

## Plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de Otavalo

Intervention plan to reduce academic stress in adolescent students in Otavalo

Plano de intervenção para reduzir o estresse acadêmico em estudantes adolescentes em Otavalo



**Ivonne Alejandra Anrango Jacho**

[ivonnealejandraaj@gmail.com](mailto:ivonnealejandraaj@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0007-2112-2006>

Universidad Técnica del Norte. Ibarra, Ecuador

<https://doi.org/10.59993/simbiosis.V.5i12.106>

Artículo recibido 2 de junio 2025 | Aceptado 09 de julio 2025 | Publicado 22 de octubre 2025

### RESUMEN

#### Palabras clave:

Estrés  
académico;  
Estudiantes  
adolescentes;  
Intervención  
educativa;  
Bienestar  
emocional;  
Rendimiento  
escolar

Un plan de intervención efectivo es crucial para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes, promoviendo su bienestar emocional y rendimiento escolar. El objetivo del estudio fue establecer un plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana Escuela del Futuro, en el cantón Otavalo, provincia de Imbabura, Ecuador. Se trabajó un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo no experimental y de corte transversal. La población de estudio estuvo conformada por 68 alumnos. Los resultados indican que los estudiantes presentan síntomas de estrés académico, siendo problemas de concentración (55.9%) y ansiedad los más prevalentes. Asimismo, el exceso de responsabilidad por cumplir obligaciones escolares fue identificado como la principal fuente de estrés, con una media de 2.93. Se concluye que los estudiantes enfrentan estrés académico significativo, afectando su atención y emociones; es vital implementar intervenciones integrales que promuevan bienestar y mejoren su rendimiento escolar.

### ABSTRACT

#### Keywords:

Academic stress;  
Adolescent  
students;  
Educational  
intervention;  
Emotional well-  
being; Academic  
performance

An effective intervention plan is crucial to reducing academic stress in adolescent students, promoting their emotional well-being and academic performance. The objective of this study was to establish an intervention plan to reduce academic stress in adolescent students at the Escuela del Futuro Christian Educational Unit, in the canton of Otavalo, province of Imbabura, Ecuador. A quantitative approach was used, with a non-experimental, descriptive, cross-sectional design. The study population consisted of 68 students. The results indicate that students present symptoms of academic stress, with concentration problems (55.9%) and anxiety being the most prevalent. Furthermore, excessive responsibility for fulfilling school obligations was identified as the main source of stress, with a mean of 2.93. It is concluded that students face significant academic stress, affecting their attention and emotions; it is vital to implement comprehensive interventions that promote well-being and improve their academic performance.

## RESUMO

Um plano de intervenção eficaz é crucial para reduzir o estresse acadêmico em estudantes adolescentes, promovendo seu bem-estar emocional e desempenho acadêmico. O objetivo deste estudo foi estabelecer um plano de intervenção para reduzir o estresse acadêmico em estudantes adolescentes da Unidade Educacional Cristã Escola del Futuro, no cantão de Otavalo, província de Imbabura, Equador. Foi utilizada uma abordagem quantitativa, com um delineamento transversal, descritivo e não experimental. A população do estudo foi composta por 68 estudantes. Os resultados indicam que os estudantes apresentam sintomas de estresse acadêmico, com problemas de concentração (55,9%) e ansiedade sendo os mais prevalentes. Além disso, a responsabilidade excessiva pelo cumprimento das obrigações escolares foi identificada como a principal fonte de estresse, com uma média de 2,93. Conclui-se que os estudantes enfrentam estresse acadêmico significativo, afetando sua atenção e emoções; é vital implementar intervenções abrangentes que promovam o bem-estar e melhorem seu desempenho acadêmico.

**Palavras-chave:** Estresse acadêmico; Estudantes adolescentes; Intervenção educacional; Bem-estar emocional; Desempenho acadêmico

## INTRODUCCIÓN

El estrés académico en adolescentes es un fenómeno cada vez más frecuente y preocupante, ya que puede afectar significativamente el bienestar emocional, el rendimiento escolar y el desarrollo integral de los estudiantes. Diversos estudios han demostrado que altos niveles de estrés se asocian con problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, así como con dificultades en la adaptación social y académica. En este contexto, la elaboración de un plan de intervención efectivo y adecuado para reducir el estrés académico resulta fundamental para promover entornos escolares saludables y favorecer el desarrollo de competencias socioemocionales en los adolescentes, lo que

contribuye a su éxito personal y académico (López et al., 2024).

Zhang et al. (2020) señalan que actualmente el estrés afecta a gran parte de la población, y la adolescencia constituye una etapa especialmente vulnerable a sus efectos negativos y duraderos. Por su parte, Ortuño et al. (2015) explican que, además de los cambios hormonales característicos de la adolescencia temprana y el paulatino proceso de maduración cognitiva, existen diversos factores que generan estrés, tales como el desarrollo de la autonomía, los retos académicos, las relaciones sociales y la toma de decisiones relacionadas con el futuro académico y profesional. En consecuencia, resulta fundamental comprender estos múltiples desencadenantes para abordar el estrés en este grupo etario y diseñar intervenciones efectivas que promuevan su bienestar integral.

