

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1348>

Análisis del estrés académico en estudiantes del último año de nivel medio superior

Analysis of academic stress in final-year high school students

Nelly Nahomy Saldaña Merenciano

211729@delfines.unacar.mx
Universidad Autónoma Del Carmen
Ciudad del Carmen – México

Kelly Marisol Saldaña Merenciano

211693@delfines.unacar.mx
Universidad Autónoma Del Carmen
Ciudad del Carmen – México

Hannia García Utrera

211099@delfines.unacar.mx
Universidad Autónoma Del Carmen
Ciudad del Carmen – México

Carina Berenice López González

blopez@pampano.unacar.mx
Universidad Autónoma Del Carmen
Ciudad del Carmen – México

Angel Farit Pereyra Arguelles

apereyra@pampano.unacar.mx
Universidad Autónoma Del Carmen
Ciudad del Carmen – México

Artículo recibido: 30 de octubre de 2023. Aceptado para publicación: 16 de noviembre de 2023.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El objetivo de esta investigación fue analizar los factores que influyen en el estrés académico en los estudiantes del último año de nivel medio superior. La metodología consistió en un estudio cuantitativo tipo observacional, que se desarrolló en la Escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Autónoma del Carmen, ubicada en Ciudad del Carmen, Campeche, México. Se evaluaron 234 estudiantes que cursan el último año mediante un instrumento compuesto por 28 reactivos. El estudio reveló que la obtención de altas calificaciones y las perspectivas futuras son los estresores que más influyen en los estudiantes, así como también, la sobrecarga académica, los exámenes, la falta de tiempo para entrega de actividades y para descanso. Se concluyó que es importante considerar los factores que detonan el estrés para ayudar a los estudiantes a que aprendan a afrontarlos, a regularse a sí mismos, ya que el estrés académico detona padecimientos físicos y emocionales, los cuales pueden influir en la deserción escolar, el rendimiento académico y los índices de reprobación.

Palabras clave: estrés académico, educación media superior, estresores

Abstract

The aim of this investigation was to examine the factors influencing academic stress among final-year students in high school education. The methodology employed was a quantitative observational study conducted at the Escuela Preparatoria Diurna of the Universidad Autónoma del Carmen, situated in Ciudad del Carmen, Campeche, Mexico. A total of 234 final-year students were assessed using a 28-item instrument. The findings revealed that the attainment of high grades and future prospects were the primary stressors affecting the students. Additionally, academic overload, examinations, inadequate time for task completion, and relaxation also significantly contributed to their stress levels. Consequently, it was concluded that it is imperative to take into account the stress-inducing factors to assist students in developing coping mechanisms and self-regulation skills. This is particularly crucial as academic stress can give rise to physical and emotional ailments that have the potential to impact school dropout rates, academic performance, and failure rates.

Keywords: academic stress, high school education, stressors

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Saldaña Merenciano, N. N., Saldaña Merenciano, K. M., García Utrera, H., López González, C. B. & Pereyra Arguelles, A. F. (2023). Análisis del estrés académico en estudiantes del último año del nivel medio superior. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(5), 691–704. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1348>

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se ha observado un aumento significativo en los niveles de estrés entre los estudiantes. La Organización de las Naciones Unidas (2010) informa que una de cada cuatro personas sufre algún tipo de trastorno mental, incluido el estrés. Por lo cual este fenómeno se ha convertido en una preocupación creciente debido a su potencial impacto negativo en el rendimiento académico y las interacciones sociales de los estudiantes. Witkin (2000) realizó una investigación acerca del estrés infantil donde menciona que la escuela es un estresor importante en lo que respecta a calificaciones, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros.

Por otro lado, Espinoza et al., (2018) mencionan que el estrés "es una condición psicológica y física que altera el estado normal del cuerpo, generan afecciones o cambios notorios en la persona, cuyos efectos inciden en la salud física y mental, en el rendimiento laboral y académico, provocando preocupación y angustia". (p. 700)

Lo que coincide con la investigación de Felman (2021) donde se menciona que los síntomas y complicaciones del estrés incluyen reacciones emocionales como ira, agotamiento, problemas de concentración, fatiga, olvidos frecuentes, irritabilidad, intranquilidad. Además de conductas como arrebatos repentinos de ira, exclusión social y problemas en las relaciones.

