

# **Estrés y el comportamiento académico en adolescentes de una institución educativa**

*Stress and academic behavior in adolescents from an educational institution*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12667455>

**AUTORES:** Máximo Fernando Tubay Moreira<sup>1\*</sup>

Wilson Manuel Granja Guagchinga<sup>2</sup>

Luis Alberto Quimis Pincay<sup>3</sup>

Santa Bárbara Pincay Lino<sup>4</sup>

**DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:** [mtubay@utb.edu.ec](mailto:mtubay@utb.edu.ec)

**Fecha de recepción:** 10 / 03 / 2024

**Fecha de aceptación:** 5 / 06 / 2024

## **RESUMEN**

---

<sup>1\*</sup><https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0003-2196-4506>, Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, [mtubay@utb.edu.ec](mailto:mtubay@utb.edu.ec)

<sup>2</sup> <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0000-5680-6212>, Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, [wilson\\_granja1990@hotmail.com](mailto:wilson_granja1990@hotmail.com)

<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0001-7113-3941>, Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, [luispincayq@gmail.com](mailto:luispincayq@gmail.com)

<sup>4</sup> <https://orcid.org/0000-0003-0301-024X>, Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, [santapincay@live.com](mailto:santapincay@live.com)

La presente investigación tuvo como objetivo formular la incidencia del estrés en el comportamiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo, cantón Valencia, provincia de Los Ríos-Ecuador, los cuales presentan ciertos síntomas por acaecimientos traumáticos, ausencia de seres queridos que pueden llegar a originar conductas que afectan el desempeño escolar y habilidades sociales de los estudiantes tanto dentro como fuera del aula, e inclusive en sus mismos hogares. La disposición del estudio fue específica, utilizando la investigación vinculada con el nivel representativo, porque por medio de la recapitulaciones y observaciones se procuró conocerlas causas y consecuencias entre las dos alternativas propuestas, para así clarificar el estrés en los estudiantes, según criterios de expertos. Además, se estableció en la investigación documental bibliográfica para exponer de manera teórica y científica el proceso de investigación planteada y la posible alternativa de solución que generó la misma. La muestra con la que se trabajó corresponde a alumnos adolescentes de los últimos años de educación básica de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo, de acuerdo a los datos proporcionados por la Institución y considerando una población de 50 estudiantes, 50 padres de familia y 10 docentes.

**Palabras clave:** *Estrés – Conducta – Instituciones educativas – Contexto escolar*

## **ABSTRACT**

The objective of this research was to formulate the incidence of stress on the school behavior of the students of the Gladys Cedeño Educational Unit of Olivo, Valencia canton, province of Los Ríos-Ecuador, who present certain symptoms due to traumatic events, absence of loved ones. that can lead to behaviors that affect the school performance and social skills of students both inside and outside the classroom, and even in their homes. The layout of the study was specific, using research linked to the representative level, because through recapitulations and observations we sought to know the causes and consequences between the two proposed alternatives, in order to clarify the stress in the students, according to expert criteria. In addition, bibliographic documentary research was established to expose in a theoretical and scientific manner the proposed research process

and the possible alternative solution that it generated. The sample we worked with corresponds to adolescent students from the last years of basic education at the Gladys Cedeño de Olivo Educational Unit, according to the data provided by the Institution and considering a population of 50 students, 50 parents and 10 teachers.

**Keywords:** *Stress - Behavior - Educational institutions - School context*

## **INTRODUCCIÓN**

Chumbe (2022, p. 14) señala que los factores estresantes, producen en el organismo respuestas fisiológicas necesarias para afrontar situaciones que demandan un desempeño mayor al que cotidianamente tiene el cuerpo, esta respuesta tiene que ser oportuna por lo que el cuerpo reacciona segregando hormonas de diferente tipo que son necesarias para lograr que todo el organismo se active de manera natural al óptimo de su capacidad.

Hacer referencia del estrés académico en la actualidad, es describir a uno de los problemas de salud que afectan a los estudiantes adolescentes durante las etapas de formación académica, por lo que es preponderante destacar a este fenómeno multivariable como el proveniente de la interacción entre el individuo y los sucesos que trascurren durante el proceso enseñanza-aprendizaje, y que consienten registrar que diariamente los alumnos están llamados a autoexigirse y a convivir con los retos que les demanda una gran cantidad de recursos físicos, psicológicos y comportamentales, que a su vez requieren del organismo estrategias para afrontar.

Los efectos del estrés varían en función del contexto en el que se desarrollan los adolescentes, en ocasiones la forma en cómo interactúan diversos estímulos ambientales, físicos y psicológicos, puede determinar el grado de estrés y las consecuencias a la salud a corto mediano y largo plazo, recalcando que el estrés manejado de manera correcta no siempre es negativo en la vida cotidiana, debido a que en respuesta se generan estímulos neuroendocrinos de autorregulación que ayudan a mantener en armonía interna al individuo emocional y físicamente (Barraza y otros, 2019, p. 275).