Según Conchado et al. (2019), el estrés se entiende como un fenómeno multifacético que implica respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales ante diversos estímulos internos y externos del entorno, los cuales pueden afectar significativamente el desempeño del individuo en ámbitos académicos, laborales y familiares. En particular, el estrés académico se define como una reacción de activación a nivel fisiológico, emocional, cognitivo y conductual frente a situaciones y eventos educativos específicos, que impacta negativamente tanto el rendimiento académico como las habilidades metacognitivas necesarias para la resolución efectiva de problemas, lo que puede llevar a un ciclo de ansiedad y frustración que afecta el bienestar general del estudiante (González, 2017; Zárate et al., 2018).

Por su parte, Stroud et al. (2009) señalan que los estudiantes adolescentes presentan una mayor

susceptibilidad al estrés debido a las exigencias académicas que enfrentan diariamente. Entre los factores que contribuyen a la manifestación de este estrés se incluyen los exámenes, los proyectos escolares, el ambiente en el aula, la carga excesiva de tareas, las altas expectativas académicas y las demandas en las relaciones interpersonales. En consecuencia, estas múltiples presiones pueden afectar significativamente el bienestar emocional, la salud mental y el rendimiento académico de los jóvenes durante su etapa educativa. Asimismo, De la Iglesia et al. (2018) destacan que el desarrollo de estrategias efectivas para afrontar el estrés constituye una parte esencial del proceso de maduración y aprendizaje en la adolescencia.

En este sentido, Alfonso, Calcines, Moteagudo y Nieves (2015) destacan que el estrés académico ejerce un impacto negativo considerable sobre el desempeño escolar. Además, advierten que este estrés puede fomentar conductas perjudiciales, como el consumo de sustancias, la evasión de responsabilidades y alteraciones en el sueño, entre otros factores que afectan desfavorablemente la realización de tareas y la consecución de metas personales. Por consiguiente, resulta fundamental abordar estos aspectos para prevenir consecuencias adversas en el desarrollo integral de los estudiantes.

De manera complementaria, Saleh et al. (2017) señalan que el estrés académico genera malestar psicológico, manifestado en síntomas como ansiedad, depresión e insomnio, que perturban el bienestar emocional de los alumnos y deterioran su rendimiento. Dado el impacto del estrés en la adolescencia, es imprescindible profundizar en su estudio para diseñar estrategias efectivas que promuevan la salud mental y el éxito educativo.

Al respecto Jarrín y Álvarez (2025) destacan la urgente necesidad de implementar programas de gestión del estrés y apoyo psicológico en el ámbito educativo de Ecuador. Estos programas son esenciales para mitigar el impacto negativo del estrés académico en los estudiantes, quienes enfrentan presiones significativas durante su formación. La ausencia de estrategias adecuadas para manejar el estrés puede resultar en problemas de salud mental, afectando tanto el rendimiento académico como el bienestar general de los jóvenes. Por lo tanto, es fundamental desarrollar e integrar estas iniciativas en las instituciones educativas, promoviendo así un entorno más saludable y propicio para el aprendizaje.

En la Unidad Educativa de referencia, se ha identificado la presencia significativa de estrés académico entre sus estudiantes adolescentes. Esta situación representa un problema urgente, ya que, de no ser atendida oportunamente, el estrés puede evolucionar hacia trastornos como la ansiedad, afectando negativamente el equilibrio emocional y el desempeño en los ámbitos personal, familiar y escolar. Por tanto, resulta imprescindible desarrollar e implementar un plan de intervención integral que proporcione herramientas efectivas para manejar el estrés, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de los estudiantes frente a los desafíos académicos que enfrentan diariamente.

La presente investigación tiene por objetivo establecer un plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana Escuela del Futuro, en el cantón Otavalo, provincia de Imbabura, Ecuador.

## MÉTODO

El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo no experimental y de corte transversal. Se aplicaron inventarios de estrés académico a estudiantes adolescentes de 12 a 15 años. Para analizar los resultados obtenidos, se utilizaron estadísticas descriptivas.

La investigación se realizó con estudiantes adolescentes de 12 a 15 años de la Unidad Educativa Cristiana Escuela del Futuro, quienes cursan desde el octavo año de educación general básica hasta el segundo año de bachillerato durante el período académico 2020-2021. La institución se localiza en el cantón Otavalo, provincia de Imbabura, Ecuador.

La población estudiantil se determinó en 105 sujetos, de los cuales se excluyeron 21 participantes que superaban el rango de edad establecido y 16 alumnos que no desearon participar. Así, la población de estudio se estableció en 68 estudiantes. No fue necesario realizar un muestreo, ya que se trabajó con la población total, excluyendo los casos mencionados.

Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos, el primero denominado Inventario de Estrés Académico (IEA) el cual evalúa diferentes niveles de respuesta al estrés (fisiológico, cognitivo y motor) y consta de 20 ítems con opciones de respuesta en una escala del 1 al 5. Se ha demostrado que el IEA tiene un índice de consistencia interna aceptable. Además se utilizó la Ficha Sociodemográfica Ad Hoc: que está compuesto por 14 preguntas, permitiendo recoger información sobre indicadores sociodemográficos relevantes para la población de estudio. Los datos se dividen en dos grupos: factores sociales (edad, sexo, domicilio, etc.) y

factores clínicos (antecedentes psicológicos, entre otros). La ficha fue adaptada específicamente para la población investigada.

Se gestionaron los permisos necesarios en la unidad educativa para la aplicación de los instrumentos. Se entregó un consentimiento informado a los representantes legales de los estudiantes, considerando su rango de edad. Se realizó un plan piloto con cinco estudiantes para evaluar el tiempo de aplicación, estimado entre 15 y 20 minutos, y se ajustaron las preguntas para facilitar la comprensión.

La aplicación del IEA y de la ficha sociodemográfica se llevó a cabo en un recorrido por las aulas, coordinado con la dirección de la escuela. Este proceso se extendió durante cinco días consecutivos, en horarios rotativos, y se aplicó a un total de 105 estudiantes. Finalmente, se seleccionaron 68 participantes que cumplieran con el rango de edad establecido.

Los datos obtenidos fueron procesados utilizando hojas de cálculo de Excel y analizados estadísticamente con el software SPSS versión 20. Este análisis permitió evaluar la presencia de estrés académico en la población estudiada y obtener información relevante sobre sus características sociodemográficas, contribuyendo así a la optimización de su calidad de vida a través de la propuesta planteada en los objetivos de la investigación.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado se presentan los hallazgos clave sobre el estrés académico en estudiantes adolescentes de la unidad educativa. Se evaluaron las respuestas utilizando el Inventario de Estrés Académico (IEA) en niveles fisiológicos, cognitivos y motores, lo que reveló patrones significativos. Además, se analizó la composición

sociodemográfica de los 68 participantes, lo que proporciona un contexto esencial para entender los factores que influyen en su bienestar académico. Estos resultados son fundamentales para desarrollar estrategias de intervención efectivas.

Los resultados del Inventario de Estrés Académico (IEA) revelan que este instrumento, compuesto por 20 ítems, evalúa las respuestas de los estudiantes en tres niveles: fisiológico, cognitivo y motor. Los ítems se distribuyen de la siguiente manera: los niveles fisiológicos incluyen los ítems 2, 5, 8 y 11; los cognitivos abarcan los ítems 1, 4, 7, 10 y 12; y los motores comprenden los ítems 3, 6 y 9. Las respuestas se registran en una escala de 1 a 5, reflejando la frecuencia con la que los estudiantes experimentan situaciones estresantes en el entorno académico. En esta investigación, el IEA mostró un índice de consistencia interna aceptable, con un Alfa de Cronbach de  $\alpha = .799$ , aunque se observó un índice medio de  $\alpha = .066$ , lo que indica la necesidad de mejorar la fiabilidad del instrumento.

En cuanto a las características sociodemográficas de los 68 participantes, se encontró que el 54.4% correspondía al sexo femenino y el 46.6% al sexo masculino, con edades comprendidas entre 12 y 15 años. La mayoría de los estudiantes reside en Otavalo (95.6%), y la población se distribuye de manera equitativa entre los sectores urbano y rural. En cuanto a la identificación étnica, el 50% se considera mestizo y el 48.5% indígena. Además, el 79.4% de los estudiantes no presenta problemas de salud mental. El rendimiento académico se distribuye en categorías que van desde "excelente" hasta "deficiente". Estos datos proporcionan un contexto valioso para

comprender los factores que pueden influir en el estrés académico y la calidad de vida de los alumnos.

En la Tabla 1, se presentan los resultados del análisis de las manifestaciones de estrés académico, que revelan una variedad de síntomas experimentados por los estudiantes. La manifestación más significativa es "problemas de concentración", con una media de 911.8, lo que indica que este síntoma afecta considerablemente a los alumnos. Otros síntomas relevantes incluyen "inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo" (media de 470.6) y "ansiedad, mayor predisposición a miedos y temores" (media de 352.9).

También se observan niveles notables de "desgano para realizar las labores escolares" (media de 250.0) y "sentimientos de depresión y tristeza" (media de 235.3). En el extremo inferior de la tabla, "aislamiento de los demás" presenta una media de 0.882, sugiriendo que este síntoma es menos prevalente en comparación con otros. Estos hallazgos reflejan un impacto significativo del estrés académico en la salud mental y el rendimiento.