Por lo tanto, el estrés puede afectar la capacidad de una persona para comunicarse de manera efectiva y manejar conflictos en una relación, también se desgastan las relaciones al afectar la capacidad de una persona para relacionarse de manera positiva y mantener conexiones saludables con los demás.

Es decir, en contexto académico, el estrés puede dificultar la concentración y el enfoque, lo que a su vez puede afectar negativamente las calificaciones y en el entorno social puede contribuir a debilitar las conexiones sociales a causa de las tensiones entre compañeros debido a la competencia y rivalidades. Además, el miedo al fracaso y las decepciones de los padres también pueden aumentar la presión y el estrés, lo que afecta tanto el rendimiento académico como las relaciones personales.

Asimismo, Caldera et al., (2007) mencionan que "los altos niveles de estrés son obstáculos para el rendimiento académico y que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles medios" (p. 81). Lo que se relaciona con un estudio realizado a estudiantes de nivel medio superior por Barraza (2005) en el que concluyó lo siguiente:

El 86% de los alumnos de educación media superior declaran haber tenido estrés académico durante el semestre comprendido de enero a junio del 2004. Este estrés se presenta con un nivel medianamente alto.

Los alumnos atribuyen ese nivel de estrés académico al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que le piden los profesores.

Los síntomas que se presentan con mayor intensidad en los alumnos de educación media superior son los psicológicos

Lo que proporciona una base para comprender cómo el estrés afecta al rendimiento académico y las interacciones sociales de los estudiantes. El hecho de que el 86% de los estudiantes de educación media superior haya experimentado estrés académico en el pasado, con efectos psicológicos notables, subraya la relevancia y la necesidad de investigar más a fondo cómo el estrés impacta en la vida estudiantil y social.

El afrontamiento del estrés es un factor importante para hacer frente a situaciones estresantes, y algunos estudiantes pueden tener mejores habilidades de afrontamiento que otros. Además, el apoyo social, que es un recurso de afrontamiento, puede desempeñar un papel en la reducción de los efectos del estrés en la salud y el rendimiento académico (Edjah et al., 2020).

Según Lazarus y Folkman (1984) el estrés se define como: “una respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo a demandas percibidas como amenazantes o desafiantes” (p.2). En el contexto educativo Barraza (2006) lo describe como: la manera en la que un estudiante responde a las expectativas y requerimientos en un ámbito escolar. Este tipo de estrés se genera por diversos factores como la carga académica y la presión por el rendimiento. Dicho estrés puede afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes, según Zárate et al., (2017) pueden afectar tanto el rendimiento escolar como el interés profesional, y desencadenar síntomas físicos como ansiedad, cansancio e insomnio.

Existen varias teorías que explican cómo el estrés afecta el rendimiento académico. Una de ellas es la teoría del procesamiento de la información que según Sánchez (2021) indica: que el estrés afecta la capacidad de una persona para procesar y retener información. Esto quiere decir que el estrés puede ser un obstáculo para alcanzar un alto rendimiento en situaciones de aprendizaje y en tareas que involucran procesos mentales y habilidades de pensamiento. De igual manera está la teoría de la carga cognitiva, la cual Paas et al., (2003) menciona que se basa en la idea de que la capacidad cognitiva para el aprendizaje es limitada. La principal fuente de carga cognitiva en el aprendizaje es la intrínseca, identificada por Mayer (2014) como: “la cantidad de procesamiento cognitivos necesarios para comprender los contenidos a aprender depende de su complejidad conceptual” (p.54). En este contexto el estrés puede hacer que una persona tenga que esforzarse más mentalmente, lo que se refleja en un aumento de la carga cognitiva.

Por lo tanto, cuando una persona está estresada, su mente está ocupada lidiando con las preocupaciones y la tensión, lo que disminuye su capacidad para lidiar con información compleja.

Además, el estrés también puede afectar las interacciones sociales de los estudiantes. García (2016) menciona que el estrés crónico conlleva dificultades emocionales y sociales, como la aparición de ansiedad, depresión y el aislamiento social. Estas dificultades pueden generar un impacto adverso en las relaciones interpersonales de los estudiantes y su capacidad para interactuar con sus pares.

Por lo tanto, es importante tener en cuenta que cada estudiante es único, lo que implica que su experiencia con el estrés puede ser diversa. Algunos pueden ser más resistentes al estrés que otros, mientras que algunos pueden necesitar un mayor apoyo para lidiar con el estrés. Por ende, abordar el impacto del estrés en el desempeño académico y social de los estudiantes de manera personalizada es fundamental.

