Estrategias para afrontar el manejo del estrés académico orientado al fortalecimiento del rendimiento escolar en estudiantes de básica

Coping strategies for managing academic stress that strengthen academic performance in elementary school students

Estratégias de coping para gerir o stress académico que reforçam o desempenho académico dos alunos do ensino básico

Stratégies d'adaptation pour gérer le stress scolaire qui renforcent le rendement scolaire des élèves du primaire

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

Unidad Educativa "César Antonio Mosquera" Ecuador

Resumen

El estrés académico se refiere a la presión y ansiedad que enfrentan los estudiantes debido a las exigencias del entorno escolar. El objetivo del estudio fue proponer estrategias para el manejo de esta ansiedad que fortalezcan el rendimiento escolar de los alumnos de educación básica. La investigación se enmarcó en el paradigma positivista, de campo y de tipo descriptivo. La información se recopiló a través de un cuestionario de preguntas cerradas dirigido a niños y padres, utilizando un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Los resultados indican que, desde la postpandemia, han surgido situaciones educativas y sociales que han provocado estrés en los niños, afectando negativamente su rendimiento escolar. Se concluye que es necesario reforzar hábitos de estudio, como realizar las tareas de manera independiente, fomentar la responsabilidad y promover la autonomía. Para lograrlo, es fundamental implementar estrategias efectivas para abordar este fenómeno.
Palabras clave: *Estrés, Estrategias, Rendimiento Escolar.*

Abstract

Academic stress refers to the pressure and anxiety that students face due to the demands of the school environment. The objective of the study was to propose strategies for managing this anxiety that strengthen the academic performance of basic education students. The research was framed in the positivist, field and descriptive paradigm. The information was collected through a questionnaire with

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

closed questions aimed at children and parents, using intentional non-probabilistic sampling. The results indicate that, since the post-pandemic, educational and social situations have arisen that have caused stress in children, negatively affecting their school performance. It is concluded that it is necessary to reinforce study habits, such as carrying out tasks independently, encouraging responsibility and promoting autonomy. To achieve this, it is essential to implement effective strategies to address this phenomenon.

Key words: *Stress, Strategies, School Performance.*

Resumo

O stress académico refere-se à pressão e ansiedade que os alunos enfrentam devido às exigências do ambiente escolar. O objetivo do estudo foi propor estratégias de gestão desta ansiedade que fortaleçam o desempenho académico dos alunos do ensino básico. A investigação foi enquadrada no paradigma positivista, de campo e descritivo. A informação foi recolhida através de um questionário com perguntas fechadas dirigido às crianças e aos pais, utilizando amostragem não probabilística intencional. Os resultados indicam que, desde o pós-pandemia, têm surgido situações educativas e sociais que têm provocado stress nas crianças, afectando negativamente o seu desempenho escolar. Conclui-se que é necessário reforçar hábitos de estudo, como a realização de tarefas de forma independente, incentivar a responsabilidade e promover a autonomia. Para o conseguir, é essencial implementar estratégias eficazes para fazer face a este fenómeno.

Palavras chave*: Stress, Estratégias, Desempenho Escolar*

Résumé

Le stress scolaire fait référence à la pression et à l'anxiété auxquelles les étudiants sont confrontés en raison des exigences de l'environnement scolaire. L'objectif de l'étude était de proposer des stratégies de gestion de cette anxiété qui renforcent les performances académiques des élèves de l'éducation de base. La recherche a été encadrée dans le paradigme positiviste, de terrain et descriptif. Les informations ont été collectées au moyen d'un questionnaire à questions fermées destiné aux enfants et aux parents, en utilisant un échantillonnage intentionnel non probabiliste. Les résultats indiquent que depuis la post-pandémie, des situations éducatives et sociales sont apparues qui ont provoqué du stress chez les enfants, affectant négativement leurs résultats scolaires. On conclut qu'il est nécessaire de renforcer les habitudes d'étude, telles que réaliser des tâches de manière indépendante, encourager la responsabilité et promouvoir l'autonomie. Pour y parvenir, il est essentiel de mettre en œuvre des stratégies efficaces pour lutter contre ce phénomène.