**Tabla 1.** *Análisis de manifestaciones de estrés académico*

| Manifestación                                    | Media  | N  | Mínimo | Máximo |
|--------------------------------------------------|--------|----|--------|--------|
| Problemas de concentración                       | 9118   | 68 | 00     | 00     |
| Inquietud, incapacidad de relajarse              | 4706   | 68 | 00     | 00     |
| Ansiedad, predisposición a miedos y temores      | 3529   | 68 | 00     | 00     |
| Desgano para realizar labores escolares          | 2500   | 68 | 00     | 00     |
| Sentimientos de depresión y tristeza             | 2353   | 68 | 00     | 00     |
| Sensación de tener la mente vacía                | 2206   | 68 | 00     | 00     |
| Trastornos en el sueño                           | 1618   | 68 | 00     | 00     |
| Fatiga crónica                                   | 1324   | 68 | 00     | 00     |
| Aislamiento de los demás                         | 0882   | 68 | 00     | 00     |
| Dolores de cabeza o migrañas                     | 8971   | 68 | 00     | 00     |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir    | 8529   | 68 | 00     | 00     |
| La competencia con compañeros del grupo          | 8382   | 68 | 00     | 00     |
| Problemas de digestión dolor abdominal o diarrea | 7500   | 68 | 00     | 00     |
| Ausentismo de las clases                         | 1,6176 | 68 | 1,00   | 5,00   |

Los resultados presentados en la Tabla 2, muestran diversas situaciones académicas que generan estrés entre los estudiantes, evaluados en una escala de 1 a 5. La situación que provoca mayor estrés es el "exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares", con una media de 2.93, lo que revela que los alumnos sienten una presión considerable en relación con sus responsabilidades académicas. Le siguen las "evaluaciones de los profesores" y la "sobrecarga de tareas y trabajos escolares", ambas con una media de 2.69, indicando que las evaluaciones y la cantidad de trabajo asignado son factores estresantes significativos.

El "tipo de trabajo que te piden los maestros" presenta una media de 2.50, lo que indica que la naturaleza de las tareas también contribuye al estrés académico, aunque en menor medida. Finalmente, la "somnolencia o mayor necesidad de dormir" y "la competencia con compañeros del grupo" tienen medias de 2.16, lo que indica que estos factores son menos prevalentes en comparación con los anteriores, pero aun así pueden influir en el bienestar de los estudiantes. Estos resultados subrayan la importancia de abordar las fuentes de estrés académico para mejorar la salud mental y el rendimiento académico de los educandos.



**Tabla 2.** *Análisis de situaciones académicas generadoras de estrés*

| Manifestación                                        | Media | N  | Mínimo | Máximo |
|------------------------------------------------------|-------|----|--------|--------|
| Exceso de responsabilidad por obligaciones escolares | 2.93  | 68 | 1.00   | 5,00   |
| Las evaluaciones de los profesores                   | 2.69  | 68 | 1.00   | 5,00   |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares            | 2.69  | 68 | 1.00   | 5,00   |
| El tipo de trabajo que te piden los maestros         | 2.50  | 68 | 1.00   | 5,00   |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir              | 2.16  | 68 | 1.00   | 5,00   |
| La competencia con compañeros del grupo              | 1.84  | 68 | 1.00   | 5,00   |

En la Tabla 3, se muestra el análisis de los niveles de respuesta en las dimensiones fisiológica, cognitiva y motora, realizado en una muestra de 68 participantes, mostró que la dimensión fisiológica presentó una media de 9.41 (rango 4.00 a 19.00), la cognitiva una media de 5.88 (rango 5.00 a 22.00) y la motora una media de 2.90 (rango 3.00 a 15.00). Al comparar estas

medias con los puntos de corte establecidos para cada dimensión (11.5 para fisiológico, 13.5 para cognitivo y 9.0 para motor), se observa que ninguna alcanzó dichos puntos, lo que indica que los niveles de respuesta fisiológicos, cognitivos y motores evaluados se mantienen en rangos bajos o moderados.

**Tabla 3.** *Análisis de niveles de respuesta fisiológicos*

| Manifestación | N  | Mínimo | Máximo | Media | Punto de Corte |
|---------------|----|--------|--------|-------|----------------|
| Fisiológico   | 68 | 4,00   | 19.00  | 9.41  | 11.5           |
| Cognitivo     | 68 | 5,00   | 22.00  | 5.88  | 13.5           |
| Motor         | 68 | 3,00   | 15.00  | 2.90  | 9.0            |

Los resultados de la Tabla 4, reflejan el análisis de los niveles de respuesta fisiológica mostró que el 55.9% de los participantes ( $n = 38$ ) presentó valores superiores al punto de corte establecido, mientras que el 44.1% restante

( $n = 30$ ) se ubicó por debajo de dicho umbral. Estos hallazgos indican que una mayoría ligeramente mayor de la muestra evaluada presenta niveles de respuesta fisiológica elevados en comparación con el punto de referencia.

**Tabla 4.** *Análisis de niveles de respuesta fisiológico*

| Puntos de corte acumulado  | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje valido | Porcentaje Acumulado |
|----------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Inferior al punto de corte | 30         | 44.1       | 44.1              | 44.1                 |
| Superior al punto de corte | 38         | 55.9       | 55.9              | 100.0                |
| <b>Total</b>               | 68         | 100.0      | 100.0             |                      |

En la Tabla 5, se presentan los resultados del análisis de los niveles de respuesta en el factor cognitivo, realizado en una muestra de 68 participantes. El 63.2% ( $n = 43$ ) de los participantes presentó niveles superiores al punto de corte establecido, mientras que el 36.8%

restante ( $n = 25$ ) se ubicó por debajo de dicho umbral. Estos hallazgos indican que una mayoría significativa de los participantes manifiesta sintomatología de estrés en la dimensión cognitiva, situándose por encima del punto de corte.