Existen múltiples razones por las que los jóvenes se preocupan, la fundamental razón, parte del hogar o la familia, cuando uno o los dos padres no se comunican con sus hijos o bien el hijo no se siente comprendido, también porque los padres no pueden demostrar el afecto, en general los padres quieren a sus hijos, pero a muchos les cuesta demostrar ese afecto o cariño.

Los requerimientos académicos que existen dentro de las aulas de clase y los hogares son las principales causas del estrés escolar, por lo que, los elementos biológicos, cognitivos y conductuales son considerados relevantes para estudiar las causas que ocasionan el estrés escolar, tanto así que los problemas de bajo rendimiento, son efecto de un desajuste entre los objetivos propuestos por el maestro, por el programa, las metodologías empleadas y las capacidades actuales de los estudiantes para asimilarlas y utilizar la experiencia y los conocimientos a situaciones nuevas.

Crespo y otros (2021, p. 72) afirman que, teniendo en cuenta el momento en la escolarización del adolescente, este contexto escolar se presenta como una de las fuentes más importantes de su socialización, donde éste interioriza pautas de relación con sus iguales y figuras de autoridad, representando de la misma forma el contexto donde se transmiten aquellos contenidos, valores y actitudes esenciales para el desarrollo del individuo, se interactúa con otros adultos y se desarrollan las relaciones de amistad.

Asimismo, es en esta etapa, donde cobran mayor relevancia las relaciones sociales que se establecen en la escuela, así como la necesidad de una mayor autonomía y participación en un ambiente que, además, evoluciona de manera notable en este periodo. De esta forma, en los centros educativos los adolescentes se integran en nuevos grupos sociales –grupos de iguales o de pares–, experimentan nuevas relaciones con figuras de autoridad social (profesores) y tienen la posibilidad de alcanzar un logro personal socialmente reconocido.

En la presente investigación se consideró el estudio del estrés en el adolescente como un factor que podría incidir negativamente en el comportamiento escolar en los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo, limitante la capacidad de repuesta de estos en los procesos de enseñanza-aprendizaje que son direccionados dentro del aula por los docentes que al final, también podrían ser componentes detonantes de los síntomas estresores.

Para Narváez & Obando (2020, p. 10) los establecimientos educativos enfrentan fenómenos derivados de la deprivación como la desmotivación, poca adaptabilidad al entorno educativo, fracaso escolar y los elevados índices de disruptividad (desobediencia, incumplimiento de normas, acciones que interrumpen el ritmo de la clase como: ruidos, chistes, burlas, gritos, golpes e insultos); manifestaciones que interfieren en la labor educativa de los maestros y evidencian algunas de las señales de la deprivación sociocultural sobre las relaciones interpersonales y el clima escolar.

Estas conductas, poco a poco, van incidiendo en el quehacer del docente, contribuyendo a minar o afectar su moral y motivación. A esto se suma comúnmente la agresión física la cual hace referencia a un conjunto de conductas que se realizan con el fin de generar un daño físico y psicológico a la persona que es víctima, comportamiento característico de entornos familiares y comunitarios socialmente violentos, tendientes a la deprivación.

#### METODOLOGÍA

La investigación tuvo un diseño experimental, en la que se manejó las variables observando los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos, siendo al final de corte transversal debido a que se consolidó datos recolectados en un momento determinado de tiempo, teniendo un alcance descriptivo ya que se va describió las situaciones o eventos que se presentaron, es decir como son y cómo se manifiestan, en este caso, las variables estrés adolescente en el comportamiento escolar, en un contexto en particular.

La investigación descriptiva admitió aseverar cómo es o dónde se manifiesta el objeto, fenómeno o problema motivo de estudio, sobre realidades de hecho, buscando su característica fundamental que es la de presentar una interpretación correcta en cuanto la relación de las variables estrés en el adolescente y comportamiento escolar.

La investigación bibliográfica se utilizó como comienzo para la elaboración de todo el proceso investigativo por lo que consiente analizar, evaluar y buscar fuentes de consulta para obtener información relevante.

El método sintético permitió obtener la información desde una parte subjetividad de la investigación, facilitando la detección de los factores que inciden en la aparición del estrés adolescente, con consecuencias en el comportamiento escolar de los estudiantes y conocer las razones del porqué de su situación actual dentro de la institución. Asimismo, el método

analítico consolidó el análisis minucioso de los problemas y los resultados obtenido a través de la encuesta aplicadas y mediante ello conocer más a profundidad los factores que inciden en los estudiantes.

