de adoptar una serie de valores y una profesión que formen la piedra angular de su identidad” (p. 199). Además, continuando con Erikson, en la adolescencia se experimentan transiciones evolutivas vitales, a nivel físico, psicológico y social, que marcan un sentido de fidelidad hacia una profesión y un trabajo como valores identitarios.

En este sentido, retomando lo planteado por Vargas (2020), la Orientación juega un papel central en dichas transiciones, pues “la Orientación tiene que impulsar a que la persona

aprenda lo que significa la vida, el estar en ella, y por tanto enfrentar las transiciones normativas y especialmente las circunstanciales que aquella le presenta.” (p. 76). Las cuales están relacionadas con demandas socioculturales y cumplimientos normativos a edades específicas, como la asistencia al Colegio Técnico Profesional de Heredia, y tener un buen rendimiento académico en las diferentes asignaturas, lo cual implica superar procesos formativos para avanzar de un grado a otro.

Porque es importante tener presente que aunque el estrés se da en diferentes ámbitos de la vida humana, hay contextos particulares de los cuales este se deriva, adquiriendo una connotación específica con relación a los estresores que dicho contexto genera, tal es el caso del estrés académico. Un tipo específico de estrés que se genera por agentes estresores asociados directamente con las obligaciones y el contexto de formación académica en una institución de educación formal. Barraza (2006), se refiere al mismo como un “proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que manifiestan los alumnos y que se origina por las demandas o exigencias de la institución educativa” (p.126).

Contexto que tiene como ente rector en Costa Rica, al Ministerio de Educación Pública (MEP), el cual le asigna competencias al Orientador/a para que actúe conforme a los principios de prevención e intervención que le competen al Departamento de Orientación en el abordaje de procesos de autococimiento, conocimiento del medio y toma de decisiones.

En este sentido, cabe decir que la formación académica en una institución educativa técnico profesional al tener una especialidad, presenta una considerable carga de trabajo que se tiene que nivelar con la presión de las pruebas y los plazos para cumplir con las tareas. Como se desprende del estudio “Estrés escolar en la universidad y el bachillerato” de Esparbès, Bergonnier y Cazenave (2015): el grado de estrés es mucho más elevado en la fase final de secundaria por las pruebas que se tienen que realizar y la presión de elegir una carrera, donde la orientación vocacional es un aspecto esencial a tomar en cuenta.

En tanto, en el contexto de los resultados arrojados por el Inventario SISCO SV-21 en la presente investigación, los mismos muestran que los principales estresores para la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia fueron los planteados en los ítems 1 y 6, los cuales hacen referencia primero a la sobrecarga de tareas, y segundo, a

tener tiempo limitado para hacer los trabajos asignados, con una media de 4,97 en promedio, la más alta de toda la dimensión estresores.

Mostrando estos estresores, al ser los que tienen mayor representatividad, que la gestión del tiempo para lograr un adecuado rendimiento académico genera un desequilibrio sistémico, y si no se afronta de manera adecuada deriva en síntomas recurrentes que desgastan la salud, como los reflejados en el ítem 10 que hace referencia a la ansiedad o desesperación, y el ítem 8, asociado a la fatiga o cansancio permanente, que fueron los que obtuvieron mayor representatividad con una media promedio de 4,43 y 4,17 respectivamente.

A raíz de las situaciones estresantes, de acuerdo con los parámetros de medición, la población estudiantil utiliza en su mayoría estrategias enfocadas en concentrarse en resolver las situaciones que le provocan estrés, estableciendo soluciones concretas y analizando tanto lo positivo como lo negativo de dichas soluciones. Esto proyectado en los ítems 15, 16 y 17, los cuales presentaron una media de 4,10 en promedio, la más elevada entre las estrategias de afrontamiento.

Reflejando que los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento se conectan de manera procesual, convergiendo en torno a las exigencias que se experimentan en el contexto educativo de formación académica técnico profesional, tanto desde el entorno como desde la percepción del mismo a través de su cognición. Es decir, desde el autoconocimiento que implica evaluar el estrés, hasta tomar decisiones para mantener el equilibrio sistémico por medio de estrategias que apelen al conocimiento del medio y la toma de acción dentro de la dinámica institucional. Este repercute en la adaptación sistémica que se da para sobrellevar las circunstancias suscitadas y gestionar el estrés académico de manera tal que pueda, en vez de perjudicar, beneficiar el desenvolvimiento académico.