**Tabla 5.** *Análisis de niveles de respuesta factor cognitivo*

| Puntos de corte acumulado  | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje valido | Porcentaje Acumulado |
|----------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Inferior al punto de corte | 25         | 36.8       | 36.8              | 36.8                 |
| Superior al punto de corte | 43         | 63.2       | 63.2              | 100.0                |
| <b>Total</b>               | 68         | 100.0      | 100.0             |                      |

Los resultados presentados en la Tabla 6, muestran el análisis de los niveles de respuesta en la dimensión motora. Se observa que el 63.2% de los participantes ( $n = 43$ ) presentó niveles superiores al punto de corte establecido, mientras

que el 36.8% restante ( $n = 25$ ) se ubicó por debajo de dicho umbral. Estos hallazgos indican que una mayoría significativa de la muestra manifiesta respuestas motoras elevadas en relación con el criterio de referencia utilizado.

**Tabla 6.** *Análisis de niveles de respuesta motor*

| Puntos de corte acumulado  | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje valido | Porcentaje Acumulado |
|----------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Inferior al punto de corte | 25         | 36.8       | 36.8              | 36.8                 |
| Superior al punto de corte | 43         | 63.2       | 63.2              | 100.0                |
| <b>Total</b>               | 68         | 100.0      | 100.0             |                      |



## Discusión

El presente estudio evidencia que el estrés académico en estudiantes adolescentes tiene un impacto significativo en su bienestar y rendimiento. A través del uso del Inventario de Estrés Académico (IEA), se identificaron síntomas relevantes, siendo los "problemas de concentración" los más comunes. Además, el análisis sociodemográfico de los participantes proporciona un contexto valioso para comprender los factores que influyen en su experiencia de estrés. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar intervenciones específicas que aborden tanto los factores individuales como los contextuales que afectan la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

En consonancia con los hallazgos de esta investigación, estudios previos realizados por Ortuño et al. (2015), Fuentes et al. (2018), Eravianti et al. (2020) y Tacca et al. (2022) destacan que las mujeres adolescentes presentan puntajes más altos en estrés y manifiestan síntomas con mayor frecuencia en comparación con los varones. Además, las adolescentes no solo experimentan niveles superiores de estrés, sino que también pueden presentar una sintomatología más intensa, que incluye ansiedad, inquietud, hipersensibilidad y otros trastornos emocionales relacionados. Estos resultados refuerzan la importancia de considerar las diferencias de género al abordar el estrés académico en poblaciones adolescentes, especialmente para diseñar intervenciones efectivas y preventivas.

Zúñiga et al. (2023) mencionan un estudio en el que el 82% de los adolescentes presentaron un estrés percibido moderado. En sus resultados, también encontraron diferencias significativas en los niveles de estrés entre hombres y mujeres,

donde las femeninas mostraron un mayor nivel de estrés académico. Este hallazgo resalta la necesidad de implementar estrategias específicas de apoyo emocional y académico para abordar las diferencias de género en la percepción del estrés, lo que podría contribuir a mejorar el rendimiento y bienestar de los estudiantes en entornos educativos.

Otro estudio de Vidal et al. (2018) indica que el 96.1% de las estudiantes presentan un mayor estrés académico. La investigación se realizó con alumnos de una unidad educativa en España, donde se identificaron diversas fuentes de estrés, como la presión por obtener buenas calificaciones y la carga de trabajo. Este alto porcentaje refleja una tendencia preocupante en el ámbito educativo, ya que el estrés académico puede tener consecuencias negativas en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. Además, el estudio revela que es fundamental implementar estrategias de afrontamiento efectivas y programas de apoyo psicológico para ayudar a los estudiantes a gestionar su estrés. La atención a este fenómeno es crucial para promover un entorno educativo más saludable y propicio para el aprendizaje.

Hosseinkhani et al. (2020) destacan en su estudio que un alto nivel de estrés académico se asocia con una disminución en la salud mental de los adolescentes. Este estrés proviene principalmente de las condiciones familiares (coeficiente 0.31), las relaciones con los pares (coeficiente 0.29) y el sistema educativo (coeficiente 0.21). Además, se identificó una relación tanto directa como indirecta entre el estrés académico y la salud mental, mediada por el autoconcepto. A nivel escolar, solo el estrés familiar mostró una relación significativa con la salud mental ( $p = 0.015$ ,  $b = 1.08$ ), mientras que la

autoeficacia académica no presentó una relación relevante en el modelo.

Por otro lado, Gutiérrez y Amador (2016) indican que el estrés académico durante la adolescencia se manifiesta a través de diversas características individuales y físicas. En sus hallazgos revelan un aumento en la frecuencia cardíaca, tensión muscular, sudoración, bruxismo, respiración entrecortada, fatiga crónica, trastornos del sueño, problemas digestivos y cefaleas.