La observación, como técnica de investigación, ayudó a prestar atención a los hechos y realidades dentro de la institución, observando conjuntamente con los involucrados, lo que consintió puntualizar sus características y razones del internamiento, así mismo recopilar información acerca de la familia de los estudiantes.

En la presente investigación se consideró una población de estudio determinada en la totalidad por estudiantes, padres de familia y docentes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo, tomando una población de 50 estudiantes, 50 padres de familia y 10 docentes, la misma que facilitará el estudio y la investigación.

RESULTADOS

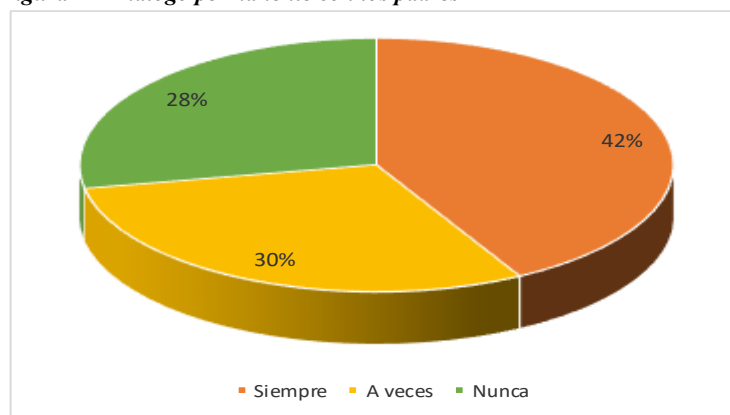
Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo  
 ¿Tiene el hábito de conversar con sus padres sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa?

Tabla # 1 Dialogo permanente con los padres

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	21	42%
A veces	15	30%
Nunca	14	28%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura # 1 Dialogo permanente con los padres



*Fuente: Elaboración propia*

De los estudiantes encuestados el 42% confirmó que siempre tienen el hábito de conversar con sus padres sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa, el 30% afirmó que no siempre tienen la costumbre de hablar con sus padres y el 28% refirió que nunca buscan la oportunidad de reseñarles temas personales a sus progenitores.

Para Escajadillo (2019, p. 22) los hábitos tienen inmersas cuestiones como el momento y el lugar donde se realiza la acción de estudiar, además del tiempo dedicado y como es programado, la metodología utilizada y el deseo de estudiar, por lo que, según los teóricos se conceptualiza a los hábitos de estudio como las determinadas rutinas y acciones que se van ejecutando y realizando diariamente manteniendo una frecuencia en cuanto al horario en que se realiza y duración de estas, para adquirir el hábito de forma permanente.

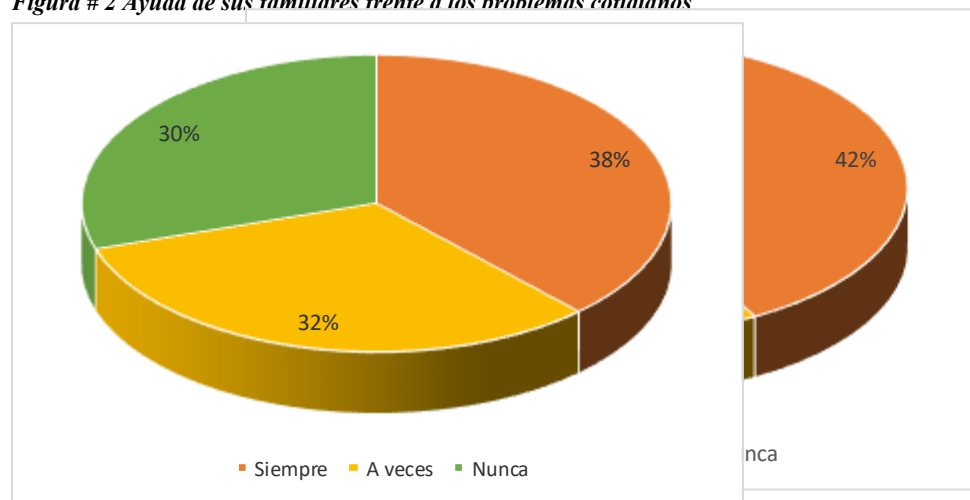
¿Está satisfecho con la ayuda que recibe de sus familiares cuando se presenta un problema?

*Tabla # 2 Ayuda de sus familiares frente a los problemas cotidianos*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	19	38%
A veces	16	32%
Nunca	15	30%
Total	50	100%

*Fuente: Elaboración propia*

*Figura # 2 Ayuda de sus familiares frente a los problemas cotidianos*



*Fuente: Elaboración propia*

Para el 70% de alumnos encuestados, por lo general están satisfecho con la ayuda que recibe de sus familiares cuando tiene un problema y el 30% considera que nunca tiene el respaldo de sus progenitores. Es importante que, dentro del contexto de la familia, se inculque siempre la ayuda mutua y fraterna que debe generarse por parte de los miembros de una familia, en cada momento en que se lo requiera, sean períodos malos o buenos.