La problemática del estrés como un potencial factor influyente en el rendimiento académico y el ámbito social ha sido objeto de estudio por múltiples investigadores como Espinosa et al., (2020) en su trabajo realizado sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico en estudiantes universitarios mencionan que:

Existe una tendencia inversa entre el rendimiento académico y el estrés, es decir, niveles más bajos de rendimiento académico se asocian con puntajes más altos de estrés, y en niveles moderados de estrés, los estudiantes demuestran un rendimiento académico bueno o excelente, lo que puede ser consecuencia de un manejo adecuado del estrés. Asimismo, los estudiantes con un rendimiento académico bajo es debido a un nivel de estrés medio y alto. (pp. 69-70)

Mientras que Edjah et al., (2020) percibe que la mayoría de los estudiantes sienten una gran presión y, por lo tanto, están estresados. El estrés entre los estudiantes afecta su trabajo académico y su estilo de vida.

Existe una relación entre el grado de estrés experimentado por los estudiantes y su desempeño educativo. El estrés puede influir en diversos aspectos de la vida de los estudiantes, incluyendo su rendimiento académico. Por lo cual en la investigación de Aragón et al., (2022) en base a la influencia adversa del estrés en el rendimiento académico destaca la relevancia de que la institución educativa adopte una orientación hacia la implementación de estrategias de apoyo estudiantil con el propósito de moderar los factores que puedan debilitar el desempeño académico de los estudiantes para asegurar un entorno propicio que permita a los estudiantes superar los desafíos relacionados con el estrés y, en última instancia, alcanzar su máximo potencial académico.

Mientras tanto, en la investigación de Velazquez (2022) que se realizó a estudiantes universitarios determinaron “una relación significativa, inversa y baja entre el estrés y el rendimiento académico” (p.38). Esto nos da a entender que a medida que el nivel de estrés aumenta, el rendimiento académico tiende a disminuir, sin embargo, la magnitud de esta relación es baja, lo que sugiere que el estrés no es el único factor que influye en el rendimiento académico, y que otros factores también desempeñan un papel importante en este resultado.

Sin embargo, el estudio de Villegas (2022) sobre el estrés y el rendimiento académico realizado a estudiantes de 5to de secundaria en Perú se registró que el estrés está relacionado de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes y estableció que el rendimiento académico se ve influenciado de manera positiva por la dimensión de reacción conductual ante el estrés. Esta influencia, aunque significativa, se manifiesta como un efecto de intensidad moderada, lo que sugiere que el estrés, en su nivel medio, está asociado a un desempeño académico mejorado. Este hallazgo se destaca en una proporción mayoritaria de la población estudiantil, que se encuentra en el nivel de estrés medio, representando más del 54.55%, y también en menor medida en el nivel bajo, donde el 39.39% de los individuos demuestran esta relación.

Con base en la revisión bibliográfica da cuenta que el nivel de estrés afecta negativamente a los estudiantes, planteando la siguiente pregunta de este proyecto de investigación: ¿Qué estresores y en qué nivel afectan a los estudiantes del último año de la Escuela Preparatoria Diurna de Ciudad del Carmen, Campeche, México?, por tanto, es importante comprender cómo el estrés académico y los factores que lo detonan pueden afectar a los estudiantes en su rendimiento académico.

El objetivo principal de esta investigación es: Analizar los factores que influyen en el estrés académico de los estudiantes del último año de nivel medio superior.

METODOLOGÍA

Se trata de un estudio cuantitativo tipo observacional, que se desarrolló en la Escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Autónoma del Carmen, ubicada en Ciudad del Carmen, Campeche, México. La muestra fue seleccionada de forma no probabilística por conveniencia debido a que la población de estudiantes del último año de nivel medio superior es de 661, se recolectaron un total de 234 representando el 35% de la población. Las características de la muestra es que son estudiantes de entre 16 y 18 años, el 61.5% de género femenino y el 38.5% masculino.

La aplicación del instrumento se realizó compartiendo un enlace de formulario de Google a estudiantes del 5to semestre, esto una semana antes de los días asignados para evaluaciones parciales.