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

Mots clés: *Stress, Stratégies, Performance Scolaire.*

INTRODUCCIÓN

Se espera que la vida de los niños esté llena de alegría, juegos y estudios, sin muchas preocupaciones. Sin embargo, esta no siempre es la realidad. La dinámica de la vida actual está marcada por períodos de cambios y transformaciones significativas en los ámbitos político, económico, social, tecnológico, educativo, religioso y cultural. Estos cambios han afectado a los individuos en diversas dimensiones y, por ende, tienen una relevancia particular en los contextos familiares, educativos y sociales donde los niños interactúan cotidianamente. Estas transformaciones pueden llevar a las personas a experimentar estrés si no cuentan con herramientas adecuadas para afrontarlo.

El ser humano está expuesto a exigencias, presiones y demandas que, en muchos casos, superan su capacidad de respuesta. Esto afecta tanto a adultos como a niños, siendo estos últimos los más vulnerables ante las circunstancias que los rodean. Ciertamente, los estudiantes de 6to grado de educación básica han manifestado variaciones en la cotidianidad de sus hogares, evidenciando nerviosismo ante evaluaciones, cumplimiento de tareas y asignaciones. Algunos enfrentan problemas familiares difíciles de manejar.

Por su parte, los padres han observado cambios emocionales en sus hijos, quienes experimentan angustia, preocupación e inquietud debido a situaciones académicas, como la dificultad para comprender ciertos temas o las exigencias de los docentes en cuanto al cumplimiento de actividades. Esta situación se vuelve aún más preocupante cuando los docentes informan sobre un descenso significativo en el rendimiento académico de los estudiantes.

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

En relación con lo mencionado anteriormente, es importante resaltar que destacarse académicamente es uno de los aspectos que determina con mayor precisión el nivel de aprendizaje de un estudiante. Además, puede influir en su estado emocional. Por esta razón, este aspecto escolar se ha convertido en una de las variables más estudiadas por educadores e investigadores. Al respecto, Albán y Calero (2017) refieren que el rendimiento escolar "está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante; y en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y, por tanto, expresa el aprovechamiento de las influencias empleadas en el proceso de enseñanza aprendizaje" (p.214). Si un estudiante enfrenta problemas o situaciones emocionales, es probable que su esfuerzo sea escaso o inexistente, lo que resultará en un mínimo o nulo aprovechamiento de las enseñanzas impartidas por el docente.

En efecto, la combinación de factores que influyen en el aprendizaje de una persona puede relacionarse con el estrés, ya que este puede impactar significativamente las calificaciones de un estudiante y, por ende, su rendimiento académico. Ante la realidad que enfrentan los estudiantes, se puede inferir que experimentan procesos estresantes generados por situaciones académicas, cuyos estresores deben ser abordados. Si no aprenden a afrontarlos, es probable que continúen enfrentando dificultades a lo largo de su vida estudiantil, lo que podría dar lugar a problemas que afecten no solo su salud física, sino también su bienestar mental. En este marco, el estrés es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil, en la cual se reacciona afectando el bienestar integral de una persona.

Barraza et al. (2011) lo definen como un "proceso que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas… estos provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)" (p.33). Se considera que el

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

estudiante quizás comienza a experimentar una cantidad de situaciones que no puede ni sabe controlar y todo lo agobia, al extremo que la docente infiere que está presentando conductas disruptivas.

Por lo tanto, es fundamental identificar las principales manifestaciones y efectos de situaciones estresantes para desarrollar estrategias que ayuden a los estudiantes a afrontar las nuevas situaciones académicas y sociales que surgen en su día a día, a medida que crecen y asumen nuevas responsabilidades. En este contexto, se lleva a cabo un estudio enfocado en estrategias para el manejo del estrés académico, con el objetivo de fortalecer el rendimiento escolar de los estudiantes de 6to grado de educación básica.

Es esencial que los niños aprendan desde pequeños a afrontar y prevenir el estrés mediante diversas estrategias, con el apoyo de su familia y docentes. Este fenómeno representa un problema de salud pública que puede tener consecuencias negativas en las dimensiones emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales de los niños. Por lo tanto, es crucial implementar un manejo adecuado que garantice su salud física, mental y emocional de manera integral. Se debe establecer un proceso de acompañamiento que ayude a los estudiantes a gestionar de manera eficiente los estresores, permitiéndoles adaptarse a los diferentes contextos que la vida les presenta, lo cual beneficiará su bienestar psicopedagógico y sus competencias emocionales.