Porque el estrés en sí mismo no es negativo o contraproducente, de hecho, desde la comprensión Hans Selye, citado por Lazarus (1999) y Vallés y Vallés (2010), el estrés manifestado en la medida justa es eustrés, es decir, un buen estrés que beneficia el estado de alerta y capacidad adaptativa en general; sin embargo, si excede la medida de un nivel moderado, a uno elevado, puede tener manifestaciones que perjudiquen no solo el rendimiento académico, sino también, el estado de salud en general y el equilibrio homeostático del organismo, manifestándose como distrés, o estrés negativo.

Siendo que el nivel de estrés académico presente en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia, excede los niveles recomendados, ya que a nivel general se obtuvo una media de 3,82, que porcentualmente expresa un 76,4%, superando por 9,4% los niveles recomendados, que serían leve o moderado, posicionándose más bien en el nivel de estrés elevado, uno que si se da de manera sostenida puede ocasionar síntomas crónicos respecto al estado de bienestar físico, emocional y psicológico, afectando la salud en general. Como los síntomas mencionados por Maturana y Vargas (2015) en su investigación “El Estrés Escolar”, a saber: la disminución de rendimiento académico, baja motivación o fatiga crónica, dolor de cabeza, dolor abdominal, ansiedad o angustia, depresión, tristeza, problemas conductuales, irritabilidad o agresividad, alteración en el patrón del sueño y alteración en la alimentación.

Todo lo anterior mostrando que aunque el mecanismo de retroalimentación sistémico cognoscitivista (input e input) planteado por Barraza (2006), se manifiesta de acuerdo con la teoría planteada, que indica que los sistemas buscan regularse por medio de la compensación de entrada y salida (estresores y estrategias de afrontamiento), no se está dando la regulación adecuada, pues los niveles generales de estrés académico de la población estudiantil están superando lo recomendado. Careciendo de abordajes que estén en correspondencia con las demandas planteadas por el entorno, que fueron principalmente la sobrecarga de tareas y el poco tiempo para realizarlas, ya que los recursos que principalmente utilizan para gestionarlas, son concentrarse en resolver las situaciones que provocan estrés, estableciendo soluciones concretas y analizando tanto lo positivo como lo negativo de dichas soluciones.

Recursos que vistos desde la concepción de las estrategias de afrontamiento planteadas por Barraza (2011), son más que todo desde el área indagación-intervención para la resolución de problemas, y no desde el área de gestión del tiempo, que es el área dentro de las estrategias de afrontamiento que mejor se adecua por la frecuencia en que se presentan estresores y síntomas derivados de la gestión organizativa del tiempo.

Algo que desde el principio de prevención, debe intentar preverse antes de que se den niveles elevados de estrés académico, realizando mediciones periódicas que permitan fortalecer las áreas de afrontamiento que se requieran, a partir de los principales estresores presentes en la población estudiantil de los diferentes grados académicos. Ejecutando el

departamento de Orientación, según los Programas de Estudio de Orientación que rigen desde el año 2018, “su propósito de coadyuvar, conjuntamente con las diferentes asignaturas del currículo, al desarrollo integral de la población estudiantil, promoviendo el desarrollo vocacional, psico-social, cognitivo, sexual y moral que, como producto, debe procurar la autorrealización de las personas”. (p. 12). Además, como bien indica la OMS (2021) respecto al estrés y la salud mental:

La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental. Algunos de estos son: la adopción de patrones de sueño saludables; hacer ejercicio regularmente; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales; hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas, y aprender a gestionar las emociones. Es importante contar con un entorno favorable y de protección en la familia, la escuela y la comunidad en general. (párr. 4)

Siendo por ello aún más importante, el rol protector del sistema educativo para realizar abordajes orientadores acorde a los factores estresantes y los síntomas que presenta la población estudiantil en función de las características y los niveles de estrés propios de su contexto, sin descuidar puntos de mejora específicos en cuanto a estrategias de afrontamiento se refiere. Esto para facilitar la gestión del estrés académico desde el principio de prevención que implica la acción orientadora proactiva y diagnóstica, y el principio de intervención que involucra el proceso de adaptación, construcción y reconstrucción de la realidad contextual de la persona o colectivo que recibe Orientación.

