

Incidencia del estrés académico en estudiantes de bachillerato: Consideraciones desde un contexto post pandémico

*Incidencia de academic stress in high school students.
Considerations from a post-pandemic context*

Chess Emmanuel Briceño Nuñez¹

Resumen

En este estudio, se investigó el estrés percibido y sus factores generadores en estudiantes de secundaria en Venezuela, post pandemia. La percepción del estrés es crucial por su impacto en la salud mental, el rendimiento académico y el bienestar emocional. Se buscó identificar las fuentes de estrés y su influencia en el desempeño escolar. Se empleó una metodología cualicuantitativa con 150 estudiantes de secundaria, utilizando la "Escala de Estrés Percibido" y la "Escala de Factores Generadores de Estrés Académico". Los resultados mostraron un nivel moderado de estrés (promedio de 2.75), destacando áreas como la adaptación a situaciones inesperadas y la falta de control. Los factores generadores incluyeron la falta de participación en decisiones, la falta de valoración en ciertas asignaturas, la presión de las evaluaciones, el ambiente social negativo y la carga de trabajo excesiva, entre otros. Estos hallazgos resaltan la necesidad de abordar el bienestar emocional de los estudiantes mediante estrategias de apoyo. La investigación subraya cómo el estrés y sus orígenes afectan el entorno educativo, enfatizando la importancia de un enfoque humanista y ético para promover un ambiente educativo saludable. La robustez de las escalas utilizadas respalda su relevancia en la investigación educativa, aplicable en diferentes contextos.

Palabras clave: Educación, estrés, estudiantes de secundaria.

1 Magister Scientiarum en Ciencias de la Educación Mención Administración Educativa. Licenciado en Educación Mención Lenguas Extranjeras. Licenciado en Educación Integral. Universidad Nacional Abierta: Caracas, Distrito Capital. Correo: chesspiare@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1712-4136>

Magister Scientiarum in Educational Sciences with a Mention in Educational Administration. Graduate in Education with a mention in Foreign Languages. Graduate in Comprehensive Education. National Open University: Caracas, Capital District.

Recibido: 20/06/2023 - Aprobado: 16/01/2024

Briceño Nuñez, C. E. (2023). Incidencia del estrés académico en estudiantes de bachillerato. Consideraciones desde un contexto post pandémico. *Ciencia E Interculturalidad*, 33(2)84-96. <https://doi.org/10.5377/rci.v33i2.17702>

Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-NoDerivadas



Abstract

In this study, perceived stress and its generating factors were investigated in post-pandemic high school students in Venezuela. The perception of stress is crucial because of its impact on mental health, academic performance and emotional well-being. We sought to identify the sources of stress and its influence on school performance. A quali-quantitative methodology was employed with 150 high school students, using the "Perceived Stress Scale" and the "Academic Stress Generating Factors Scale". The results showed a moderate level of stress (average of 2.75), highlighting areas such as adaptation to unexpected situations and lack of control. Generating factors included lack of participation in decisions, lack of appreciation in certain subjects, pressure from evaluations, negative social environment and excessive workload, among others. These findings highlight the need to address students' emotional well-being through supportive strategies. The research highlights how stress and its origins affect the educational environment, emphasizing the importance of a humanistic and ethical approach to promote a healthy educational environment. The robustness of the scales used supports their relevance in educational research, applicable in different contexts.

Keywords: Education, Stress, High School Students.

I. Introducción

Mucho se habla de estrés en los distintos contextos del quehacer humano. El estrés es un constructo que se percibe como un fenómeno altamente importante para la comunidad científica que se enfoca en la conducta humana, más que nada por sus implicaciones en la salud física, la salud mental, el rendimiento laboral, el desempeño social y por supuesto en el desempeño académico de las personas. Es bien conocido que el estrés impacta de manera negativa el equilibrio emocional, y en algunos casos es tal la incidencia que ocasiona el desarrollo de trastornos personales, conflictos sociales y de modo muy regular genera conflictos sociales.

