

ESTRÉS ACADÉMICO

ACADEMIC STRESS

RESUMEN

El propósito de la presente investigación es examinar en profundidad el fenómeno del estrés en los estudiantes, con el objetivo de identificar las manifestaciones más comunes de este problema y las diversas causas que lo generan. Se busca entender cómo se presenta el estrés en el contexto académico, así como las materias o áreas de estudio en las que los estudiantes suelen experimentar mayores dificultades. La investigación se enfoca en explorar no solo los factores externos, como la carga de trabajo, sino también los aspectos internos, como la autoexigencia. Al abordar estas cuestiones, se pretende ofrecer una visión completa del impacto del estrés en la vida estudiantil. Además, se consideran las diferencias en la experiencia del estrés según diferentes perfiles de estudiantes, como aquellos en distintas etapas educativas o con diversas trayectorias académicas.

Para esta investigación se diseñó una encuesta donde las variables principales fueron la escolaridad, materias donde se presenta mayor preocupación y estrés, influencia de los maestros, causas relacionadas al estrés, emociones tras un bajo rendimiento y horarios de estudio. Para ello se trabajó con una muestra de 257 pupilos donde el 31.52% fueron de preparatoria, mientras que el 68.48 % fueron de secundaria. En los resultados se muestra que alumnos tienen más deficiencia en las ciencias exactas y donde el 50% de los escolares coincide que el maestro influye en esto. Por último, se observa que las causas más relevantes que llegan a generar estrés entre los adolescentes es la autoexigencia, expectativas y comparaciones, donde esto genera diversas emociones y situaciones antes, durante y después de sus evaluaciones.

Palabras clave: estrés; estudiantes; secundaria; preparatoria; instituciones educativas.

LILIANA S. BUENA
GONZÁLEZ

ELSA E. RIVERA ROSALES

1. Facultad de Ciencias
Físico Matemáticas, Unidad
Sureste, UAdeC.

Correspondencia
elsarivera@uadec.edu.mx
ORCID: 0009-0008-6040-7298

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine in depth the phenomenon of stress in students, with the aim of identifying the most common manifestations of this problem and the various causes that generate it. It seeks to understand how stress is presented in the academic context, as well as the subjects or areas of study in which students tend to experience greater difficulties.

The research will focus on exploring not only external factors, such as workload, but also internal aspects, such as self-demand. By addressing these issues, it is intended to provide a comprehensive view of the impact of stress on student life. In addition, differences in the experience of stress according to different student profiles, such as those at different educational stages or with diverse academic trajectories, will be considered.

For this research, a survey was designed in which the main variables were schooling, subjects where there is greater concern and stress, teachers' influence, causes related to stress, emotions after low performance and study schedules.

For this purpose, we worked with a sample of 257 pupils where 31.52% were high school students, while 68.48% were middle school students. The results show that students have more deficiencies in the exact sciences and that 50% of the students agree that the teacher influences this. Finally, it is observed that the most relevant causes that generate stress among adolescents are self-demand, expectations and comparisons, which generate different emotions and situations before, during and after their evaluations.

Keywords: *stress; students; middle school; high school; educational institutions.*

I. INTRODUCCIÓN

El estrés académico se ha convertido en uno de los temas de creciente interés en el ámbito educativo debido al impacto significativo que tiene en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. En

un contexto global donde la competitividad y las exigencias académicas son cada vez mayores, muchos estudiantes experimentan elevados niveles de estrés que pueden afectar no solo su bienestar emocional, sino también su capacidad de aprendizaje, su desarrollo personal y sus relaciones sociales (Kloster Kantlen & Perrotta, 2019).

El estrés académico puede ser entendido como una respuesta física y psicológica ante las demandas y presiones propias al contexto educativo. Estas demandas pueden variar desde las altas expectativas de los docentes y la carga de trabajo, hasta las dificultades en la gestión del tiempo, las tensiones interpersonales y la constante preocupación por el futuro profesional. Este fenómeno no solo afecta a los estudiantes de manera individual, sino que también influye en el ambiente educativo en general, generando efectos negativos que pueden trascender el ámbito académico y repercutir en la vida personal de los pupilos (Pérez Hererera y col., s.f.).

En las últimas décadas, los sistemas educativos han experimentado cambios significativos, como la intensificación de las metodologías de enseñanza, la incorporación de nuevas tecnologías y el aumento de las exigencias para obtener títulos y acceder a mejores oportunidades laborales. Estos factores, en combinación con la presión social por obtener buenos resultados académicos, han contribuido al aumento de los niveles de estrés en los escolares. En este contexto, el estrés académico no solo está relacionado con la sobrecarga de trabajo, sino también con factores como la falta de habilidades de gestión del tiempo, la inseguridad sobre el futuro y la comparación constante con los demás (Guzmán Peñuela & Mortigo Alarcón, 2018).