Cuando los individuos se basan en una fuerza superior o intentan dar sentido al evento estresante, logran recuperarse con mejores pronósticos obteniendo un replanteamiento de la situación, valorándola como algo positivo, un nuevo aprendizaje, en vez de mirarlo solamente como algo negativo, por lo que los estilos de afrontamiento son importantes porque su buen empleo garantiza una mejor salud del cliente; para evitar generar problemas en cualquier evento estresor, sea personal, familiar, académico o laboral (Moran, 2019, p. 36).

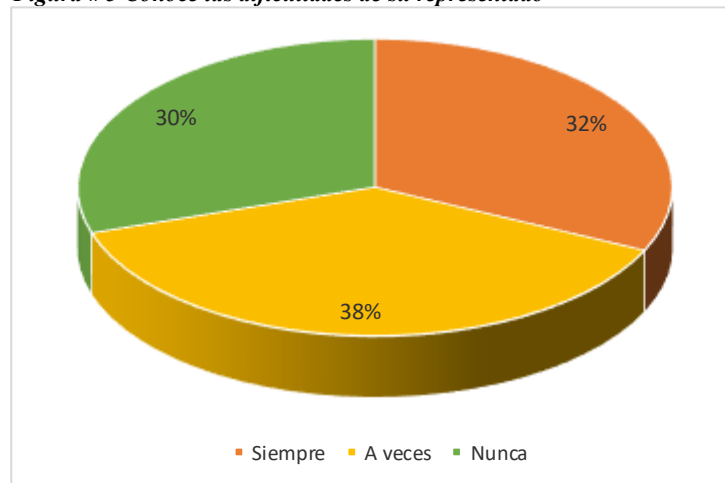
Encuesta dirigida a los padres de familia de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo  
 ¿Regularmente su representado tiene dificultad para expresar lo que siente o piensa?

**Tabla # 3 Conoce las dificultades de su representado**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	16	32%
A veces	19	38%
Nunca	15	30%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**Figura # 3 Conoce las dificultades de su representado**



*Fuente: Elaboración propia*



El 32% de encuestados afirmó que regularmente su representado tiene dificultad para expresar lo que siente o piensa, el 38% a veces y el restante 30% considera que su hijo nunca tiene inconveniente en referir lo que considera. Los padres de familia son los llamados a priorizar la convivencia sana dentro del grupo familiar que permita que todos los miembros de la familia, sientan la necesidad de ayuda mutua y permanente.

Para Tavizón y otros (2022, p. 96) un determinado grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo al estado basal cuando el estímulo ha cesado, el problema surge cuando se mantiene la presión y se entra en estado de resistencia; cuando ciertas circunstancias, como la sobrecarga de trabajo, las presiones económicas o sociales, o un ambiente competitivo, se perciben inconscientemente como una «amenaza», se empieza a tener una sensación de incomodidad.

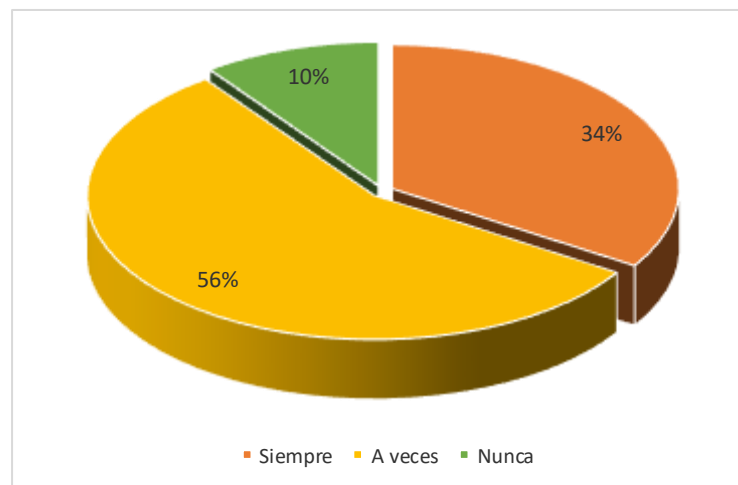
¿Piensa que su representado tiene la misma vitalidad con la que disfrutaba las actividades que realizaba durante un día normal en su vida?