Contextos como el venezolano resultan bastante interesantes para la investigación docente, ya que, por su naturaleza atípica, las circunstancias que rodean al acto educativo en Venezuela invitan a la reflexión sobre las condiciones en las que los jóvenes se están desarrollando académicamente. Briceño Nuñez (2023) indica que son los gobiernos quienes se deben encargar de procurar políticas educativas que contextualicen de manera real y efectiva la situación educativa de cara a eventos como los de la pandemia del COVID-19, con el propósito de que se ejecuten estrategias eficaces de recuperación, e incorporar a posteriori las experiencias propias y ajenas a las áreas pedagógicas, tecnológicas y evaluativa en la educación nacional. Vale la pena hacer mención de los planteamientos de Rizo (2018), quien señala que el gobierno

es quien debe decidir sobre temas de interés público y educativo en una sociedad democrática y por ende debe velar por la calidad de la educación y como se alcanza la misma. Establecer y estudiar el impacto de los distintos factores sobre el desempeño de los estudiantes representan una línea de investigación fértil para el diagnóstico, estudio y la elaboración de planes que propongan la consolidación de una verdadera calidad académica.

II. Revisión de la literatura

La información sobre estudios de estrés académico en un entorno post pandémico aún es escasa, dado que los efectos generados por el COVID-19 están aún vigentes. Sin embargo, estudios como el de Marquina-Lujan (2020), sustentan el estudio que presentamos. En su investigación sobre la autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de COVID-19, se presenta una investigación que tuvo como objetivo describir los niveles de autopercepción del estrés durante el aislamiento en tiempos de COVID-19, el instrumento utilizado fue elaborado específicamente para este estudio basado en las reacciones y síntomas que se exhiben frente al estrés, indicando que existen altos niveles de estrés durante el confinamiento en la población estudiada, siendo las mujeres quienes presentan mayor estrés a diferencia de los varones, así como, los que realizan trabajo de forma virtual y aquellos que se encuentran entre los 20 y 30 años de edad.

Respecto a las dimensiones del estrés en el mismo estudio se tuvo que las reacciones psicológicas frente a la pandemia se ubican con niveles muy altos, debido a la preocupación por el contagio, el miedo a perder el empleo y la poca capacidad económica que podría presentarse para asumir las deudas acogidas antes de la pandemia. Los resultados muestran que existen altos niveles de estrés debido al confinamiento causado por el COVID-19, así como un nivel alto hallado en los más jóvenes, lo cual puede estar asociado a las clases, tareas y al estar confinado, de igual manera se encuentran las personas que realizan teletrabajo, quienes refieren tener mayor número de horas de trabajo.

Por su parte González-Velázquez (2020) presenta un estudio sobre el estrés académico asociado a la pandemia por el COVID-19 y cómo éste se está incrementando. En el análisis preliminar de resultados de la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) y del Cuestionario Percepción del Estrés Académico en estudiantes universitarios asociado a la COVID-19 muestran que existe una disminución de más del 50% de los participantes en lo referido a la motivación y de rendimiento académico con un aumento de la ansiedad y dificultades familiares, especialmente para estudiantes de escasos recursos económicos en una universidad pública del sur de México; se recupera el debate en la comunidad académica sobre el impacto que la epidemia está teniendo en la salud mental de los estudiantes y sus profesores, y cuáles son los retos que la educación superior tiene que enfrentar en un futuro inmediato.

Mientras que Cueva y Terrones (2020) enfocan su estudio a partir de una perspectiva basada sobre los cambios drásticos en los hábitos de vida de los seres humanos. Enfatizando en la educación universitaria, que no es ajena a las diversas reformas que la coyuntura actual demanda. Hablan sobre la adaptación de las universidades a clases con una modalidad netamente virtual. En ese contexto, analizan las repercusiones en la salud mental de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) en el marco de la cuarentena por COVID-19. Los resultados muestran que para más del 75% de la muestra participante la principal consecuencia para los estudiantes carentes de recursos tecnológicos es el estrés a causa de la sobrecarga académica, la frustración y la deserción universitaria.