## **Capítulo V**

### **Conclusiones**

De la presente investigación cuantitativa enfocada en el nivel estrés académico de la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia durante el curso lectivo 2022, se desprenden las siguientes conclusiones, las cuales responden al objetivo general de determinar el nivel de estrés académico presente en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia durante el curso lectivo 2022; así como a los objetivos específicos de identificar los principales estresores, definir los principales síntomas y describir las principales estrategias de afrontamiento presentes en dicha población estudiantil.

- Se concluye que solamente un 14% de la muestra indicó no haber experimentado estrés académico.
- Se determina que el nivel de estrés académico en la población estudiantil es elevado, con un nivel porcentual de 76,4%, el cual se encuentra por encima de los niveles óptimos, que son leve o moderado.
- Identificándose como los estresores más comunes, la sobrecarga de tareas y tener tiempo limitado para hacer los trabajos asignados con una media de 4,97.
- Definiéndose como los síntomas más frecuentes, la ansiedad y la fatiga, con una media de 4,43 y 4,17 respectivamente.
- Siendo las estrategias de afrontamiento descritas como las más utilizadas por la población estudiantil: concentrarse en resolver las situaciones que les provocan estrés, establecer soluciones concretas, y analizar tanto lo positivo como lo negativo de dichas soluciones, con una media de 4,10 en promedio.



- Además, se concluye que en el proceso sistémico cognoscitivista en cuestión, el input supera al output, pues los agentes estresores que ingresan percibidos como tales, exceden la salida de impulsos de respuesta a través de las estrategias de afrontamiento necesarias para establecer el equilibrio, algo que se refleja en el nivel de estrés académico percibido por la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia.

## Capítulo VI

### Recomendaciones, alcances y limitaciones

#### Recomendaciones

Como recomendaciones, tomando en cuenta los datos obtenidos en la presente investigación, se plantean las siguientes al departamento de Orientación, al Colegio Técnico Profesional de Heredia, el estudiantado, y a la Dirección de Educación para el Trabajo del Centro de Investigación y Docencia en Educación (DET-CIDE).

#### Al Departamento de Orientación

- Actuar desde el principio de prevención en el manejo del estrés académico.
- Realizar diagnósticos con instrumentos como el Inventario SISCO SV-21, que permitan determinar de manera periódica los niveles de estrés académico en la población estudiantil, así como los principales estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.
- Utilizar la ciencia de los datos, que consiste en este caso extraer información relevante de datos estadísticos, para justificar la asignación de lecciones en pro de un abordaje profesional del estrés académico.
- Desarrollar talleres periódicos dirigidos a la población estudiantil, para informar, sensibilizar y concientizar sobre el estrés académico como tal, tanto de sus beneficios como de sus consecuencias.
- Fomentar espacios que favorezcan una adecuada expresión del estrés académico en la institución, tales como sitios con juegos de mesa, clubes de arte y festivales deportivos.
- Visibilizar la importancia de contar con estrategias de afrontamiento saludables, potenciando el autoconocimiento y la toma de decisiones como ejes centrales.

#### Al Colegio Técnico Profesional de Heredia

- Apoyar campañas que informen, sensibilicen y concienticen sobre el estrés académico como tal, para que en la institución se tenga una cultura preventiva en cuanto al manejo del estrés académico se refiere.

- Incentivar diálogos entre el personal docente que imparte las distintas asignaturas académicas y el Departamento de Orientación, con el objetivo de abordar el estrés académico de manera interdisciplinar.
- Crear nuevos espacios de desenvolvimiento y recreación saludable para la población estudiantil en las áreas comunes de la institución.
- Realizar acciones de seguimiento institucional que aseguren la asignación de recursos para abordar el estrés académico.
- Desarrollar programas que garanticen niveles leves o moderados de estrés académico en la institución para mantener un nivel de salud óptimo en la población estudiantil así como un buen rendimiento académico.
- Elaborar un protocolo de abordaje cuando se den situaciones de estrés académico elevado.