El principal factor que provoca estrés en los estudiantes es el exceso de responsabilidad por cumplir con las obligaciones escolares. Según Maskevich et al. (2020), es crucial dosificar la carga académica para que los adolescentes no sientan que reciben más tareas de las que pueden manejar. Este exceso no solo afecta su rendimiento académico, sino que también repercute negativamente en su salud mental y bienestar emocional. Por lo tanto, es fundamental que educadores e instituciones consideren la cantidad de tareas asignadas y su impacto en la vida de los estudiantes.

Un enfoque equilibrado en la carga de trabajo escolar puede ayudar a mitigar el estrés y fomentar un ambiente de aprendizaje más saludable. Saldaña et al. (2023) también destacan que es esencial abordar los factores que provocan estrés académico para que los alumnos puedan regularse y afrontar estas situaciones, ya que el estrés puede desencadenar problemas emocionales que influyen en la deserción escolar y los índices de reprobación.

Según los hallazgos de Álvarez (2018), un considerable número de estudiantes ha manifestado inquietud y tensión durante el último período académico, principalmente a causa de la sobrecarga de tareas y exámenes. Por lo tanto,

esta información es relevante para la discusión, ya que permite situar los resultados de la investigación en un contexto más amplio de estudios sobre el estrés académico. Además, González y Rojas (2022), en su estudio con estudiantes en Ecuador, informan que enfrentan diversas dificultades para cumplir con las demandas de las tareas, las cuales están estrechamente relacionadas con el estrés académico y el rendimiento, afectando su bienestar emocional y académico en general. Estas dificultades pueden incluir la falta de tiempo, la presión por obtener buenas calificaciones y el temor al fracaso, lo que agrava aún más la situación.

Estos hallazgos son consistentes con los de González et al. (2024), quienes encontraron que el estrés escolar tiene una débil relación positiva con el estrés académico. Para lograr resultados satisfactorios en el rendimiento académico, es fundamental contar con una adecuada autoeficacia académica. Esto requiere esfuerzo y compromiso por parte del estudiante, lo que puede generar situaciones estresantes que, a su vez, afectan su bienestar emocional y su capacidad para concentrarse en las tareas escolares. Jarrín y Morreta (2023), en su estudio con alumnos adolescentes de Ecuador perciben el ingreso a la universidad como un evento estresante y experimentan dificultades para regular sus emociones pueden tener problemas para adaptarse a la universidad.

Por su parte, Benavides y Villegas (2024) hacen alusión a un estudio con 300 alumnos de una institución de Quito. En sus hallazgos indican que parte de los adolescentes experimentaron un estrés académico sustancial, que va desde moderado (87%) hasta severo (11%). También revelan que no se encontró evidencia de una

relación lineal presente entre las variables de estrés académico y las técnicas de afrontamiento, lo que indica que otros factores pueden influir en cómo los estudiantes manejan el estrés en su entorno educativo, incluyendo aspectos sociales, familiares y personales que afectan su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar desafíos académicos. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar un enfoque integral que contemple no solo las técnicas de afrontamiento, sino también el contexto social y familiar de los estudiantes.

Los resultados obtenidos en este estudio refieren que, en la muestra analizada, los adolescentes no presentan niveles significativos de estrés académico. Este hallazgo es relevante, ya que contrasta con la tendencia reportada en investigaciones previas que indican una alta prevalencia de estrés en esta etapa del desarrollo. La ausencia de estrés académico podría atribuirse a factores protectores presentes en el entorno escolar o familiar, como el apoyo emocional, una adecuada gestión del tiempo y estrategias efectivas de afrontamiento. Además, es posible que las características particulares del contexto sociocultural de los participantes influyan positivamente en su bienestar académico. Zúñiga et al. (2023) revelan en su estudio que los adolescentes mantienen un nivel de estrés percibido moderado. También destacan la importancia de diseñar programas de salud emocional para adolescentes que fomenten estrategias de afrontamiento en condiciones estresantes y mejoren el desempeño académico.

Los hallazgos del estudio revelan que los adolescentes evaluados presentan niveles de respuesta fisiológica superiores al punto de corte establecido, lo que evidencia una preocupación considerable respecto al estrés académico que

enfrentan. La mayoría de los estudiantes experimenta reacciones fisiológicas que podrían estar relacionadas con la presión académica, lo cual puede repercutir negativamente en su bienestar emocional y rendimiento escolar. Espinosa et al. (2023) señalan que factores físicos, emocionales y ambientales pueden ejercer una presión significativa que afecta la capacidad de los estudiantes para afrontar el contexto educativo de manera efectiva, generando un ciclo de estrés que puede ser difícil de romper y que requiere atención y estrategias adecuadas para su manejo.

Los resultados del análisis de los niveles de respuesta en el factor cognitivo indican que una mayoría significativa de los participantes (63.2%) presentó niveles superiores al punto de corte establecido, lo que sugiere una prevalencia considerable de sintomatología relacionada con el estrés en esta dimensión. Este hallazgo es consistente con estudios previos que han identificado la dimensión cognitiva como un componente crítico en la manifestación del estrés académico, donde dificultades como problemas de concentración, pensamientos negativos y preocupación excesiva afectan el desempeño y bienestar de los estudiantes.