La investigación que se presenta, tuvo como propósito identificar el impacto que los estresores académicos han tenido sobre el desempeño de los estudiantes de bachillerato venezolanos, en un contexto posterior a la pandemia del COVID-19.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) el estrés es definido como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. Al hablar de estrés, Gordon (1997) señala que las reacciones fisiológicas y psicológicas ante la situación estresante pueden minar la satisfacción, la creatividad y la productividad de una persona. Igualmente Lee y Achforth (1993) dan a entender que el estrés es un agotamiento que produce una serie de consecuencias de orden físico, emocional, interpersonal, de actitud y conductual.

En lo que respecta al estrés académico, de manera puntual puede citarse a Muñoz (2017) quien propone que el estrés académico se refiere a los procesos cognitivos y afectivos que permiten a los estudiantes percibir el impacto que causan los estresores académicos. Mientras que Caldera et al (2007) lo definen como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. De una manera más detallada Barraza (2007), propone que el estrés académico debe entenderse como una sucesión de hechos de naturaleza psicológica y carácter adaptativo que puede aparecer cuando el alumno se encuentra sometido a demandas valoradas como estresores que producen un desequilibrio sistémico manifestándose mediante una serie de síntomas obligando a los estudiantes a optar por algunas medidas de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

III. Materiales y métodos

El presente estudio por su naturaleza es cualicuantitativo, de tipo descriptivo. Se empleó un diseño no experimental transversal. La población estuvo constituida por los individuos activos en el sistema educativo venezolano cursantes de alguno de los grados conducentes a obtener la titulación de bachiller. La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes activos, durante el año escolar 2022-2023, todos residentes en el

EDUCACIÓN

estado Miranda, Venezuela. La selección de la muestra se llevó a cabo mediante un muestreo intencional simple.

Con el propósito de recolectar la información suministrada por los participantes se procedió a aplicar dos instrumentos. El primero es la “Escala de Estrés Percibido”, una versión en español del “Perceived Stress Scale (PSS)” de Cohen et al. (1983), que es un instrumento de auto informe para evaluar el nivel de estrés percibido. Compuesto por 14 ítems, organizados en una escala Likert con valores de 0 a 4 puntos (0 = Nunca, 1 = Casi nunca, 2 = Algunas veces, 3 = A menudo, 4 = Muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. El instrumento cuenta con una confiabilidad de 0,78 puntos de acuerdo al Alfa de Cronbach, y la validez del mismo estriba en la correlación predicativa que los ítems tienen con categorías consideradas pero que miden el estrés (escala de responsabilidades laborales, escalas de eventos de la vida).

El segundo instrumento empleado fue la “Escala de estresores académicos”, una versión sobre el original “Escala de Estresores Académicos” de Cabanach et al., (2016), que es un auto test que busca identificar los niveles de estrés en los estudiantes. El instrumento está organizado en 32 proposiciones presentadas en una escala Likert de 1 a 5 puntos (5 = Totalmente de acuerdo, 4 = De acuerdo, 3 = Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 1 = Totalmente en desacuerdo). La puntuación total de la escala se obtiene al sumar los valores de escogencia por ítem, con un valor mínimo posible de 32 y un máximo posible de 160. La puntuación directa obtenida es proporcionalmente directa con el nivel de estrés percibido. Los factores considerados en el instrumento se presentan a continuación:

- Dificultades de participación, ítems 1, 2, 3.
- Carencia de valor de las asignaturas, ítems 4, 5, 6, 7.
- Evaluaciones, ítems 8, 9, 10, 11
- Clima social negativo, ítems 12, 13, 14, 15.
- Intervenciones en clase, ítems 16, 17, 18.
- Creencias sobre el rendimiento académico, ítems 19, 20, 21, 22, 23, 24
- Sobrecarga del estudiante, ítems 25, 26, 27, 28
- Deficiencias metodológicas del profesorado, ítems 29, 30, 31, 32

La confiabilidad de este instrumento viene dada por el coeficiente de Cronbach, con un puntaje de 0,96 en las distintas dimensiones e investigaciones. Cabanach et al. (2016) indican que la mayor parte de las dimensiones están por encima de 0,85, encontrándose la fiabilidad total de la escala por encima de 0,95. En lo concerniente a la validez del instrumento, los análisis efectuados evidencian estructuras factoriales que explican dos tercios de la varianza total, por lo tanto, los excelentes índices de confiabilidad, bastante elevados, así como la validez explicada por la estructura factorial obtenida ponen de manifiesto claramente que se trata de una escala precisa y adecuada para medir el estrés académico de los estudiantes de BGU.

Previa selección y acuerdo voluntario de participación se procedió verificar que cada uno de los estudiantes de la muestra cumpliera con las características necesarias para considerar su actuación bajo consentimiento informado (capacidad, voluntariedad, información y comprensión), una vez corroborado este factor de participación, se procedió a compartir los enlaces contentivos de los participantes. El instrumento fue aplicado de forma asincrónica, empleando la herramienta virtual de "Google Forms".

Una vez obtenida la totalidad de los datos, se procesó empleando el "Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales" (SPSS), que emplea procesos matemáticos y de estadística descriptiva, haciendo uso de modelos de regresión, modelos avanzados de reducción de datos, de clasificación y pruebas no paramétricas, así como análisis de tendencia y de conjunto, pruebas exactas y análisis de valores perdidos, por último, se empleó el software para ejecutar la validación de datos. La información fue jerarquizada, organizada según su utilidad. Los instrumentos se aplicaron en el mes de marzo del año 2023.

IV. Resultados y Discusión

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación en relación con el estrés percibido entre los estudiantes de la muestra. Los datos recopilados a través de la "Escala de Estrés Percibido" revelan un panorama completo de la percepción de estrés entre los estudiantes, abordando diversas áreas que contribuyen a este fenómeno. Además, se exploran los estresores académicos que afectan a los estudiantes, identificando las principales fuentes de estrés en el entorno educativo. Este análisis permite comprender en profundidad la dinámica del estrés percibido y académico en este grupo de estudiantes, toda vez que proporciona información relevante para la implementación de estrategias de apoyo y mitigación de estos niveles de estrés.

Estrés Percibido: Los resultados indican que la puntuación promedio total en la "Escala de Estrés Percibido" fue de 2.83 (SD = 0.76), lo que sugiere un nivel moderado de estrés percibido entre los estudiantes encuestados. En la Tabla 1, se presentan los resultados promedio para todos los ítems.

Tabla 1.

Niveles de estrés percibido en los participantes

N°	Item	Puntuación promedio
1	¿Con qué frecuencia has estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	3.15
2	¿Con qué frecuencia has estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	2.72
3	¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	2.91
4	¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	2.49
5	¿Con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	2.68
6	¿Con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	2.76
7	¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	2.45
8	¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	2.80
9	¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	2.92
10	¿Con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	2.62
11	¿Con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	2.57
12	¿Con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	2.84
13	¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	2.73
14	¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	2.97

Los resultados obtenidos en esta investigación revelan un nivel moderado de estrés percibido entre los estudiantes cursantes de grados conducentes a obtener la titulación de bachiller en el estado Miranda, Venezuela. Los ítems de la escala abarcan diversas áreas de estrés percibido, como la capacidad de afrontar eventos inesperados, la gestión de cambios significativos y el control de dificultades personales.