El instrumento aplicado estaba constituido por 28 reactivos, los cuales son una adaptación de la recopilación de estresores académicos propuestos por Barraza (2003) y Hernández y Pozo (1996), en la tabla 1 se muestran los reactivos por dimensión:

Tabla 1

Dimensiones de estresores académicos

Dimensión	Reactivos
Obligaciones académicas	13
Expediente y perspectivas a futuro	4
Dificultades interpersonales	2
Expresión y comunicación de ideas propias	3
Escuela	2
Preguntas complementarias	4

Fuente: Adaptado de Barraza (2003) y Polo, Hernández y Pozo (1996)

Para medir la fiabilidad del instrumento se usó SPSS obteniendo un alfa de Cronbach de 0.81 que según los criterios de George y Mallery (1995) se puede interpretar como bueno.

El instrumento estaba constituido por 5 niveles de respuesta en donde 0 era nada de estrés y 4 muy alto nivel de estrés. El análisis estadístico se realizó con ayuda de Microsoft Excel y la versión 26 de SPSS, se consideró una evaluación de niveles de estrés de cada dimensión por género y de forma general.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La muestra estuvo conformada por 234 participantes representando el 35% de la población de estudiantes de la Escuela Preparatoria Diurna, oscilan entre los 16 y 18 años, de los cuales 144 (61.5%) fueron del género femenino y 90 (38.5%) masculino.

Las dimensiones de expresión y comunicación de ideas propias, obligaciones académicas, expediente y perspectivas futuras, dificultades interpersonales y escuela tuvieron una escala de 0 nada de estrés a 4 muy alto nivel de estrés.

La tabla 2 muestra los valores medios obtenidos de la dimensión de obligaciones académicas, arrojando que la carga de actividades durante un parcial, la falta de tiempo para cumplir con las actividades, la sobrecarga académica, realización de exámenes y la falta de tiempo para momentos de descanso, son factores que influyen en un nivel alto de estrés en los estudiantes. Los estresores con baja influencia en estrés académico resultaron ser la competitividad entre compañeros y el poder asistir a todas las clases.

Tabla 2

Valores promedio de respuestas en la dimensión de Obligaciones Académicas

Obligaciones académicas		
N°	Estresores	Promedio de respuestas
1	La carga de actividades durante un parcial	3
2	Falta de tiempo para cumplir con las actividades	3
3	Tener que estudiar en casa	2.1
4	La forma adoptada para evaluar los contenidos	2.3
5	El grado de dificultad para la ejecución de los trabajos	2.3
6	Tiempo exigido por el profesor para entrega de actividades extra-clase	2.4
7	Sobrecarga académica	3
8	Realización de exámenes	3
9	Falta de tiempo para momentos de descanso	3
10	Congruencia entre lo que se evalúa y lo que se enseña en clase	2.1
11	Competitividad entre compañeros	1.6
12	Poder asistir a todas las clases	1.3
13	Sentir inseguridad o miedo al hacer las pruebas	2.3
	Nivel de estrés de la dimensión	2.4

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 3 se observan los valores medios de la dimensión de expediente y perspectivas futuras, obteniendo como resultado, que las perspectivas profesionales futuras y la obtención de calificaciones elevadas en las distintas materias son estresores de alto nivel en los estudiantes.

Tabla 3

Valores promedio de respuestas de la dimensión de Expediente y Perspectivas de futuro.

Expediente y perspectivas de futuro		
N°	Estresores	Promedio de respuestas
1	Perspectivas profesionales futuras	3
2	Conseguir o mantener una beca para estudiar	2
3	Presión familiar por obtener resultados adecuados	2.2
4	Obtener notas elevadas en distintas materias	3
	Nivel de estrés de la dimensión	2.5

Fuente: Elaboración propia.

La dimensión de dificultades interpersonales arrojó como resultado, que los estresores de problemas o conflictos con los profesores y compañeros influyen en nivel bajo en los estudiantes, tal como se muestra en la tabla 4.

Tabla 4

Valores promedio de respuestas de la dimensión de Dificultades Interpersonales

Dificultades interpersonales		
N°	Estresores	Promedio de respuestas
1	Problemas o conflictos con los profesores	1.3
2	Problemas o conflictos con los compañeros	1.2
	Nivel de estrés de la dimensión	1.3

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 5 se muestran los resultados de la dimensión de expresión y comunicación de ideas propias, mostrando que la exposición de trabajos en clases es un estresor de alto nivel.