#### **Al estudiantado del CTP de Heredia**

- Informarse sobre qué es el estrés académico y cómo gestionarlo.
- Participar en actividades recreativas de índole deportivo o artístico.
- Asistir a los talleres de vida saludable y gestión del estrés que se realicen en la institución.
- Utilizar herramientas de gestión del estrés académico que favorezcan el autoconocimiento, el conocimiento del medio y la toma de decisiones, como la organización del tiempo y la esquematización de ideas, emociones y creencias, enfocándose de manera racional en resolver las situaciones estresantes.

#### **A la División de Educación para el Trabajo**

- Potenciar la ciencia de los datos a través de la investigación cuantitativa.
- Incentivar procesos dialógicos en torno al manejo del estrés y sus dimensiones en el ámbito educativo.
- Posicionar el estrés como una variable clave en la mejora del rendimiento académico.
- Fomentar el abordaje interdisciplinar del estrés académico.
- Crear programas pedagógicos que sirvan como guía de buenas prácticas en la gestión del estrés académico en la población estudiantil del sistema educativo costarricense.

## **Alcances y limitaciones**

Finalmente, en cuanto a los alcances y las limitaciones, se puede decir que el principal alcance de la presente investigación es haber determinado el nivel de estrés académico de la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia, identificando los principales estresores y definiendo los principales síntomas, así como las estrategias de afrontamiento más utilizadas.

Además, generó herramientas e insumos estadísticos que aportan información relevante para visibilizar el estrés académico en las instituciones de educación formal diversificada que tienen la modalidad técnico profesional y carecen de estudios en esta línea. Incentivando una mayor y mejor investigación del estrés académico, así como de su gestión a nivel institucional.

Esto es un punto de partida para que a partir de la identificación del estrés en el área académica se puedan abordar otras áreas como la social, la emocional, la física y la psicológica. Derivando en beneficios tanto para la población estudiantil como para la institución en general.

Mientras que las limitaciones estuvieron relacionadas más que todo con las dificultades planteadas por la pandemia del COVID-19 y la imposibilidad de contar con el acceso directo o en persona a la población estudiantil en los primeros años de la misma. Esto por la suspensión y luego la modalidad de las clases que implicaba la no presencialidad en las aulas. Algo que modificaba el proceso metodológico desarrollado para la recogida de los datos, pues la asistencia presencial y la virtual difieren sustantivamente entre sí y no existían las facilidades para transmitir el instrumento en forma y contenido como correspondía.

Siendo pertinente reconocer que la investigación pudo salir adelante a pesar de dichas limitaciones, sorteando los obstáculos que se presentaron a través de adaptaciones contextuales como la aplicación del instrumento de manera digital en el momento idóneo durante el curso lectivo 2022.

## Referencias

- Abarca, G. y Godínez, R. (2005). *Análisis estadístico en función del aprendizaje de la carga académica de los estudiantes en los colegios técnicos vocacionales de Costa Rica*. Recuperado de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2011c/984/indice.htm>
- Alejos, R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho*. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SUF.PROF.%20ROCIO%20ELIZABETH%20ALEJOS%20YATACO.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Álvarez, N. Flores, P. Miranda, K. y Vindas, K. (2015). *El síndrome de burnout y su relación con variables sociodemográficas y laborales en profesionales de la Orientación en secundaria*. Heredia, Costa Rica: Centro de Investigación y Docencia en Educación, UNA.
- Araya, G. Camacho, C. Montero, M. y Picado, A. (2015). 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). *Revista Nuevo Humanismo*. Vol. 3(2), Julio-Diciembre, 2015. pp. 69-76. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/nuevohumanismo/article/view/8970>
- Barraza A. (2011). *La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: El papel de las estrategias de afrontamiento*. *Visión educativa IUNAES*, 5(11), 36-44. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4034497.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un Modelo Conceptual para el estudio del Estrés Académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* Vol. 9 No. 3 diciembre de 2006. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de <http://campus.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21: Inventario SIsTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico*. Segunda versión de 21 ítems. Editorial ECORFAN.