El estrés académico puede definirse a partir de la teoría del estrés de Hans Selye (1956), quien lo describe como una respuesta general del organismo a cualquier demanda externa que interfiere con el bienestar. En el contexto académico, esta respuesta puede ser desencadenada por múltiples factores, tanto internos como externos, que se perciben como amenazantes o desbordantes. Los estudiantes experimentan estrés cuando sienten que sus recursos son insuficientes para hacer frente a las demandas académicas. De acuerdo con la teoría cognitiva de Lazarus y Folkman (1984), el estrés es el resultado de una evaluación subjetiva que el individuo realiza sobre la relación entre las demandas externas y sus capacidades para

hacerles frente.

Este enfoque se complementa con el modelo de la psicología positiva, que destaca la importancia de las fortalezas personales, como la resiliencia, la autorregulación emocional y las estrategias de afrontamiento, para mitigar los efectos del estrés académico. En este marco, la gestión del estrés no se limita solo a la reducción de la ansiedad, sino que también implica el desarrollo de habilidades que permitan a los estudiantes afrontar de manera más eficaz las situaciones estresantes (Ferreira Garcia & Calderón Garrido, 2022).

El principal objetivo al abordar el estrés académico es comprender sus causas y consecuencias, así como explorar las estrategias más efectivas para gestionarlo. Se busca proporcionar a los estudiantes, docentes y responsables del diseño de capacidades educativas herramientas para prevenir y reducir los efectos negativos del estrés, favoreciendo ambientes de aprendizaje más saludables y productivos.

En este sentido, la finalidad de este análisis es promover el bienestar integral de los estudiantes, mejorando no solo su rendimiento académico, sino también su calidad de vida. Además, se pretende contribuir a la creación de un entorno educativo que valore el equilibrio emocional, fomentando la formación de habilidades socioemocionales que ayuden a los estudiantes a enfrentar las presiones naturales a la vida académica y, en general, a la vida adulta.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología utilizada en el estudio sobre el estrés académico en estudiantes incluye una encuesta estructurada con preguntas de opción múltiple y escala de Likert (Daneri, 2012). La encuesta recopila información demográfica (edad, género, nivel escolar) y mide diferentes aspectos del estrés académico. Las preguntas exploran factores como la sobrecarga de tareas, la ansiedad por el tiempo limitado, la incomodidad al participar en clase y el impacto de los exámenes.

Se aplicaron escalas para cuantificar la frecuencia de ciertos síntomas relacionados con el estrés, como el insomnio, la fatiga y el malestar

emocional (Chile, s.f.). Además, se incluyeron preguntas abiertas para obtener comentarios cualitativos sobre la percepción de los estudiantes acerca de sus maestros y cómo éstos influyen en su estrés.

POBLACIÓN Y MUESTRA. 257 estudiantes de secundaria y bachillerato, de entre 13 y 16 años, donde el género femenino predominó con el 51%, con el 46% predominó el género masculino y un 3% prefirió no revelar su género.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS. Cuestionario estructurado, donde su formato mayormente fue llevado por preguntas cerradas y algunas abiertas, así como el uso de escalas Likert para medir el grado de acuerdo o desacuerdo con afirmaciones específicas.

DISEÑO DEL CUESTIONARIO

- Preguntas demográficas: edad, género, grado escolar.
- Preguntas sobre causas de estrés: sobrecarga académica, tiempo limitado, dificultades en comprensión, participación en clase.
- Preguntas sobre materias estresantes: identificación de materias que generan más estrés (Matemáticas, Química, Inglés, etc.).
- Preguntas sobre influencia del maestro: opiniones sobre si los maestros influyen en el nivel de estrés.
- Preguntas sobre síntomas de estrés: insomnio, malestar estomacal, desorganización, preocupación excesiva, fatiga, somnolencia.
- Preguntas sobre hábitos de estudio: horarios de estudio y percepción sobre el estudio nocturno.
- Preguntas sobre reacciones emocionales: sentimientos al presentar bajo rendimiento académico y al finalizar evaluaciones.

ANÁLISIS DE DATOS

- Cuantitativo: análisis de frecuencias y porcentajes para las respuestas cerradas.

- Cualitativo: análisis de contenido para las respuestas abiertas, identificando temas recurrentes y patrones en las respuestas.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presenta un análisis de los resultados de los aspectos clave encontrados.