El estudio resalta la necesidad de brindar apoyo tanto a padres como a docentes, ya que ofrece respuestas a la problemática planteada y proporciona herramientas para que los estudiantes refuercen su rendimiento académico. Sin este apoyo, algunos niños podrían no alcanzar las competencias necesarias y experimentar dificultades en sus aprendizajes significativos. Este enfoque se relaciona con los procesos de calidad en la educación y con la necesidad de prevenir factores que estresen a los niños, lo que les permitirá un desempeño eficaz. Si se

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

logra abordar este problema, se podrá compartir la experiencia con otras instituciones educativas que enfrenten situaciones similares de estrés académico, de manera que las estrategias propuestas contribuyan a soluciones viables que ayuden a controlar y manejar este fenómeno, transformándolo en una experiencia positiva y proyectándose hacia una vida más saludable.

Con relación a los factores generadores de estrés académico en los niños y adolescentes, el contexto de desarrollo de los niños puede verse afectado de alguna manera y generar situaciones estresantes. Trianes (2002), fundamenta que “La infancia es un periodo que se caracteriza, sobre todo, por el cambio. En esa etapa el estrés puede estar producido por cualquier situación que requiera una adaptación, que a menudo causa ansiedad y podría convertirse en acontecimientos estresantes” (p. 14).

Al respecto, Allegret et al. (2010) indican que “a los niños, igual que los adultos, el estrés puede afectarles de manera puntual o permanente y presentarse, con diverso grado de severidad” (p. 21). Se destaca que las manifestaciones se presentan en contextos diversos, un niño puede expresar emociones repentinas de llanto, ira o tristeza. Igualmente, el haber sufrido una pérdida, muestran conductas de baja energía, aislamiento, problemas psicosomáticos. Es la dificultad de adaptarse a nuevas situaciones y suele llevar aparejado, cambios de comportamiento.

Los factores de estrés vinculados con el contexto y las interacciones familiares, la educación, la socialización y la comunicación, así como la disponibilidad de recursos, influyen de forma particularmente notoria en los contextos del hogar y la escuela. Al respecto, Näslund et al., (2021), indican que “estos espacios aportan herramientas de desarrollo y oportunidades fundamentales para los niños, las interrupciones o desestabilizaciones, pueden tener implicancias a largo plazo” (p.5).

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

Martínez y Pérez (2018), mencionan los siguientes generadores de estrés que se pueden presentar en la escuela. Entre ellos están: El rechazo motivado a diferencias raciales, cognitivas, de personalidad entre otras, ya que algunos niños que se sienten excluidos por sus pares pueden padecer de estrés, el uso exagerado y abusivo de la tecnología hace de algunos niños y adolescentes cierta dependencia, y al estar en la escuela y no poder hacer uso de esta, se generan signos de procesos estresantes, la violencia escolar, los problemas en el aula mal manejados por los docentes, los niños que son víctimas de esta violencia y no se sienten protegidos y atendidos, el nivel de exigencia del docente y de los padres, hace sentir al niño o adolescente sobrecargado. Finalmente, el trato poco comprensivo y empático de algunos docentes, los tonos de voz altos, regaños en público, la rigidez del docente y los estilos de enseñanza contribuyen a que aparezcan o a incrementar niveles de estrés en esta población infantil.

Adicionalmente, otros factores que pueden desencadenar estrés en los estudiantes de educación básica incluyen situaciones como cambios repentinos en su rutina, mudanzas, la llegada de nuevos integrantes a la familia, la evidente ansiedad de los padres por motivos desconocidos para el niño, la violencia doméstica, la disminución de los ingresos familiares, y la pérdida de seres queridos, cambios en la casa que no son informados al niño, problemas entre los padres y estrictamente de adultos que por su nivel de complejidad no deben ser informados a los niños pero estos los perciben, entre otros.

Si hay factores generadores de estrés, sin duda existirán algunas señales de alarma o efectos visibles que se van presentando en el individuo, si no hay control de afrontamiento de las causas. Gassman et al. (2020), precisan que no todos los niños pueden padecer este fenómeno, sin embargo, se evidencian señales de alerta comunes para reconocer que está pasando por una etapa de estrés. Algunas son: Freno en su desarrollo o avances, problemas de ansiedad que se manifiestan en el miedo a la separación de los padres, se despierta más durante la noche y le cuesta

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

conciliar el sueño, problemas relacionados con la alimentación, enfados habituales y sensación de irritabilidad, desmotivación para realizar actividades escolares, aislamiento en su habitación, expresa poca comunicación, no comenta sus sentimientos, ni qué le pasa.