- Recuperado de [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). *El Estrés Académico en Educación Media Superior: Un estudio comparativo*. Universidad Pedagógica de Durango, México. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Belhumeur, S. Barrientos, A. y Retana, A. (2016). *Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables: nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica*. *Psychology, Society, & Education*, 2016. Vol. 8(1), pp. 13-22. Recuperado de <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/73732>
- Berrio, N. y Mazo, R. (2012). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82. Recuperado de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Madrid, España: Ed. Narcea. Recuperado de [https://books.google.co.cr/books?hl=es&lr=&id=Us50x2XWZF8C&oi=fnd&pg=PA23&ots=NEa8YUeCpj&sig=IKeWlnQgafmtSYtU0eJBVxHbhag&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.cr/books?hl=es&lr=&id=Us50x2XWZF8C&oi=fnd&pg=PA23&ots=NEa8YUeCpj&sig=IKeWlnQgafmtSYtU0eJBVxHbhag&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Bogantes, A., Cascante, R., Fonseca, M., Rodríguez, G. y Segura, K. (2016). *Elementos conceptuales y procedimentales para la intervención orientadora en la comunidad*. Recuperado de <http://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v17n1/1409-4703-aie-17-01-00126.pdf>
- QuestionPro (2022). *Calculadora de Muestra en Línea*. Recuperado de <https://www.questionpro.com/es/calculadora-de-muestra.html>
- Calderón, A. y Siles, A. (2022). *Ámbitos y componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado académico que cursan los y las estudiantes de la escuela*

- Patriarca San José, en el año 2021*. Universidad Nacional de Costa Rica. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/22844>
- Cascante, A. y Salazar, C. (1993). *Estrés, Apoyo Social y Desempeño Académico en estudiantes de 8, 9 y 10 nivel de un Colegio de San José*. Universidad de Costa Rica
- Coronado, J. (2017). Escala de Medición. *Paradigmas*, Vol 2, (2). Bogotá, D. C. (julio-diciembre de 2007), pp. 104 -125. ISSN 1909-4302. Corporación Universitaria Unitec. Recuperado de [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=11&ved=2ahUKEwj96\\_v2x\\_vkAhUowFkKHZpTBI4QFjAKegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4942056.pdf&usg=AOvVaw2M1MMhnTSciUc1e6lsAFcb](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=11&ved=2ahUKEwj96_v2x_vkAhUowFkKHZpTBI4QFjAKegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4942056.pdf&usg=AOvVaw2M1MMhnTSciUc1e6lsAFcb)
- Cruz, M. y Santamaría, M. (2013). *Factores generadores de estrés en la relación Docente-Estudiante en dos docentes de undécimo nivel del Liceo Nocturno Alfredo González Flores de Heredia*. Heredia, Costa Rica: Centro de Investigación y Docencia en Educación, UNA.
- de Castro, J. y Luévano, E. (2018). *Influencia del Estrés Académico sobre el Rendimiento Escolar en Educación Media Superior*. *Revista Panamericana de Pedagogía: Saberes y Quehaceres Del Pedagogo*, (26), 97–117. Recuperado de <https://search-ebSCOhost.com.una.idm.oclc.org/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid,url&db=asn&AN=132398623&lang=es&site=ehost-live>
- Edel, R. (2003). El rendimiento académico: Concepto, investigación y desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. Recuperado de [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/660693/REICE\\_1\\_2\\_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/660693/REICE_1_2_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Esparbès, S. Bergonnier, G. & Cazenave, P. (2015). *Le stress scolaire au collège et au lycée: différences entre filles et garçons*. *Éducation et francophonie*, 43(2), 87–112. Recuperado de <https://www.erudit.org/fr/revues/ef/2015-v43-n2-ef02306/1034487ar.pdf>