Tabla 5

Valores promedio de respuestas de la dimensión de Expresión y Comunicación de ideas propias

Expresión y comunicación de ideas propias		
N°	Reactivo	Promedio de respuestas
1	Exposición de trabajos en clase	3
2	Participación en clase	2.1
	Nivel de estrés de la dimensión	2.4

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 6 se muestra la dimensión de escuela, en donde se consideraron las condiciones del aula para tomar clases y la distancia de las casas de los estudiantes a la escuela, siendo el primer estresor de nivel bajo y el segundo de nivel alto.

Tabla 6

Valores promedio de respuestas de la dimensión de Escuela

Escuela		
N°	Reactivo	Promedio de respuestas
1	Aula asignada con las condiciones para tomar clases	2.1
2	Distancia de tu casa a la escuela	1.5
	Nivel de estrés de la dimensión	1.8

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con las dimensiones, el expediente y las perspectivas a futuro resultaron en promedio los estresores que más influyen en los estudiantes, seguidos de las obligaciones académicas y la expresión y comunicación de ideas propias, tal como se muestra en la tabla 7.

Tabla 7

Resumen de promedios en las dimensiones

Dimensión	Media
Obligaciones académicas	2.4
Expediente y perspectivas a futuro	2.5
Dificultades interpersonales	1.3
Expresión y comunicación de ideas propias	2.4
Escuela	1.8

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 8 se muestran las cantidades y porcentajes de estudiantes que han sufrido alguna enfermedad física por causa del estrés académico, por género y de forma general. Un 69.4% (86 estudiantes) del género femenino respondieron que sí han sufrido alguna enfermedad a causa del estrés académico y 30.6% (38 estudiantes) masculinos, lo que representa un 53% (124 estudiantes) del total en forma general.

En otras palabras, 86 de 144 del género femenino han sufrido alguna enfermedad física, mientras que solo 38 de 90 masculinos han tenido esta afectación.

Tabla 8

Estudiantes que han sufrido alguna enfermedad física por causa del estrés

Has sufrido alguna enfermedad física por causa del estrés académico						
			Género		Total	
			Femenino	Masculino		
	No	Recuento	58	52	110	
		% No por género	52.7%	47.3%	100%	
		% del total	24.8%	22.2%	47%	
	Sí	Recuento	86	38	124	
		% Sí por género	69.4%	30.6%	100%	
		% del total	36.8%	16.2%	53%	
	Total		Recuento	144	90	234
			% Total	61.5%	38.5%	100%

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 9 muestra la cantidad y porcentaje de estudiantes que han sufrido depresión por causa del estrés académico, 68 (29,1%) del género femenino y 53 (22.6%) masculino no han sufrido depresión por causa del estrés, mientras que 76 (32.5%) y 37 (15.8%) si lo han presentado. Resultando que el género femenino es más propenso a sufrir depresión por el estrés académico.

En un recuento general, 113 estudiantes han sufrido depresión a causa del estrés académico y 121 no lo han sufrido.

Tabla 9

Estudiantes que han sufrido depresión por causa del estrés

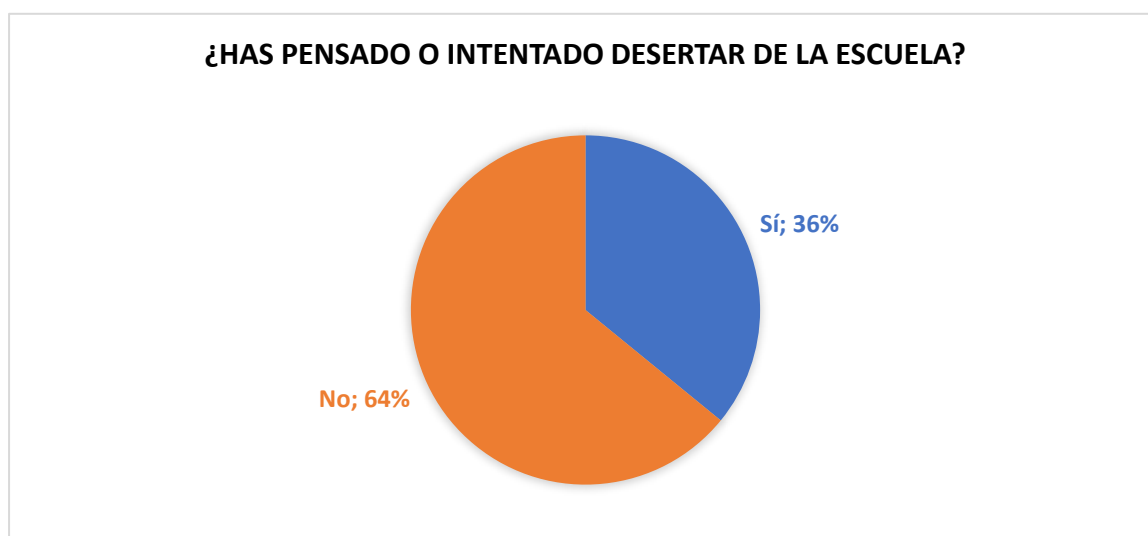
Has sufrido depresión a causa del estrés académico					
			Género		Total
			Femenino	Masculino	
	No	Recuento	68	53	121
		% por género	56.2%	43.8%	100%
		% del total	29.1%	22.6%	51.7%
	Sí	Recuento	76	37	113
		% por género	67.3%	32.7%	100%
		% del total	32.5%	15.8%	48.3%
Total		Recuento	144	90	234
	% del total	61.5%	38.5%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