*Tabla # 4 Tiene su representado, vitalidad para las actividades*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	17	34%
A veces	28	56%
Nunca	5	10%
Total	50	100%

*Fuente: Elaboración propia*

*Figura # 4 Tiene su representado, vitalidad para las actividades*



*Fuente: Elaboración propia*

El 90% de padres, considera que su representado regularmente siente la misma vitalidad para disfrutar las actividades que realiza durante un día normal en su vida, y el 10% afirmó que nunca tienen ánimos para realizar una actividad. El hogar es el lugar apropiado para que se inculque la imperiosa necesidad de comportarse adecuadamente frente a las situaciones que puedan darse en la vida de los miembros de una familia, sean estos niños, jóvenes o adultos.

Alvarado (2018, p. 58) señala que el estrés puede manifestarse de diversas formas, debido a que las respuestas orgánicas pueden expresarse como, alteraciones en la ingesta de los alimentos, sudoración fría, picores corporales, alteraciones en la voz, percepción del aumento de los latidos cardiacos, sensación de palpitaciones, o dolores gástricos, incluyéndose respuestas conductuales incluyen comportamientos como, dejar de asistir al colegio, abandonar la convivir en amistad, actuar a la defensiva.

Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo

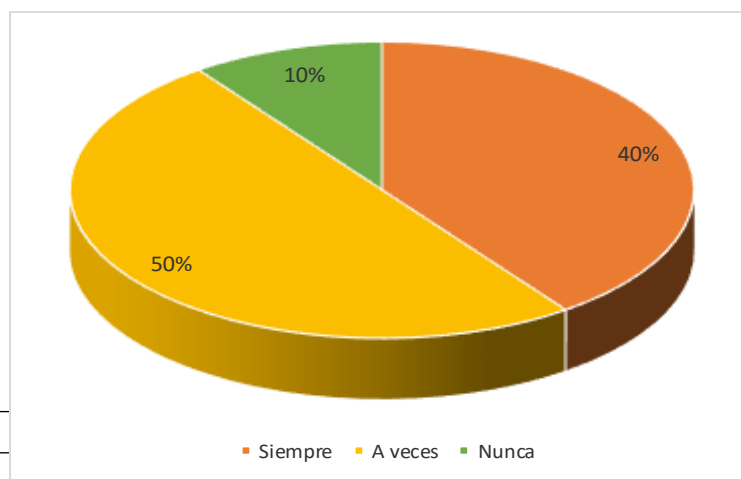
¿Considera que la situación familiar actual que vive su estudiante, influye en el comportamiento que demuestra en el aula de clases?

**Tabla # 5 La influencia de la situación familiar en el estudiante**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	4	40%
A veces	5	50%
Nunca	1	10%
Total	10	100%

*Fuente: Elaboración propia*

**Figura # 5 La influencia de la situación familiar en el estudiante**



*Fuente: Elaboración propia*

De los docentes encuestados, el 90% consideran que la situación familiar actual que vive su estudiante influye de alguna manera, en el comportamiento que demuestra en el aula de clases y el restante 10% no cree que las situaciones familiares incidan siempre en sus estudiantes. Es primordial que los docentes tengan permanente contacto con los padres de familia de sus estudiantes, para tomar las mejores decisiones en cualquier inconveniente.

Desde el principio de la historia de la humanidad, las relaciones interpersonales han sido un aspecto importante en el desarrollo de la persona dentro de la sociedad, en la que el núcleo de esta, es la familia y por ende las relaciones entre sus miembros es de vital importancia, por lo que las relaciones parentales son pilares fundamentales en la vida de la persona (Asencios & Campos, 2019, p. 203).

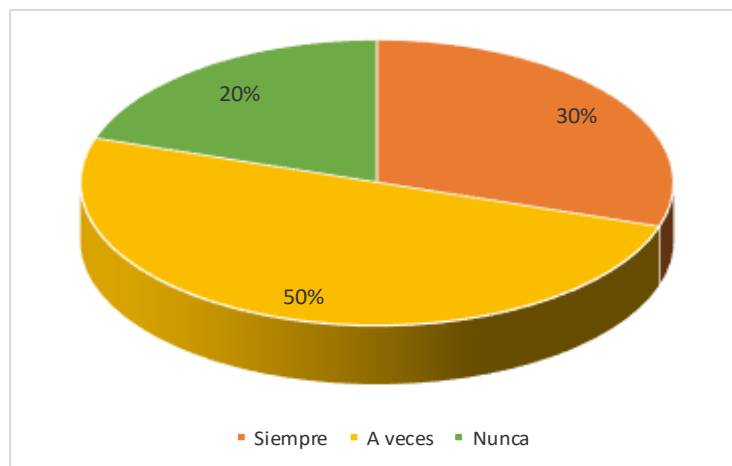
¿Piensa que a sus estudiantes le incomodan ciertas situaciones que habitualmente no le molestaban ni le llamaban la atención?