- Fadiman, J. (2010). *Teorías de la personalidad*. Editorial Alfa omega. Grupo editor México. Erick Erickson: Teoría del Desarrollo Psicosocial.
- Fung, M. (2017). *Las funciones que desempeñan el personal de Orientación y sus implicaciones jurídicas en la prestación de los servicios educativos*. Rev. Gestión de la Educación, Vol. 7, N° 1, [37-72], ISSN: 2215-2288, enero-junio, 2017. Recuperado de <https://www.cpocr.org/wp-content/uploads/2013/07/FUNCIONES-ORIENTACION-SECUNDARIA.pdf>
- Gaeta, M. y Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium: Revista de humanidades*, (15), 327-344. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3074506.pdf>
- Galán, S. y Camacho, E. (2012). *Estrés y salud: investigación básica y aplicada*. Editorial el Manual Moderno S.A. de C.V. México.
- García, R. Pérez, F. y Fuentes, M. (2015). *Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria*. Revista Información Psicológica, No 110, p. 2-12. Universitat de València. Recuperado de <http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/466/421>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143–154.
- González, M. y Gonzáles, S. (2012). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*. 1(2), 32-70. Recuperado de <https://edusol.info/revista/index.php/cshat/article/view/51/45>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014) Metodología de la investigación, McGRAW.HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V, México D.F
- Kabat, J. (2013). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad. El programa funcional*



- de reducción del estrés basado en el mindfulness (REBAP O MBSR) utilizado en todo el mundo.* Editorial Kairós. Numancia, Barcelona, España.
- Kaiser, S. (2013). *El niño atento: Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo.* Editorial Descleé De Brouwer, S.A. Bilbao, España.
- Lazarus, R. (1999). *Estrés y Emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud.* Editorial Descleé De Brouwer, S.A. Bilbao, España.
- Maranto, M. (2015). Fuentes de información. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Sistema de Universidad Virtual. Recuperado de [https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/16700/LECT\\_132.pdf](https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/16700/LECT_132.pdf)
- Martínez, V. (2013). Paradigmas de investigación. Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctico crítica. Madrid, España. Recuperado de [http://www.pics.uson.mx/wp-content/uploads/2013/10/7\\_Paradigmas\\_de\\_investigacion\\_2013.pdf](http://www.pics.uson.mx/wp-content/uploads/2013/10/7_Paradigmas_de_investigacion_2013.pdf)
- Maturana, A. y Vargas, A. (2015). *El Estrés Escolar.* Revista Médica Clínica Las Condes, Vol. 26(1), 2015, pp. 34-41. Chile. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>
- Ministerio de Educación Pública 2022. Programa de estudio de Orientación. (2017). Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/programa-estudio/orientacion>
- Morales, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology.* Volume 10, Issue 2, December 2017, Pages 41-48. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899217300090#bib10005>
- Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo.* Educación (03797082), 33(2), 171–190. Recuperado de <https://doi-org.una.idm.oclc.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). ¿Cómo define la OMS la salud? Recuperado de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked->

[questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB](#)

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Salud mental del adolescente. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Página del Colegio Técnico Profesional de Heredia: <http://ctpherediacr.org/index.php/quienes-somos>

Pereira, M. (2012). *Mediación docente de la orientación educativa y vocacional*. San José, Cr: EUNED.

Pérez, G. (1994). Investigación Cualitativa. Retos e interrogantes. “Capítulo I: Modelos o Paradigmas de análisis de la realidad. Recuperado de [http://concreactraul.weebly.com/uploads/2/2/9/5/22958232/investigacin\\_cualitativa.pdf](http://concreactraul.weebly.com/uploads/2/2/9/5/22958232/investigacin_cualitativa.pdf)

Programa Estado de la Nación. Séptimo Informe Estado de la Educación (2019). PEN. 7 ed. San José C.R.: Masterlitho.