En la figura 1 se muestra un gráfico circular con los porcentajes de estudiantes que han pensado o intentado desertar de la escuela, un 36% (84 estudiantes) lo han pensado o intentado, mientras que un 64% (150 estudiantes) no lo han intentado.

Gráfico 1

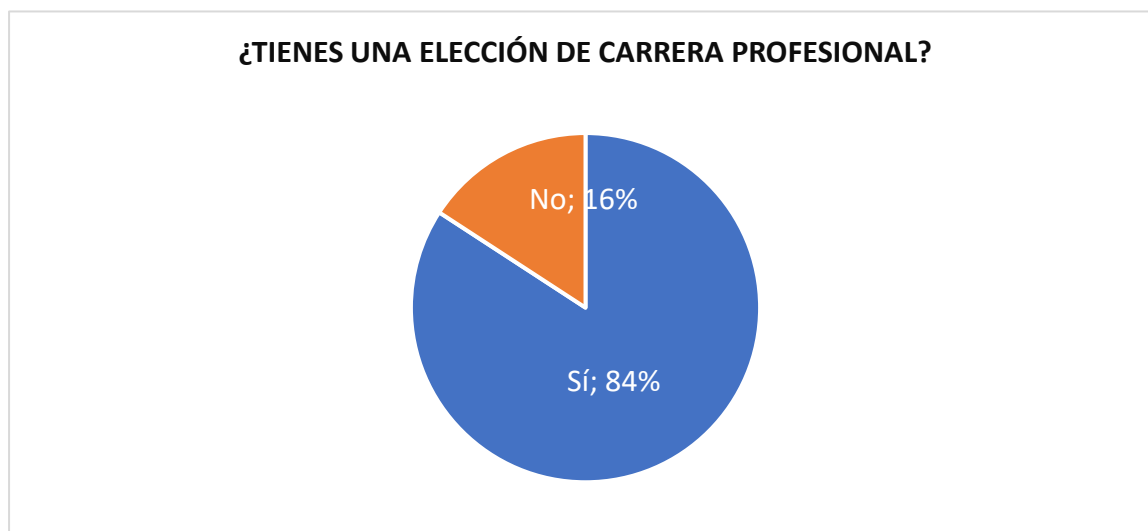
Estudiantes que han pensado o intentado desertar de la escuela



En el gráfico 2 se muestra un gráfico circular con los porcentajes de estudiantes que tienen una elección de carrera profesional, arrojando que un 16% (37 estudiantes) aún no tienen una elección de carrera y un 84% (197 estudiantes) si la tienen elegida.

Gráfico 2

Estudiantes que tienen una elección de carrera profesional



DISCUSIÓN

La tabla 2 muestra el promedio de respuestas en la dimensión de obligaciones académicas, con el objetivo de identificar los estresores que más influyen en los estudiantes, los resultados arrojaron 10 estresores medio y alto, 5 en niveles medio y 5 en niveles altos. Estos factores detectados se pueden resumir en que los estudiantes consideran que existe una sobrecarga de actividades que deben realizar, no tienen el tiempo suficiente para realizar la entrega de ellas y los exámenes detonan los niveles altos de estrés académico. Los resultados obtenidos en esta dimensión coinciden con la investigación de Toribio y Franco (2016) en donde se menciona que los principales estresores del estrés académico que los estudiantes presentan son los exámenes, la sobrecarga de tareas y agregan que también influyen la personalidad y carácter del profesor. Realizando un análisis reflexivo de estos resultados, la sobrecarga de actividades que influyen en el estrés académico de los estudiantes se relaciona con los resultados que se obtienen durante la aplicación de exámenes e influyen en el rendimiento académico.