*Tabla # 6 Modificación de su actitud frente a ciertas situaciones*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	30%
A veces	5	50%
Nunca	2	20%
Total	10	100%

*Fuente: Elaboración propia*

*Figura # 6 Modificación de su actitud frente a ciertas situaciones*



*Fuente: Elaboración propia*

El 80% de los docentes encuestados piensan que a sus estudiantes le incomodan ciertas situaciones que habitualmente no le molestaban ni le llamaban la atención y el 20% consideró que nunca se da esto. Las situaciones familiares que se presentan en el contexto familiar de los estudiantes, pueden generar en este, un sinnúmero de síntomas que pueden desencadenar situaciones de estrés, ansiedad, presentándose problemas de comportamiento tanto dentro como fuera del aula.

Valiente y otros (2021, p. 12) destacan que la habilidad para regular las emociones, constructiva y eficazmente, juega un papel fundamental el control de impulsos ante una tarea, siendo las personas con mayor tolerancia a la frustración menos impulsivas, más tranquilas e incluso las que trabajan mejor bajo presión, jugando un rol fundamental la autoestima, siendo un fenómeno personal, psicológico y social en el que el individuo hace una evaluación de sí mismo expresando actitudes de aprobación o desaprobación.

## DISCUSIÓN

Ortiz (2020, p. 6) refiere que en lo contemporáneo se reconoce que el estrés es uno de los grandes conflictos a los que se enfrentan los individuos, en las diversas organizaciones, ya que cuando se encuentran en un estado de estrés, se señala que se rinden menos; los motivos pueden ser la desmotivación, enfermedad, cansancio, presiones, etc., presentándose en formas muy diversas, por lo que es muy común que existan exigencias que inevitablemente den origen a presiones, inclusive muchas veces permite que se permanezca alerta y motivado, lo que influye de manera significativa en la productividad de las organizaciones.

El estrés implica cualquier factor que actúe interna o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo; también puede ser un evento o cualquier estímulo ambiental que ocasiona que un sujeto se sienta tenso o excitado; en este sentido, el estrés es algo externo a la persona, caracterizándose por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo, por lo que el estrés es el estado mental interno de tensión o excitación.

El término estrés ha sido utilizado en diferentes épocas para designar distintos contextos. Según Lasluisa (2020) se entiende por estrés a la reacción fisiológica, endocrina y

psicológica que hace el sujeto frente a una situación demandante, que genera una serie de conductas, pensamientos y reacciones tanto a nivel orgánico como a nivel psíquico, en la que el estrés físico, como el psicológico generan malestar en la persona que lo está experimenta y que generalmente aparece como respuesta frente a una situación desfavorable, el estímulo estresor del sujeto va a utilizar un mecanismo de defensa (p. 7).

Maturana & Vargas (2020, p. 122) en su artículo titulado “El estrés escolar”, destacan que el término estrés escolar ha sido una conceptualización de difícil acuerdo y compleja descripción para la literatura clínica. Los niños y adolescentes en etapa escolar, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos, de acuerdo a la etapa evolutiva alcanzada; los síntomas asociados a estrés acompañan a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales.

El estrés escolar ha sido una conceptualización de difícil acuerdo y, por lo tanto, de compleja descripción. Las principales investigaciones realizadas en esta área provienen desde la psicología educacional cuyo interés radica en describir las habilidades, estrategias y características evolutivas que facilitan el enfrentamiento de situaciones de estrés en niños y adolescentes, permitiendo el despliegue de respuestas tanto internas como externas que sean adaptativas y que no predispongan a patologías posteriores del desarrollo ni interfieran en los logros académicos (Maturana & Vargas, 2020, p. 125).

Los autores afirman que, el esfuerzo para alcanzar equilibrio dinámico se denomina homeostasis. Este equilibrio se ve amenazado en el día a día por eventos físicos y psicológicos conocidos como estresores. Como resultado, el comportamiento del individuo se dirige a evaluar el potencial desestabilizador del factor de estrés en el ámbito psicológico, algunos procesos pueden determinar la magnitud de respuesta al estrés, por lo que en este contexto se determina la respuesta adaptativa en la que se incluye la capacidad de predecir los próximos eventos, de forma de retomar el control de la situación.

Por otra parte, Chávez, Barcia, & Reyes (2019, p. 213) en su artículo denominado “Las conductas en adolescentes y su familia ante situaciones de riesgo” recalcan que, la familia cumple varias funciones importantes en el desarrollo de sus miembros, modela sentimientos, ofrece patrones de conductas, pautas y normas de convivencia, un adecuado

vínculo y funcionamiento familiar con disponibilidad de tiempo de los padres hacia los hijos, comunicación, rituales familiares, cohesión, adaptabilidad y actividades en conjunto se han descrito como factores que disminuyen significativamente las conductas de riesgo o predisponentes en el adolescente.