3.1 FACTORES DE ESTRÉS ACADÉMICO

Carga académica (Figura 1): la sobrecarga de tareas, trabajos y exámenes es una fuente importante de estrés, con muchos estudiantes mostrando altos niveles de acuerdo en que esto impacta su bienestar. La falta de tiempo para completar actividades también genera ansiedad, lo que subraya la presión de los tiempos limitados para cumplir con las demandas académicas.

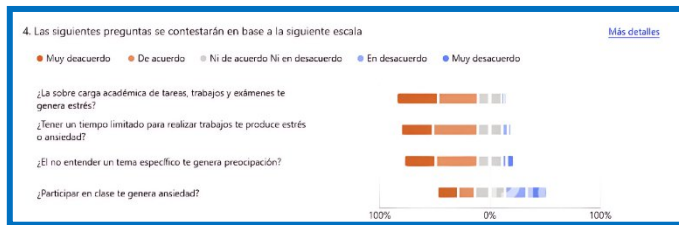


Figura 1. Evaluación de impacto de carga académica.

Dificultades académicas y materias complejas (Figura 2): las materias de Matemáticas, Inglés y Química generan los niveles más altos de ansiedad y estrés, debido a su nivel de dificultad y las demandas de aprendizaje que presentan. La incomprensión de temas específicos es un detonante frecuente de preocupación entre los escolares.

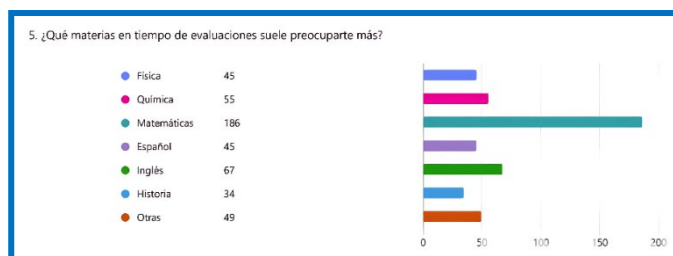


Figura 2. Evaluación de impacto de dificultad académica.

Influencias externas y expectativas: rol de los maestros (Figura 3):

aproximadamente la mitad de los alumnos perciben que los maestros contribuyen a su estrés, ya sea por el estilo de enseñanza, las expectativas impuestas o la carga de trabajo asignada. Esto sugiere la necesidad de una mayor empatía y comprensión por parte de los docentes.

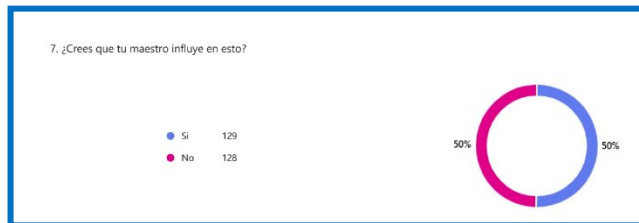


Figura 3. Evaluación de rol de maestros.

Autoexigencia y competitividad (Figura 4): la autoexigencia y la competitividad entre los estudiantes son causas importantes de tensión emocional y mental.

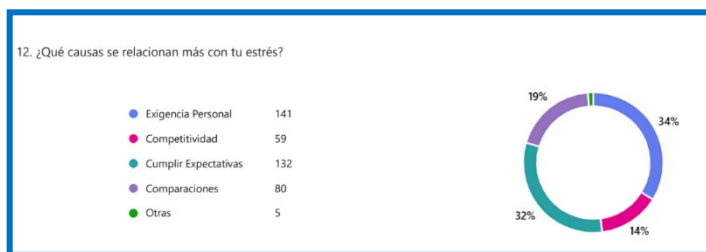


Figura 4. Evaluación de impacto de autoexigencia y competitividad.

3.2 IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA SALUD Y COMPORTAMIENTO

Síntomas físicos y psicológicos (Figura 5): los alumnos reportan síntomas físicos como insomnio, malestar estomacal y corporal, además de síntomas psicológicos como preocupación excesiva, irritabilidad y fatiga. Estos efectos reflejan un desgaste tanto físico como mental que acompaña el estrés académico.