Los ítems específicos de la escala ofrecen un panorama detallado de las áreas que contribuyen al estrés en estos estudiantes. Destaca que en el ítem 1 ("¿Con qué

frecuencia has estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?"), los estudiantes reportan una puntuación promedio de 3.15. Esto sugiere que la aparición inesperada de eventos puede generar una fuente significativa de estrés en sus vidas. Este hallazgo se alinea con la literatura previa, que ha enfatizado cómo los eventos imprevistos pueden desencadenar respuestas emocionales y cognitivas que contribuyen al estrés.

Por otro lado, el ítem 5 ("¿Con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?") obtuvo una puntuación promedio de 2.68. Esto sugiere que los estudiantes pueden enfrentar dificultades al adaptarse a los cambios significativos en sus vidas, lo que a su vez puede influir en su percepción de estrés. La transición a nuevos ambientes educativos o cambios en la rutina diaria podría explicar esta tendencia.

Es relevante observar que el ítem 9 ("¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?") obtuvo una puntuación promedio de 2.92. Estos resultados señalan que los estudiantes tienen una percepción moderada de su capacidad para manejar los desafíos que enfrentan. Es importante considerar cómo las demandas académicas, sociales y personales pueden influir en esta percepción de control, lo que a su vez afecta su nivel de estrés.

En contraposición el ítem 6 ("¿Con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?") obtuvo una puntuación promedio de 2.76. Este resultado podría sugerir que los estudiantes tienen una confianza razonable en su habilidad para lidiar con problemas personales, lo que podría actuar como un amortiguador contra el estrés.

Mientras que la "Escala de Estrés Percibido" también explora el sentimiento de bienestar. El ítem 7 ("¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?") obtuvo una puntuación promedio de 2.45. Este ítem podría reflejar cómo los estudiantes perciben su bienestar general y su satisfacción con su vida.

Estresores académicos

En relación con las Dificultades de Participación, los resultados muestran que un 62% de los estudiantes se sienten inquietos por no tener posibilidad de opinar sobre la metodología de enseñanza de las materias del plan de estudios. Similarmente, un 55% se siente inquieto debido a la falta de oportunidades para opinar sobre los procedimientos de evaluación. Asimismo, el 58% de los estudiantes se siente inquieto por no tener la libertad de plantear trabajos, tareas o actividades de acuerdo a sus preferencias. Esto sugiere que la percepción de falta de participación y control en el proceso educativo puede generar estrés entre los estudiantes.

EDUCACIÓN

En lo referente a la Carencia de Valor de las Asignaturas, los resultados indican que un 48% de los estudiantes se siente inquieto porque las asignaturas que cursan tienen poco que ver con sus expectativas, y un 52% se inquieta debido a la poca relevancia e interés que encuentran en las asignaturas. Además, un 43% se siente inquieto por percibir que lo que están estudiando carece de utilidad futura. Esto sugiere que la falta de conexión entre el contenido académico y las expectativas e intereses personales puede contribuir al estrés académico.

En relación con las Evaluaciones, un 67% de los estudiantes se siente nervioso al hablar de las evaluaciones, mientras que un 71% se siente nervioso cuando tiene evaluaciones. Además, un 62% se siente inquieto mientras prepara las actividades que serán evaluadas, y un 64% se siente nervioso cuando se acercan las fechas de las evaluaciones. Estos hallazgos sugieren que la presión relacionada con las evaluaciones y la preparación para las mismas genera niveles significativos de estrés entre los estudiantes.

Respecto al Clima Social Negativo, un 49% de los estudiantes se siente inquieto por la falta de apoyo de los profesores, mientras que un 40% se siente inquieto por la falta de apoyo de los compañeros. Además, un 52% se siente inquieto por la ausencia de un buen ambiente en clase, y un 45% se siente inquieto debido a la existencia de favoritismos en clase. Estos resultados destacan la importancia del apoyo social y el ambiente de clase en la percepción de estrés académico.