Por ello, según los autores, el factor familiar es de gran importancia en el desarrollo de las personas, muchas veces tiene consecuencias negativas que llevan a los adolescentes a presentar problemas de comportamiento en los diferentes contextos de interacción en los que participan o se desenvuelven, es por este motivo se considera a la familia la parte básica en la etapa de la adolescencia.

Las conductas de riesgo en la adolescencia constituyen un problema muy serio en el que se debe trabajar para que su incidencia sea menor, o en el mejor de los casos para que no sucedan y aquí se trabaja con la familia quienes serán la guía para que no ocurran riesgos en la adolescencia (Chávez, Barcia, & Reyes, 2019, p. 216).

También en esta etapa de cambios y transformaciones, en donde el joven adquiere diversos aprendizajes y pasa por diferentes experiencias que permitirán la construcción de su personalidad, preparándolo para los desafíos que le depare la vida por ello es importante la presencia de la familia en su desarrollo.

Como se ha visto, la adolescencia es un período de fractura en la vida de un individuo, se pasa de la infancia a la adolescencia, lo que supone un cambio muy abrupto para los adolescentes y la familia como agente principal debe estar todo momento y de esta manera formar un buen ser humano (p. 222).

Para los autores Musitu & Evaristo (2020, p. 58) el estrés familiar hace referencia a la valoración de los eventos vitales por la familia, es decir, la interpretación más o menos amenazante del evento vital o transición que efectúa el sistema familiar en función de los recursos familiares de los que dispone. En este sentido, una familia con un funcionamiento y una comunicación familiar deficitarios valorará y experimentará de un modo más amenazante transiciones vitales como la adolescencia.

En estas familias, además, es probable que los recursos personales y sociales de los miembros de la familia sean también deficientes, puesto que existe una importante relación

entre el funcionamiento y la comunicación familiar y recursos tales como la autoestima (p. 64).

Las familias potenciadoras, es decir, aquellas que tienen un funcionamiento y una comunicación adecuados, normalmente, no sólo perciben menos estrés familiar, sino que también favorecen el desarrollo psicosocial de sus miembros. En este sentido, cabe señalar que recursos tales como la autoestima, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social son habitualmente citados en el análisis del ajuste psicosocial.

Así, los autores afirman que, aquellos adolescentes con mayor autoestima y apoyo, y que utilizan estrategias de afrontamiento más eficaces, atraviesan la etapa de la adolescencia de un modo más favorable. Además, estos recursos se encuentran fuertemente relacionados entre sí, así como con las dinámicas del sistema familiar. De hecho, la autoestima, es decir, la valoración que el sujeto mantiene acerca de sí mismo, tiene su origen en los procesos de interacción social.

Así, por ejemplo, aquellos niños y adolescentes que perciben unas relaciones positivas con sus padres, que tienen un vínculo seguro con ellos y que participan en una dinámica familiar que se caracteriza por el afecto, el razonamiento y la negociación de las normas familiares interiorizan también una imagen positiva de sí mismos (Musitu & Evaristo, 2020, p. 67).

Para los autores, Alfonso y otros (2021, p. 32) el estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente. Es un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio. Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática.

Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control; por ello requieren del reconocimiento y ayuda del personal docente. La conjunción de los efectos anteriormente citados influye en el rendimiento académico de los educandos, puede fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras transformaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personales (Alfonso y otros, 2021, p. 34).

A pesar de que el estrés ha sido muy investigado en el campo de las ciencias médicas, sociales y educativas, no se ha logrado un consenso general entre los expertos sobre este término. Su etimología es confusa y divergente, además que se le han atribuido diferentes orígenes, por lo que el estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual, siendo un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar.

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos, es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no (Alfonso y otros, 2021, p. 37).

En cuanto a la familia, Chávez, Barcia, & Reyes (2019) afirman que esta, influye de manera positiva en la conducta de los adolescentes, la buena crianza que se le brinda desde pequeño es quien demostrara a futuro el tipo de persona que se ha formado, por ende, es importante que desde pequeño se le inculquen valores, principios, y buenos hábitos para evitar riesgos en la etapa de adolescencia.

La conducta está relacionada a la modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida; esto quiere decir que el término puede emplearse como sinónimo de comportamiento, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno (Chávez, Barcia, & Reyes, 2019, p. 92).

A la hora de hablar de conducta y del ser humano es muy frecuente que dentro de lo que es la inteligencia emocional se establezcan tres diferentes tipos del término, así, por ejemplo, en primer lugar, se habla de lo que se da en llamar conducta agresiva que es la que tienen aquellas personas que se caracterizan por tratar de satisfacer sus necesidades, que disfrutan del sentimiento de poder, que les gusta tener la razón, que tienen la capacidad de humillar a los demás y que suelen ser enérgicas.