Es importante señalar que la forma de manifestar estrés un niño dependerá de muchos factores. Los síntomas serán de acuerdo al tipo que presente. Si es agudo puede exteriorizar algunos síntomas leves con períodos cortos y que disminuye cuando la situación se resuelve. El crónico es un tipo que se vincula con la activación aumentada y prolongada. Según Thompson (2014), “Los períodos de estrés elevados o prolongados durante la infancia temprana pueden entorpecer la progresión de las trayectorias evolutivas normativas, especialmente en lo relativo a la conducta y la cognición” (p.41).

A su vez, Campos (2021) indica que el estrés se presenta con síntomas físicos, cognitivos, emocionales, conductuales y sociales. Con base a los aportes de la mencionada autora, los síntomas físicos se pueden evidenciar en reacciones como dolor de cabeza, dolor de estómago, vómitos, diarreas, fatiga, insomnio, dolores musculares destacando el cuello y la espalda, taquicardias y aumento o disminución del apetito; los cognitivos en pensamientos de incapacidad, baja autoestima, bloqueo ante situaciones que antes manejaba, problemas en la atención, concentración y memoria; los emocionales en nervios, angustia, agobio, manifestaciones de llanto, rabia, frustración, apatía, tristeza o miedo; los conductuales en irritabilidad, mal humor, cambios en su estilo habitual de comportamiento y, finalmente los síntomas sociales se manifiestan en aislamiento, desconexión, soledad entre otros.

Es de hacer notar, que estos síntomas se pueden hacer cada vez más recurrentes afectando la salud del niño o joven, para lo cual se hace necesario manejar estrategias de afrontamiento. En este sentido, Fernández (2000), refiere que el afrontamiento corresponde a “las predisposiciones personales para hacer frente a

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

las situaciones siendo los responsables de las preferencias individuales en el uso de uno u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional" (p. 189).

En este propósito, Lazarus y Folkman (1986), definen como control del estrés a un "conjunto de técnicas que tienen la finalidad de equipar a una persona de mecanismos eficaces para afrontar el estrés, siendo poderoso cuando una persona utiliza estrategias de afrontamiento o cambio de situaciones estresantes" (p.140). El control es entonces una manera de afrontamiento, ya que el individuo hace frente a la situación estresante utilizando sus propias herramientas bien para controlar que siente física y psicológicamente, o mejor aún, para trabajar los agentes causantes de dicho problema. En el caso de los niños, si se les enseña ellos pueden aprender a controlarlo.

En este mismo orden de ideas, Naranjo (2009) enfatiza que el no controlar y prevenir el estrés "puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio" (p. 171). Por esta razón, se considera que la edad escolar es el momento ideal para comenzar a trabajar en la prevención y atención del estrés académico, ya que cualquier estudiante puede verse afectado por este fenómeno. Asimismo, Guerrero (2000) considera que muchas técnicas están perfiladas para el tratamiento de diversos problemas de comportamiento, aunque tienen utilidad a nivel preventivo, se orientan a fomentar la capacidad de adaptación del individuo. Estas pueden facilitar a los estudiantes el aprendizaje de estrategias que les permitan mitigar sus efectos y enfrentar otras situaciones estresantes, para mejorar su bienestar integral.

Las técnicas se clasifican en: Generales, las cuales persiguen dotar a las personas con una serie de recursos personales genéricos, como estar en un buen estado de forma físico, llevar una dieta adecuada, aprender a distraerse, que les van

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

a permitir afrontar de la mejor manera posibles situaciones de estrés; Cognitivas, su finalidad sería cambiar la forma de ver la situación (la percepción, la interpretación y evaluación del problema y de los recursos propios); Fisiológicas, son las que buscan cambiar las respuestas fisiológicas que una situación de estrés produce en las personas. En ellas se destacan: la relajación física, de control de respiración y de relajación mental y están encaminadas a reducir la activación fisiológica y el malestar emocional y físico consiguiente y Conductuales, las cuales tienen como fin el promover conductas adaptativas: dotar al individuo de una serie de estrategias de comportamiento que le ayuden a afrontar un problema (Guerrero, 2000).

A efectos de lo planteado, es necesario abordar algunas técnicas básicas para el manejo adecuado del estrés, con el fin de reducir las tensiones que lo provocan. Estas pueden aplicarse antes, durante o después de un evento estresante. Dependiendo de su complejidad, pueden ser aplicadas por la persona que lo padece o por otra persona que en este caso puede ser un familiar o el mismo docente. Algunas de ellas son: La abrazoterapia, conociendo lo significativo que es un abrazo para cualquier ser humano en casi cualquier situación, los abrazos generan seguridad, brindan apoyo, dan contención y favorecen al fortalecimiento de las relaciones interpersonales y a la generación de factores protectores para superar cualquier adversidad (De Mézerville, 2004).