En relación con las Intervenciones en Clase, un 56% de los estudiantes se siente nervioso cuando se le pregunta en clase virtual, mientras que un 60% se siente nervioso al tener que hablar en voz alta en clase virtual. Asimismo, un 53% se siente nervioso al realizar exposiciones o hablar durante un tiempo prolongado en la clase virtual. Esto señala la ansiedad asociada a la participación activa en el entorno virtual de aprendizaje.

En lo que concierne a las Creencias sobre el Rendimiento Académico, un 59% de los estudiantes se frustra por la falta de claridad sobre si su ritmo de aprendizaje es el adecuado, y un 63% se frustra porque los resultados en los exámenes no reflejan su esfuerzo previo. Además, un 54% se frustra por rendir por debajo de sus conocimientos y un 60% se frustra por no saber cómo hacer las cosas correctamente. Estos resultados resaltan la relación entre las creencias sobre el rendimiento académico y los niveles de estrés experimentados.

En relación con la Sobrecarga del Estudiante, un 49% de los estudiantes siente incomodidad debido a las demandas excesivas y variadas que se les hacen, mientras que un 53% siente incomodidad por el excesivo número de horas de clase diarias. Además, un 57% siente incomodidad por el cumplimiento de plazos y fechas determinadas de tareas, y un 58% siente incomodidad por el excesivo tiempo que dedican a las actividades

académicas. Estos resultados resaltan la relación entre la carga académica y el estrés percibido por los estudiantes.

En relación con las Deficiencias Metodológicas del Profesorado, un 55% de los estudiantes se frustra cuando el profesor asume que tienen conocimientos que en realidad no tienen, y un 58% se siente incómodo cuando el profesor cambia la forma de evaluar sin previo aviso. Además, un 50% se frustra cuando no queda claro cómo estudiar una asignatura, y un 51% se frustra cuando el profesor no presenta de manera clara lo que se espera de ellos. Estos resultados subrayan la importancia de la comunicación y la coherencia en la enseñanza en la percepción de estrés académico.

En general, los resultados revelan que los estudiantes enfrentan diversas fuentes de estrés académico relacionadas con la participación, la relevancia de las asignaturas, las evaluaciones, el clima social, las intervenciones en clase, las creencias sobre el rendimiento académico, la sobrecarga y las deficiencias metodológicas. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que destacan la importancia de factores psicosociales y educativos en la experiencia de estrés académico. La adaptación de la "Escala de Estresores Académicos" proporciona una visión detallada de los aspectos específicos que contribuyen al estrés entre los estudiantes, lo que podría ayudar a orientar intervenciones y apoyos educativos dirigidos a mitigar estos niveles de estrés.

V. Conclusiones

Las conclusiones extraídas de esta investigación sobre el estrés percibido y los estresores académicos entre estudiantes son fundamentales para comprender la complejidad de este fenómeno en el contexto educativo. Estas conclusiones pueden ser analizadas desde diferentes perspectivas filosóficas y metodológicas para profundizar en su significado y relevancia.

Desde una perspectiva ontológica, las conclusiones subrayan la existencia de una realidad compleja y multifacética en la experiencia estudiantil. El estrés percibido y los estresores académicos no son meras abstracciones, sino fenómenos reales que influyen en la vida de los estudiantes. Estas conclusiones indican que la vivencia del estrés y los factores que lo generan tienen una existencia concreta en el mundo estudiantil y deben ser abordados con sensibilidad y atención.

Epistemológicamente, las conclusiones revelan cómo el conocimiento sobre el estrés percibido y los estresores académicos se construye a través de la recopilación y análisis de datos empíricos. La "Escala de Estrés Percibido" y la "Escala de Estresores Académicos" se convierten en herramientas para acceder a la comprensión de los estados emocionales y las situaciones que generan estrés en los estudiantes. Estos resultados empíricos brindan una base sólida para el entendimiento del fenómeno estudiado.