Las conductas de riesgo en adolescentes son determinantes en la salud, siendo las principales responsables de la morbimortalidad en esta etapa, entre las cuales se mencionan el consumo de drogas, embarazo precoz, mala alimentación, infecciones de transmisión



sexual, depresión y suicidio entre otras. La adolescencia es un periodo que puede considerarse de riesgo dadas las numerosas crisis y conflictos que derivan en angustia y sufrimiento, por este motivo los adolescentes hacen cosas fueran control, esperando que sus padres o familiares cercanos les presten un poco de atención (Chávez, Barcia, & Reyes, 2019, p. 98).

## CONCLUSIONES

El estrés es una de principales dificultades que se presentan en la adolescencia debido a los diversos factores estresores que pueden inducirlo, tales como la demanda de los padres, el tomar decisiones adecuadas en lo referente a los estudios, ser aceptados por el grupo de amigos, etc., involucrando con ello, la exteriorización de comportamientos que pueden limitar el aprendizaje adecuado que deben tener en esta etapa de sus vidas, ya que tendrán una predisposición negativa para su aprendizaje

La adolescencia es un periodo en la que se llegan a producir cambios trascendentales en el funcionamiento físico, mental y social, los cuales pueden incitar confusión, si el adolescente carece de apoyo y orientación de parte de las personas que tienen la responsabilidad primordial de direccionar e inculcar una formación basada en normas para mejorar la convivencia escolar y familiar.

En los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes se determinó que un buen número de adolescentes, no se sienten satisfecho con la ayuda que reciben en la actualidad por parte de sus padres, lo que podría estar desencadenando una situación de estrés en los jóvenes, dando lugar a que se presente desafíos en el comportamiento y desarrollo en general de los estudiantes.

Los talleres basados en la psicoeducación son una buena herramienta que permitirían reducir los síntomas del estrés en los adolescentes mejorando de esta manera, el

comportamiento escolar que están presentando algunos de los estudiantes, lo que ha derivado en desafíos académicos como el manifestar comportamientos agresivos frente a disposiciones dentro y fuera del aula.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2021). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178.

Alvarado, L. (2018). Manifestaciones de estrés y relaciones intrafamiliares en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo. *Revista Paian*, 9(1), 50-61. Obtenido de <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/850/726>

Asencios, M., & Campos, P. (2019). Vínculo parental y agresividad en estudiantes de educación secundaria. *Avances en Psicología*, 27(2), 201-209. <https://doi.org/https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019.v27n2.1798>

Barraza, B., Pelcastre, A., Martínez, D., Iglesias, A., & Ruvalcaba, J. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 8(15), 273-276. <https://doi.org/https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4804>

Chávez, M., Barcia, M., & Reyes, J. (2019). Las conductas en adolescentes y su familia ante situaciones de riesgo. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 1-15.

Chumbe, M. (2022). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Jauja, Junín 2022. Programa Académico de Maestría en Psicología Educativa, Escuela de Posgrado. Lima-Perú:

- Universidad César Vallejo. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/98135>
- Crespo, S., Vázquez, E., & López, E. (2021). Impacto del contexto educativo en el comportamiento adolescente desajustado en las redes sociales virtuales. *Campus Virtuales*, 10(2), 69-83. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8053695>
- Escajadillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra-Los Olivos, 2018. Maestría en Psicología Educativa, Escuela de Posgrado. Lima-Perú: Universidad César Vallejo. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31690>
- Lasluisa, M. (2020). El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes. Escuela de Psicología, Sede Ambato. Ambato-Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3076>
- Maturana, A., & Vargas, A. (2020). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- Moran, D. (2019). Rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de dos instituciones educativas en Villa El Salvador. Carrera Profesional de Psicología, Facultad de Humanidades. Lima- Perú: Universidad Autónoma del Perú. Obtenido de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/753>
- Musitu, G., & Evaristo, J. (2020). El modelo de estrés familiar en la adolescencia: MEFAD. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 11-19.
- Narváez, J., & Obando, L. (2020). Conductas disruptivas en adolescentes en situación de privación sociocultural. *Psicogente*, 23(44), 1-22. <https://doi.org/ttps://doi.org/10.17081/psico.23.44.3509>
- Ortiz, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Daena: International Journal of Good Conscience.*, 15(3), 1-19. Obtenido de [http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15\(3\)1-19.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15(3)1-19.pdf)
- Tavizón, J., Delijorge, M., De la Rosa, P., Martínez, R., Torres, P., & Sánchez, J. (2022). Principales factores sociales que generan estrés y su relación con el Bruxismo en adolescentes. *Conference Proceedings, Jornadas de Investigación en Odontología/Temas*

Libres, 1(1), 97-102. Obtenido de  
<https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/CPJHIO/article/view/1431>

Valiente, C., Marcos, R., Arguedas, M., & Martínez, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(1), 1-19.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077>