En este sentido, Ramírez y González (2012) encontraron síntomas de estrés y pensamientos automáticos al finalizar el programa, lo que permite concluir que es necesario continuar con la aplicación de este tipo de intervenciones en estudiantes en el mundo para mejorar su proceso de aprendizaje.

Los resultados indican que una mayoría significativa de los participantes (63.2%) presentó niveles de respuesta motora superiores al punto de corte establecido. Este hallazgo indica que, dentro de la muestra estudiada, predomina un alto nivel de respuesta motora, lo cual podría estar asociado

con características específicas del grupo o con factores contextuales que favorecen una mayor activación motora.

Estos resultados son consistentes con estudios previos que han reportado una elevada respuesta motora en poblaciones similares, lo que refuerza la importancia de considerar esta dimensión en futuras investigaciones y en el diseño de intervenciones orientadas a optimizar el desempeño motor. Se concuerda con Villera (2024), que asevera que mantener niveles motores en los adolescentes contribuye al desarrollo cognitivo y emocional, además de fomentar habilidades sociales y mejorar su autoestima.

García et al. (2016) destacan en su estudio que la intervención en la gestión del estrés es beneficiosa para todos los estudiantes en la Educación Secundaria Obligatoria. Subrayan la importancia de enfocar los esfuerzos de intervención en el desarrollo de habilidades de gestión del tiempo, lo que resulta fundamental para manejar la sobrecarga de trabajo.

Además, enfatizan que es crucial abordar el afrontamiento de situaciones de evaluación, como la realización de exámenes, y mejorar los procesos de toma de decisiones, así como el establecimiento de metas académicas realistas para el futuro. Estas estrategias no solo fomentan un ambiente de aprendizaje más saludable, sino que también contribuyen significativamente al bienestar emocional de los estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos académicos y personales de manera más efectiva.

Similares criterios tienen Castillo et al. (2025), quienes mencionan un estudio que destaca la necesidad de implementar diversas estrategias para apoyar al estudiantado en la gestión del estrés académico. Entre las estrategias

propuestas se incluyen tutorías personalizadas, cursos de meditación, y el fomento del apoyo social, que son esenciales para crear un entorno de aprendizaje más saludable y propicio.

Además, se sugiere el desarrollo de habilidades específicas que permitan a los estudiantes enfrentar mejor las demandas académicas, así como la promoción de actividades extracurriculares que fomenten la interacción social y el bienestar emocional. Estas iniciativas no solo ayudan a mitigar el estrés, sino que también contribuyen a mejorar el rendimiento académico y la satisfacción general del alumnado en su experiencia educativa.

## CONCLUSIONES

Los resultados evidencian que los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana Escuela del Futuro presentan una amplia variedad de síntomas de estrés académico, siendo los problemas de concentración, la inquietud y la ansiedad los más frecuentes. Esto revela que el estrés académico afecta principalmente los procesos atencionales y emocionales, lo que puede repercutir negativamente en el rendimiento escolar y el bienestar psicológico de los alumnos.

Se confirma que las situaciones que generan mayor estrés en los alumnos son el exceso de responsabilidad por cumplir con las obligaciones escolares, las evaluaciones de los profesores y la sobrecarga de tareas. Estos hallazgos subrayan la necesidad de que las instituciones educativas revisen sus prácticas pedagógicas y de evaluación, así como la carga académica asignada, para reducir la presión percibida por los estudiantes y promover un entorno educativo más saludable, donde se priorice el bienestar integral de los alumnos y se fomente su desarrollo personal y académico de manera equilibrada.

El análisis de las respuestas fisiológicas, cognitivas y motoras indica que, aunque las medias generales están por debajo de los puntos de corte, una proporción significativa de estudiantes presenta niveles elevados en las dimensiones fisiológica (55.9%), cognitiva (63.2%) y motora (63.2%). Esto resalta la importancia de implementar planes de intervención integrales que aborden las manifestaciones del estrés académico, para mejorar la salud mental y el desempeño académico de los adolescentes. Se recomienda desarrollar programas de apoyo psicológico y estrategias de manejo del estrés que involucren a alumnos, docentes y familias, para crear un entorno educativo favorable y reducir los factores estresantes.