La tabla 3 muestra los estresores en la dimensión de expediente y perspectivas futuras, los resultados obtenidos muestran que las calificaciones y las perspectivas profesionales futuras influyen en niveles altos de estrés académico en los estudiantes, esta dimensión comparada con las demás dimensiones del instrumento utilizado, tal como se señala en la tabla 7 son los estresores que influyen más en los estudiantes. En el estudio de Román et al., (2008) se obtuvo que las calificaciones influyen de manera significativa en los estudiantes, ya que recibir calificaciones deficientes podría estar asociado al sentimiento de fracaso.

Los estresores de las dimensiones de expresión y comunicación de ideas propias, dificultades interpersonales y escuela los resultados fueron de niveles bajos, solo el estresor de exposición de trabajos en clases resulta ser el que tiene un nivel de influencia de estrés en los estudiantes, este resultado coincide con lo que presentan Chust y Tortajada (2019) en donde obtuvieron una media de estrés 3.7 (Alto estrés) y de la muestra de 1465 estudiantes el 22.87% presentaron muy alto nivel de estrés.

En cuanto, a los resultados obtenidos de enfermedades físicas por estrés, los resultados arrojaron por género que un 69.5% femenino y 30.6% masculino si han tenido alguna enfermedad física, esto representa a 124 estudiantes de 234, se puede observar además que el género femenino está más propenso a presentar enfermedades a consecuencia del estrés académico. Sarubbi De Rearte y Castaldo (2013) en su investigación mencionan que la exposición continua al estrés provoca enfermedades como depresión, dolores de cabeza, dispepsia, palpitaciones, pérdida de apetito y dolores musculares. Las enfermedades afectan directa o indirectamente el desempeño académico de los estudiantes, debido a que estas se tornan en un obstáculo más para lograr todo lo que se proponen.

Los estudiantes que han presentado depresión resultaron en un 63.3% del género femenino y un 32.7% masculino, por lo que se puede observar que el género femenino está más propenso a sufrir esta enfermedad. De acuerdo con Balcázar et al., (2007) menciona que las mujeres tienden a manifestar más sintomatología depresiva al compararse con los varones. Las diferencias sociales relacionadas con los roles específicos asignados a hombres y mujeres podrían explicar la susceptibilidad y mayor prevalencia de depresión entre estas últimas.

Por último, los datos sobre intento o pensamiento sobre abandonar la escuela arrojaron un 36% de estudiantes que, si lo han considerado, esto se relaciona con los altos niveles de estrés, enfermedades físicas y depresión. Un 16% de estudiantes no tienen una elección de carrera profesional, relacionado con los estudiantes que han considerado abandonar la escuela es un porcentaje menor, pero es un indicativo en el que debe prestarse atención para aplicar estrategias que eviten o disminuyan la deserción escolar.

CONCLUSIÓN

En la investigación se ha descrito, primeramente, los promedios de niveles de estrés en los estudiantes, indicando puntuaciones medias y altas en cada uno de los estresores. Los alumnos presentaron altos niveles de estrés en la sobrecarga de actividades, en el tiempo que se necesita para realizarlos y en las evaluaciones con exámenes. Por encima de los resultados antes mencionados, se encuentra que el estresor mayor es la presión por las perspectivas futuras y la obtención de altas calificaciones, esto puede atribuirse a que presentan miedo al fracaso.

En segundo lugar, los resultados sobre padecimiento de enfermedades físicas por estrés académico fueron 124 estudiantes que, si han padecido esto, por lo que es preocupante y necesario poner en énfasis para estudios posteriores, además considerar estrategias para afrontar y regular el estrés en el alumnado, para evitar repercusiones negativas en la salud de estos y del rendimiento académico.

Finalmente, es importante considerar los factores que detonan el estrés para ayudar a los estudiantes a que aprendan a afrontarlos, a regularse a sí mismos, ya que el estrés académico detona padecimientos físicos y emocionales, los cuales pueden influir en la deserción escolar, el rendimiento académico y los índices de reprobación.