Quito, J. Tamayo, M. Buñay, D. y Neira, O. (2017). *Estrés académico en estudiantes de tercero de Bachillerato de Unidades Educativas Particulares del Ecuador*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Vol. 20(3). Monográfico Septiembre de 2017. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/320175032>

Real Academia de la Lengua Española (RAE). (2018). Definición de Desenvolvimiento. Diccionario de la lengua española Edición del Tricentenario. Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=CwamC0h>

Real Academia de la Lengua Española (RAE). (2018). Definición de Desenvolver. Diccionario de la lengua española Edición del Tricentenario. Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=Cwaf0Hi>

Román, C. y Hernández, Y. (2011). *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*. Escuela Latinoamericana de Medicina. Cuba.

- Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14(2), 1-14. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112a.pdf>
- Sarason, I. (1996). *Psicología Anormal*. Editorial Prentice Hall. México.
- Scharager, J. y Reyes, P. (2001). Muestreo no probabilístico. Metodología de la investigación para las ciencias sociales. Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago de Chile. Recuperado de <http://www.academia.edu/download/31715755/muestreo.pdf>
- Sierra, J. C. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos. *Revista Subjetividades*, 3(1), 10-59. Recuperado de <https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/1159/3435>
- Silva, M. López, J. y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Tejedor, J. (1986). La estadística y los diferentes paradigmas de Investigación Educativa. *Revista Educar*. Recuperado de <https://ddd.uab.cat/pub/educar/0211819Xn10/0211819Xn10p79.pdf>
- Universia.net. (s.f). Estudiar en Costa Rica: Estructura del Sistema Educativo. Recuperado de <http://www.universia.es/estudiar-extranjero/costa-rica/sistema-educativo/estructura-sistema-educativo/4450>
- Valenciano, G. (2015). La Orientación y los procesos de aprendizaje. En Mata, S. (Ed). El desarrollo teórico de la orientación: un aporte de la Universidad de Costa Rica. [versión digital]. San José, C.R.: Universidad de Costa Rica. Pg-pg. 157-190. Recuperado de: <https://www.orientachile.cl/wp-content/uploads/2016/07/El-desarrollo-te%C3%B3rico-de-la-Orientaci%C3%B3n.pdf>
- Vallés, A. y Vallés, C. (2010). *El estrés docente: Estrategias de afrontamiento emocional*. Editorial MAD, S.L. Alcalá de Guadaíra, (Sevilla).
- Vargas, R. (2020). *La Orientación. Una revisión histórico-metodológica*. San José: EDINEXO.

Verdugo, J. Ponce, B. Guardado, R. Meda, R. Uribe, J. y Guzmán, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 79-91.

Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4220139>

Villarreal, C. (2020) La Orientación es Educación Social. San José, C.R.: Edinexo.

## Apéndices

### Apéndice A

#### Instrumento Sistémico Cognoscitivista Segunda Versión de 21 ítems

El siguiente instrumento tiene como objetivo obtener información estadística sobre el nivel de estrés académico presente en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia. Las respuestas serán totalmente anónimas y la información será tratada de manera confidencial, por lo cual no se solicitan datos personales. La sinceridad de sus respuestas es sumamente importante.

**I PARTE.** Durante el transcurso del trimestre: ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si ( )

No ( )

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

**II PARTE.** Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho:

1	2	3	4	5

#### III PARTE. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

**¿Con qué frecuencia te estresa:**

<b>Estresores</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
2. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
4. El nivel de exigencia de mis profesores/as						
5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

**VI PARTE. Dimensión síntomas (reacciones)**

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:**

<b>Síntomas</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
8. Fatiga crónica (cansancio permanente)						
9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
10. Ansiedad, angustia o desesperación						
11. Problemas de concentración						
12. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						

13. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
14. Desgano para realizar las labores escolares						

#### V PARTE. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:**

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
15. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
16. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
17. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
19. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
20. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Así mismo, se adjunta el siguiente enlace a Google Formularios con el Inventario Sistemático Cognoscitivista digitalizado: [https://docs.google.com/forms/d/1K5v9O8ggmC2sdW4fU\\_Rkw-pd4AeZG12Zvnh-Fbk7Xfs/edit](https://docs.google.com/forms/d/1K5v9O8ggmC2sdW4fU_Rkw-pd4AeZG12Zvnh-Fbk7Xfs/edit)

*Apéndice B***Autorización para el uso del Inventario SISCO SV-21****Asunto:** Autorización

Victoria de Durango, a 18 de diciembre de 2022

Ruddy Castro Delgado  
Presente.