#### REFERENCIAS

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. <https://n9.cl/0csus>
- Álvarez, L., Gallegos, R., y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209. <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/uni/n28/1390-3837-uni-28-000193.pdf>
- Benavides, D., y Villegas y, N. de J. (2024). Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento en los adolescentes. *Revista Ecos De La Academia*, 10(19), e1117. <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v10i19.1117>
- Castillo, E., Coaguila, D., Chacaltana, M., Torres, J y Chalco, A. (2025). Estrategias de regulación del estrés para la mejora del rendimiento académico: una revisión sistemática. *Revista InveCom*, 5(4), e504049. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14796826>
- Conchado, J., Álvarez, R., Cordero, G., Gutiérrez, F y Terán, F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), 302-309. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n2/1561-3194-rpr-23-02-302.pdf>
- De la Iglesia, G., Castro, A., y Fernandez, M. (2018). Perfiles de afrontamiento del estrés en adolescentes: su relación con la psicopatología. *Revista de Psicología*, 14(27), 77-92. <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/1360>
- Eravianti, D., Bachtiar, A., y Maputra, Y. (2020). Risk factors for stress in school environments in teenager stunting. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/ Egyptology*, 17(6), 8859-8862. <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/2337>
- Espinosa, J., Hernández, J., Chacín, M. y Bermúdez, V. (2023). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39, (1), 63-69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- Fuentes, R., Simón, J., Garrido, M., Serrano, M., Larrañaga, M., y Yubero, S. (2018). Síntomas psicósomáticos como expresión del deterioro de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes. *Revista Atención Primaria*, 50(8) 493-499. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.06.009>
- García, R., Pérez, F., y Fuentes, M. (2016). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *INFORMACIO PSICOLOGICA*, (110), 2-12. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.2015.110.3>
- González, J., Solís, R., Arteaga, R., Mary, Guaraca, S., y Briones, V. (2024). Una mirada al estrés escolar y la autoeficacia académica en estudiantes. *Revista Universidad, Ciencia y Tecnología*, 28(125), 25-34. 2025. <https://doi.org/10.47460/uct.v28i12.5.852>
- González, K., y Rojas, L. (2022). Diagnóstico enfermero: Estrés por sobrecarga académica en estudiantes de bachillerato. *Revista Salud Ciencia y Tecnología*, 2, 129. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2022129>
- González, M. (2017). Respuesta al estrés académico en estudiantes universitarios de Asunción entre diciembre del 2015 y marzo del 2016: Una comparación entre carreras. *Revista Científica de la UCSA*, 4(3), 48-58. <http://revista.unibe.edu.py/index.php/rce/article/view/130>
- Gutiérrez, H., y Amador, M. (2016). Estudio del



- estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Revista Quipuramayoc*, 24(45), 23-28. <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>
- Hosseinkhani, Z., Hassanabadi, H., Parsaeian, M., Karimi, M., Nedjat, S. (2020). Academic Stress and Adolescents Mental Health: A Multilevel Structural Equation Modeling (MSEM) Study in Northwest of Iran. *J Res Health Sci*. 31;20(4): e00496. <https://doi.org/10.34172/jrhs.2020.30>.
- Jarrín, G., y Álvarez, M. (2025). Estrés Académico y Pruebas de Admisión: Retos del Acceso a la Educación Superior en Ecuador. *Erevna Research Reports*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.70171/tev26p09>
- López, O., Valentín, T., García, F., y Rivera, T. (2024). Habilidades sociales y el estrés académico de los adolescentes. *Revista Cubana de Educación Superior*, 43(2), 402-417. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0257-43142024000200402](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142024000200402)
- Maskevich, S., Cassanet, A., Allen, N., Trinder, J., y Bei, B. (2020). Sleep and stress in adolescents: the roles of pre-sleep arousal and coping during school and vacation. *Sleep Medicine*, 66, 130-138. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.10.006>
- Ortuño, J., Arito, R., Chocarro, E., y Fonseca, E. (2015). Adolescencia temprana y estrés en el contexto escolar: utilización de la Student Stress Inventory - Stress Manifestations (SSI-SM). *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(3), 607-630. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.37.15003>
- Ramírez, J. y González, M. (2012). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. *Alternativas en Psicología*, 16(26), 26-38. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v16n26/n26a03.pdf>
- Saldaña, N., Saldaña, K., García, H., López, C., y Pereyra, A. (2023). Análisis del estrés académico en estudiantes del último año de nivel medio superior. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(5), 691-704. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1348>
- Saleh, D., Camart, N., y Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in Psychology*, 8(19). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Stroud, L., Foster, E., Papandonatos, G., Handwerker, K., Granger, D., Kivlighan, K., y Niaura, R. (2009). Stress Response and The Adolescent Transition: Performance versus Peer Rejection Stressors. *Development and Psychopathology*, 21(1), 47-68. <https://doi.org/10.1017/S0954579409000042>
- Tacca, D., Alva, M., y Tacca, A. (2022). Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19. *Revista de Investigación Psicológica*, (27), 15-32. <https://doi.org/10.53287/yhtp7673mi81z>
- Vidal, J., Muntaner, A y Palou, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos. Revista De Educación*, (22), 181-195. <https://doi.org/10.18172/con.3369>
- Villera, S. (2024). El desarrollo motor en la adolescencia. *GADE: Revista Científica*, 4(1), 35-52. <https://doi.org/10.63549/rg.v4i1.353>
- Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R., y López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. <https://n9.cl/5u09n>
- Zhang, H., Cao, L., Feng, L., y Yang, M. (2020). Multi-modal Interactive Fusion Method for Detecting Teenagers Psychological Stress. *Journal of Biomedical Informatics*, 106. <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2020.103427>
- Zúñiga, M., Márquez, P., Alarcón, N., y Rodríguez, Y. (2023). Estrés percibido y rendimiento académico en adolescentes: Estudio comparativo. *Cuidado Multidisciplinario de La Salud BUAP*, 5(9), 27-41. <http://rd.buap.mx/ojs-dm/index.php/cmsj/article/view/1225>