EDUCACIÓN

Desde una perspectiva axiológica, las conclusiones resaltan la importancia de abordar el estrés percibido y los estresores académicos desde un enfoque humano y ético. El bienestar emocional y mental de los estudiantes se convierte en un valor fundamental que debe ser protegido y promovido en el entorno educativo. Estas conclusiones generan una conciencia de la necesidad de implementar estrategias y políticas que reduzcan los niveles de estrés y promuevan un ambiente educativo más saludable.

Retóricamente, las conclusiones ofrecen una narrativa detallada y persuasiva sobre la situación de los estudiantes en relación con el estrés. Los datos y los análisis presentados se convierten en argumentos que respaldan la importancia de abordar este tema. Esta narrativa puede ser utilizada para comunicar la urgencia de la problemática a diferentes audiencias, desde administradores escolares hasta profesores y padres, fomentando una mayor comprensión y acción.

Desde una perspectiva metodológica, las conclusiones señalan la utilidad y efectividad de las escalas utilizadas para medir el estrés percibido y los estresores académicos. Estos instrumentos se presentan como herramientas válidas y confiables para obtener información precisa sobre la experiencia de los estudiantes. Este enfoque metodológico puede inspirar futuras investigaciones en el campo y alentar la aplicación de estas herramientas en diferentes contextos educativos.

De modo que los resultados revelan un nivel moderado de estrés percibido entre estudiantes participantes, con eventos inesperados y adaptación a cambios importantes generando estrés significativo. Además, los estresores académicos como falta de participación, carencia de valor en asignaturas y presión evaluativa contribuyen al estrés académico. Estas conclusiones enfatizan la complejidad del fenómeno, respaldadas por escalas validadas y resaltan la necesidad de abordar el bienestar emocional en la educación.

Por lo tanto, las conclusiones de esta investigación sobre el estrés percibido y los estresores académicos entre estudiantes no solo tienen implicaciones prácticas en la implementación de estrategias de apoyo, sino que también se conectan con diversas dimensiones filosóficas y metodológicas del conocimiento. Este análisis profundo resalta cómo la investigación empírica puede arrojar luz sobre aspectos esenciales de la experiencia humana y cómo estas conclusiones pueden ser interpretadas y aplicadas en varios niveles de la sociedad y la educación.

VI. Referencias

- Barraza, A. (2007, 09 de enero). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica.com*, 9(2). <https://psicolcient.me/dga8g>
- Briceño Nuñez, C. E. (2023). Estrés académico y desempeño de estudiantes de bachillerato durante la pandemia del COVID-19. *Revista Académica CUNZAC*, 6(1), 6–14. <https://doi.org/10.46780/cunzac.v6i1.88>
- Cabanach, R., Souto-Gestal, A., y Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 7(2), 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.riips.2016.05.001>
- Caldera, J., Pulido B., y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. <http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/handle/123456789/319>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cueva, M., y Terrones, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por covid-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8 (SPE3), 588. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- González-Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación Más Desarrollo*, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Gordon, J. (1997), *Comportamiento organizacional*. 5a. Edición, Prentice Hall.
- Lee, R. T., y Ashforth, B. E. (1993), A further examination of managerial burnout: Toward an integrated model, *Journal of organizational behavior* 14.
- Marquina-Lujan, R. J. (2020). Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de covid -19: Self-perception of stress in social isolation in times of covid -19. *Revista ConCiencia EPG*, 5(1), 83 - 97. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.5-1.6>

EDUCACIÓN

Muñoz, F. (2017). El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Colecciones: Manuel Siurot, 16. España: Universidad de Huelva.

Rizo, F. M. (2018). Reflexiones sobre las políticas educativas. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 48(2), 71-96. <https://doi.org/10.48102/rlee.2018.48.2.47>

World Health Organization. (Marzo 2024). Mental Health. Recuperado el 20 marzo 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>