Otra de las técnicas es el humor, siendo que es una herramienta que posibilita crear espacios de vinculación y generar un clima de confianza entre un grupo. Al respecto, Rose (2002) menciona que, además de ser divertido, reír es un buen ejercicio para el corazón y los pulmones. Asimismo, según ciertas investigaciones, reír también contribuye a reducir la presión arterial, relaja los músculos, alivia el dolor, reduce las hormonas del estrés y dispara el sistema inmunológico, aumentando la producción de células destructoras de enfermedades. La risa es un detonante para la liberación de endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo, y producen una sensación general de bienestar.

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

Los masajes, por ser bastante comunes, constituyen una técnica que favorece a la liberación de endorfinas, sustancia que posibilita sentir bienestar, así como prevenir y combatir los dolores fisiológicos (De Mézerville, 2004). Se destaca que realizar algún tipo de masajes en la rutina de un niño puede ser una forma efectiva de ayudarles a manejar el estrés y promover su bienestar integral. En complemento se puede mencionar que "utilizar el tacto es una manera muy efectiva de relajarse, y el masaje, en particular, es una de las formas más fiables de aliviar el estrés y relajar los músculos doloridos. Es una terapia sedante que libera tensiones y reduce la ansiedad" (Rose, 2002, p. 16).

La cromoterapia es una técnica recomendada para el manejo del estrés, la cual se apoya en los preceptos de la teoría de colores. Para Rose (2002), los colores pueden tener un profundo efecto en su estado de ánimo, vitalidad y bienestar. El color amarillo y el rojo son estimulantes; el azul y el verde, tranquilizantes. Los terapeutas del color utilizan colores diferentes para mejorar la salud física, emocional y espiritual de sus pacientes, generalmente aplicando luces de distinta tonalidad sobre sus cuerpos.

En este sentido, la elección de los colores no es algo al azar, sino que depende del momento y el estado anímico de las personas; según la teoría, responde al aquí y ahora, pues son una de las manifestaciones de las emociones, en donde se representa sensaciones y situaciones, basadas en la observación y la experiencia. La cromoterapia es un método de armonización y de ayuda a la curación natural de ciertas enfermedades mediante el uso de los colores, los cuales corresponden a vibraciones que tienen velocidades, longitudes y ritmos de ondas diferentes. Estos ejercen una influencia física, psíquica y emocional imperceptible de una manera consciente al ser humano y permite a la energía vital tener un estado que facilita la auto sanación (Carrillo, 2010).

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

La aromaterapia: Es una de las técnicas más reconocidas a nivel mundial para el control del estrés. Según De Mézerville (2004), tiene su origen en la cultura oriental muy antigua, cuyo efecto es relajar. Consiste en utilizar aceites de hierbas y otras plantas aromáticas para que, aplicadas en el cuerpo, logren la relajación o el alivio de un dolor o trastorno. Finalmente, se puede mencionar que los ejercicios de respiración son excelentes para afrontar situaciones que se perciban estresantes, siempre y cuando se apliquen adecuadamente. Estos generalmente se ven como algo inherente al ser humano que se hace involuntariamente, pero cuando es controlado y se concientiza, se cambia totalmente la percepción de relajación obtenida. Es recomendable hacer ejercicios de respiración diariamente, durante las primeras horas de las mañanas y practicarla constantemente durante el resto del día.

Partiendo de la teoría sobre los aspectos fundamentales del estrés, se destaca que cada persona reconoce su presencia en la vida cotidiana y lo experimenta de manera diferente. Por ello, cada individuo busca alternativas para reducirlo mediante técnicas y estrategias de apoyo. En el caso de los niños y jóvenes que enfrentan situaciones estresantes en el aula o fuera de ella, es esencial que se les forme en el desarrollo de competencias emocionales que les permitan pensar, sentir y actuar ante las tensiones y presiones por las que atraviesan.

Para finalizar, es importante recordar que el estrés puede dar lugar a diversas situaciones adversas en la actualidad. Según la literatura revisada, muchos autores coinciden en que cierto nivel de tensión puede motivar a realizar esfuerzos que son necesarios para enfrentar los retos de la vida. Por lo tanto, es evidente la importancia de aprender a mantener el equilibrio y continuar el proceso de evolución y reinvención como seres humanos, promoviendo desde edades tempranas el manejo adecuado de diversas circunstancias que le agobien para vivir con bienestar. El objetivo del estudio fue proponer estrategias para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes de básica.