Por medio de la presente me permito autorizarle el uso del Inventario SISCO para el estudio el Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándole las seguridades de mi atenta consideración.



Dr. Arturo Barraza Macías



c.c.p. archivo




## Apéndice C

### Evidencia aplicación del instrumento

**Decimos 2022**  
2022 10-8 Britany , Coordinacion, 2022 10-2 Kiurshan, 2022 10-5 Kristel Molina , 2022 10-10 Michell , 20...



 **Circular 2022 no. 1.pdf**   
1 página · PDF · 92 kB 8:21 a. m. ✓


Buenas tardes se les solicita compartir con sus compañeros y ayudar a completar esta información, gracias 1:12 p. m. ✓

  
**Inventario Sistemico Cognoscitivista**  
El siguiente instrumento tiene como objetivo obtener información estadística sobre el nivel de estrés académico presente en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Mérida. Las respuestas serán tratadas de manera anónima y la información será tratada de manera confidencial por lo cual no se solicitará datos personales más allá de la información general. La sinceridad de sus respuestas es fundamentalmente importante.  
This content is neither created nor endorsed by Google. Report Abuse - Terms of Service - Privacy Policy  
Google Forms


**Inventario Sistemico Cognoscitivista**  
El siguiente instrumento tiene como objetivo obtener información estadística sobre el nivel de estrés académico  
docs.google.com  
<https://forms.gle/X8RCvxpDVaFCzjob6>  
1:12 p. m. ✓

**Presidentes Undécimo 2022**  
10-1 2021 , 2021 Alexa 10-6 , 2021 Mauricio 10-2, 2022 11-5 María Jesus, 2021 10-10 Alejandro , Coordi...

 **Circular 2022 no. 1.pdf**   
1 página · PDF · 92 kB 8:21 a. m. ✓

 **Eliminaste este mensaje** 1:13 p. m.

Buenas tardes se les solicita compartir con sus compañeros y ayudar a completar esta información, gracias 1:14 p. m. ✓

  
**Inventario Sistemico Cognoscitivista**  
El siguiente instrumento tiene como objetivo obtener información estadística sobre el nivel de estrés académico presente en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Mérida. Las respuestas serán tratadas de manera anónima y la información será tratada de manera confidencial por lo cual no se solicitará datos personales más allá de la información general. La sinceridad de sus respuestas es fundamentalmente importante.  
This content is neither created nor endorsed by Google. Report Abuse - Terms of Service - Privacy Policy  
Google Forms


**Inventario Sistemico Cognoscitivista**  
El siguiente instrumento tiene como objetivo obtener información estadística sobre el nivel de estrés académico  
docs.google.com  
<https://forms.gle/X8RCvxpDVaFCzjob6>  
1:14 p. m. ✓

**Presidentes 12 Año 2022**  
11-1 Presidente Gilberto , 2020 Paola 10-10, 2021 Andrea 11-8, Darling, 2020 10-4 Julicsa Gutierrez, 202...

**Circular 2022 no. 1.pdf**  
1 página · PDF · 92 kB 8:21 a. m. ✓

Eliminaste este mensaje 1:13 p. m.

Buenas tardes se les solicita compartir con sus compañeros y ayudar a completar esta información, gracias 1:14 p. m. ✓



**Inventario Sistémico Cognoscitivista**  
El siguiente instrumento tiene como objetivo obtener información estadística sobre el nivel de estrés académico presente en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia. Las respuestas serán únicamente estadísticas y la información será tratada de manera confidencial por lo cual no se solicitará datos personales más allá de la información general. La importancia de sus respuestas es sumamente importante.  
This content is neither created nor endorsed by Google. Report Abuse - Terms of Service - Privacy Policy  
Google Forms

**Inventario Sistémico Cognoscitivista**  
El siguiente instrumento tiene como objetivo obtener información estadística sobre el nivel de estrés académico docs.google.com  
<https://forms.gle/X8RCvxpDVaFCzjob6>

1:14 p. m. ✓