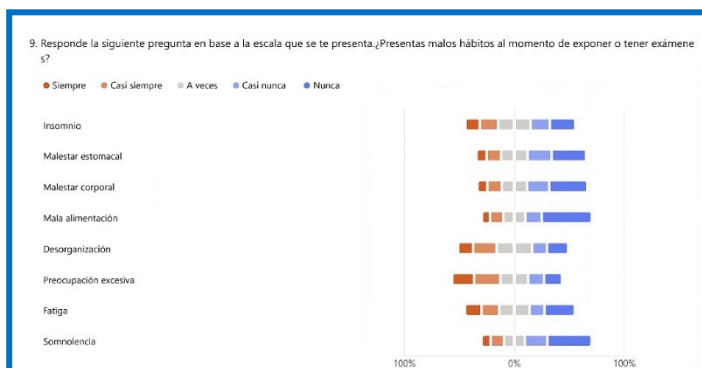


Figura 5. Evaluación de síntomas físicos y psicológicos.

Impacto emocional (Figura 6): emociones negativas como angustia, tristeza, ansiedad y enojo son comunes en estudiantes que enfrentan dificultades académicas. La pérdida de motivación también es un problema, indicando cómo el estrés afecta no solo el rendimiento, sino también el deseo de los estudiantes de participar en actividades académicas.

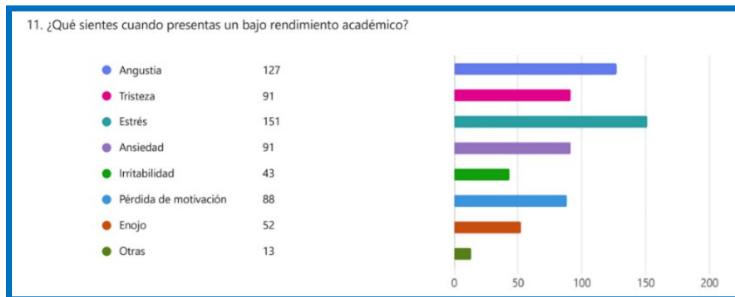


Figura 6. Evaluación de impacto emocional.

Problemas de concentración y aislamiento (Figura 7): las dificultades para concentrarse en clase y el aislamiento como mecanismo de afrontamiento ante el estrés son respuestas comunes. La presión continua, especialmente durante periodos de evaluación, reduce la capacidad de los estudiantes para involucrarse activamente en el aprendizaje.

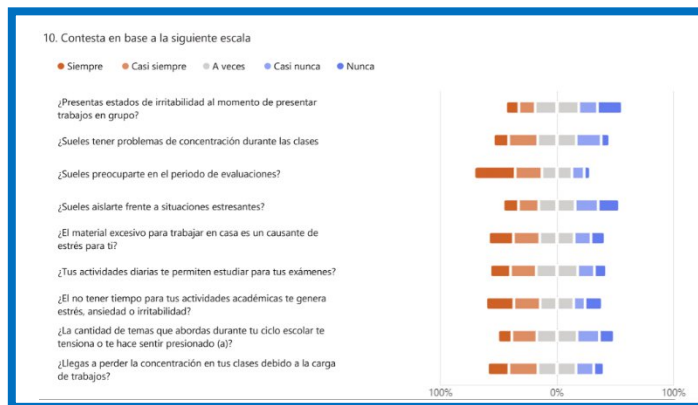


Figura 7. Evaluación de impacto de concentración y aislamiento.

3.3 RUTINAS DE ESTUDIO Y AGOTAMIENTO

Horarios de estudio (Figura 8): la mayoría de los escolares estudia en la tarde o la noche, lo cual contribuye a un cansancio adicional, ya que estudiar en horarios nocturnos impacta tanto física como psicológicamente. Este agotamiento está relacionado con la desorganización del horario de sueño y la falta de descanso adecuado.

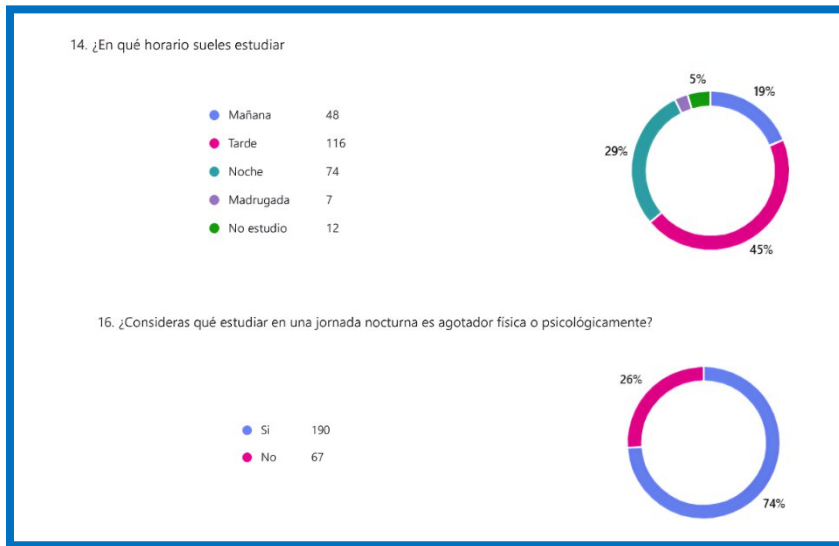


Figura 8. Evaluaciones de impacto de horarios de estudio.