REFERENCIAS

- Aragón, E. E., Villa Navas, A. R., y Pinto, H., A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. <https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/>
- Balcázar, P., Bonilla, M., Santamaría, J., Gurrola, G., y Trejo, L. (2007). Evaluación de la depresión en hombres y mujeres preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 40(4), 97-101. <https://www.academia.edu/download/83178254/nnp074a.pdf>
- Barraza, Macías, A. (2003). El estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la región laguna (Durango-Coahuila). Universidad Pedagógica de Durango. Coordinación del Área de Investigación. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Varios/EstresAcademicoAlumnosMaestria.pdf>
- Barraza, Macías, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. https://scholar.google.es/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=RWQ_wG4AAAAJ&citation_for_view=RWQ_wG4AAAAJ:u9iWguZQMMsC
- Barraza, Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Caldera Montes, J., Pulido Castro, B., y Martínez González, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista Educación* Desarrollo. https://www.researchgate.net/publication/291048965_Niveles_de_estres_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_de_la_carrera_de_Psicologia_del_Centro_Universitario_de_Los_Altos
- Chust Hernández, P. y Tortajada Blanca, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso y su relación con la vía de acceso a la universidad. *Universitat Politècnica de València*. <https://riunet.upv.es/handle/10251/127948>
- Edjah, K., Ankomah, F., Domey, E., y Laryea, J. E. (2020). Stress and its impact on academic and social life of undergraduate university students in Ghana: A Structural equation Modeling approach. *Open Education Studies*, 2(1), 37–44. <https://doi.org/10.1515/edu-2020-0100>
- Espinosa-Castro, F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J., Chacín, M., y Bermúdez-Pilera, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*. Repositorio de la Universidad de Simón Bolívar. <https://hdl.handle.net/20.500.12442/6322>
- Espinoza, A., Pernas, I., y González, R. (2018). Consideraciones teórico-metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697&lng=es&tng=es
- Felman, A. (2021). Estrés: Por qué ocurre y cómo manejarlo. *MedicalNewsToday*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres>
- García Allen, J. (2016). Estrés crónico: causas, síntomas y tratamiento. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/clinica/estres-cronico>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows Step by Step. A simple guide and reference* (4a ed.).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=i->

ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=info:5Kwp7rUYwiUJ:scholar.google.com/&ots=DgLTjskcUb&sig=ZqN0AuG0oNbvEflpCPF8qLEqwUQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Mayer, R. E. (2014). Aprendizaje e Instrucción. Alianza editorial. <https://doku.pub/documents/aprendizaje-e-instruccion-richard-e-mayer-6lk9v645ymq4>

Organización de las Naciones Unidas (2010). Mental health and Development. <https://www.un.org/development/desa/disabilities/issues/mental-health-and-development.html>

Paas, F., Renkl, A., & Sweller, J. (2003): «Cognitive load theory and instructional design: Recent developments». Educational Psychologist. https://www.academia.edu/2293191/Cognitive_load_theory_and_instructional_design_Recent_developments.

Polo A., Hernández J. M. y Pozo C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Revista ansiedad y estrés, 2, 159-172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186664>

Román Collazo, C. A., Ortiz Rodríguez, F., y Hernández, Rodríguez, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. <http://saber.ucv.ve/handle/10872/272>

Sánchez, E. (2021). El estrés cambia la forma en que el cerebro procesa la información. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-estres-cambia-la-forma-en-que-el-cerebro-procesa-la-informacion/>

Sarubbi De Rearte, E., y Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. <https://www.aacademica.org/000-054/466>

Toribio, C., y Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Salud y Administración, 3(7), 11-18. <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>

Velazquez Arotaype, P. (2022). Influencia del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de una institución educativa pública de Anta 2021. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio digital institucional de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/81731>

Villegas Gordillo, D. (2022). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Coloso y Emblemático Jaén de Bracamoros. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio digital institucional de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/79337>

Witkin, G. (2000). El Estrés Del Niño. Barcelona, Editorial Mondadori.

Zárate Depraect, N. E., Soto Decuir, M. G., Castro Castro, M. L., y Quintero Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. <https://docplayer.es/94993201-Estres-academico-en-estudiantes-universitarios-medidas-preventivas.html>