Sentimientos post-evaluación (Figura 9): muchos pupilos expresan alivio al finalizar los exámenes, aunque una minoría significativa experimenta decepción, lo que puede ser indicativo de expectativas no cumplidas o insatisfacción con su rendimiento académico.

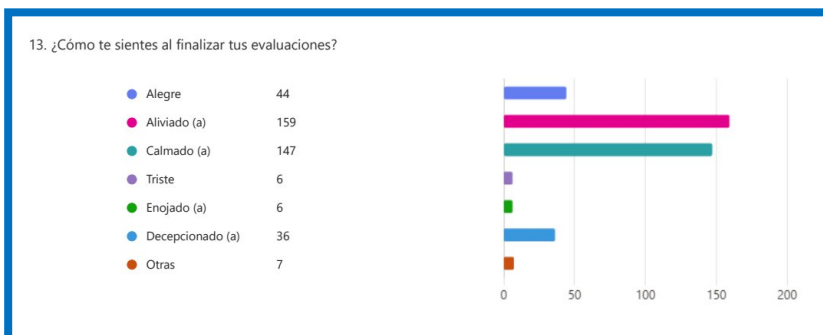


Figura 9. Evaluación de impacto de sentimientos post-evaluación.

CONCLUSIONES

El estrés académico es un problema complejo y multifacético que afecta a los escolares en varios niveles. Abordar las causas latentes del estrés, proporcionar apoyo emocional y promover hábitos de estudio saludables son pasos cruciales para mejorar el bienestar de los estudiantes. Crear un entorno educativo que valore el equilibrio emocional y el desarrollo integral puede contribuir significativamente

a reducir los niveles de estrés y mejorar el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes. Es esencial que tanto los educadores como los responsables de manejos educativos trabajen juntos para implementar estrategias efectivas que aborden este problema y promuevan un ambiente de aprendizaje más saludable y productivo.

A continuación, se exponen estrategias para una futura investigación y su implementación.

- Carga académica equilibrada: es fundamental encontrar un equilibrio que permita a los estudiantes aprender de manera efectiva sin comprometer su bienestar.
- Técnicas de manejo del tiempo y estrategias de afrontamiento: Implementar técnicas de manejo del tiempo y estrategias de afrontamiento puede ser beneficioso para los estudiantes, ayudándoles a gestionar mejor sus responsabilidades académicas y reducir la ansiedad.
- Comunicación empática: fomentar una comunicación abierta y empática entre docentes y estudiantes puede ayudar a reducir la presión y mejorar el bienestar emocional. Los docentes deben estar atentos a las necesidades y preocupaciones de los estudiantes y proporcionar apoyo cuando sea necesario.
- Necesidad de intervención: es esencial implementar programas de apoyo psicológico y estrategias de manejo del estrés para ayudar a los estudiantes a lidiar con estos síntomas y mejorar su bienestar general.
- Fomento de la resiliencia: desarrollar programas que fomenten la resiliencia y la autorregulación emocional puede ayudar a los estudiantes a manejar mejor las emociones negativas y mantener su motivación.

REFERENCIAS

Chile, G. D. (s.f.). *Modelo Perma* . https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26144w/M1COP102S_S2_Modelo%20PERMA.pdf

- Daneri, F. (2012). *Universidad de Buenos Aires*. https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Ferreira Garcia, E., & Calderón Garrido, C. (2022). *Universidad de Barcelona*. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/182806/1/CRI-A%20Evaluacion%20del%20afrontamiento%20del%20estres.pdf>
- Guzmán Peñuela, J., & Mortigo Alarcón, K. (2018). *Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano*. <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1098/Qu%C3%A9%20factores%20influyen%20y%20en%20que%20nivel%20de%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico.pdf?sequence=1>
- Kloster Kantlen, G. E., & Perrotta, F. D. (2019). *Universidad Católica Argentina*. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Pérez Hererera, I., Béjar Armañanza, P., Tejeda Gimeno, C., & Almansa Lasanta, P. (s.f.). Estrés estudiantil: Colegio Joyfe XIV Certamen Incubadora de Sondeos y Experimentos 3º ESO. *Universidad Computense Madrid*. <https://estadisticos.ucm.es/file/el-estres-estudiantil>