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

METODOLOGÍA

La investigación se llevó a cabo bajo el paradigma positivista, que sustenta el enfoque cuantitativo. Califica como una investigación de campo de tipo descriptiva, no experimental. Es de campo ya que los datos fueron recolectados directamente desde la fuente real (Arias, 2006, p. 31). Este enfoque permite obtener información precisa y contextualizada sobre el fenómeno estudiado, es decir estrés y rendimiento académico de los estudiantes. Es descriptiva porque “refiere la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (Arias, 2006, p.27). Es no experimental ya que se realizó sin la manipulación deliberada de variables.

La población estuvo constituida por los padres de familia y estudiantes de la Unidad Educativa "César Antonio Mosquera" Parroquia de Julio Andrade, Cantón Tulcán Provincia del Carchi, Ecuador. Para seleccionar la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico, de tipo intencional u opinático, donde “los elementos son escogidos con base en criterios o juicios preestablecidos por el investigador” (Arias, 2006, p. 85). La muestra quedó conformada por 30 estudiantes del sexto año del paralelo A, con los padres de familia. Los criterios para la selección de la muestra intencional fueron que los reportes de la docente indicaban manifestaciones de situaciones que a su consideración podrían vislumbrar estrés, observando en ellos desmejoramiento académico y mostrando un bajo nivel de rendimiento escolar.

Se empleó la técnica de la encuesta, utilizando como instrumento de recolección de datos el cuestionario. Se construyeron dos cuestionarios atendiendo a las siguientes variables estrés académico con las dimensiones manifestaciones psicológicas, manifestaciones fisiológicas y manifestaciones sociales y rendimiento escolar con las dimensiones cognitiva, afectiva, actitudinal y académica. Ambos, tanto el de los padres como el de los estudiantes contentivos de 28 preguntas que respondían a las mismas variable, dimensiones e indicadores solo que la redacción

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

estaba orientada a cada grupo. Los instrumentos fueron sometidos a juicio de expertos, una vez validados y modificados, se pasaron a una prueba piloto. Para determinar la confiabilidad de ambos instrumentos se utilizó la consistencia interna KuderRicharson20 (Kr^{20}), el cual arrojo una alta confiabilidad (0,8051 estudiantes y 0,8886 el de los padres). Se realizó el análisis estadístico de los datos recogidos a través de la descripción, clasificación, registro en tablas de frecuencia y gráficos con los resultados. Posteriormente, se realizó la discusión.

RESULTADOS

Con base a la aplicación de los instrumentos a los padres de familia y estudiantes se obtuvo los siguientes resultados. El análisis e interpretación de resultados se realizó desde un punto de vista comparativo entre estudiantes y padres de familia, por lo tanto, se hace en paralelo. Se presentan a continuación los más significativos para el estudio en atención a variables y dimensiones.

Variable. Estrés académico

Dimensión manifestaciones psicológicas

Tabla 1
Ansiedad o angustia ante situaciones relacionadas con sus responsabilidades escolares

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	F	%	F	%
Si	17	57	15	50
No	13	43	15	50
Total	30	100	30	100

En la tabla 1 se observa que el 57% de los estudiantes encuestados respondió que tienen ansiedad o angustia ante situaciones relacionadas con sus responsabilidades escolares y el 50% de los padres de familia refieren también que

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

sus hijos tienen ansiedad o angustia ante estas responsabilidades. Los padres lo afirman, pero en un menor porcentaje.

Dimensión manifestaciones fisiológicas

Tabla 2
Presión por tener muchas tareas

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	F	%	F	%
Si	25	83	26	87
No	5	17	4	13
Total	30	100	30	100

El 83% de los estudiantes y el 87% de los padres encuestados respondieron que la cantidad de tareas ejerce presión sobre los niños. Comparando las respuestas de ambos grupos de encuestados, un porcentaje un poco mayor de los padres cree que sus hijos sienten presión por tener muchas tareas.

Variable. Rendimiento escolar

Dimensión cognitiva

Tabla 3
Permanece atento (a) a lo que dice el docente en clase.

Opciones De Respuestas	Estudiantes		Padres	
	F	%	F	%
Si	10	33	18	60
No	20	67	12	40
Total	30	100	30	100

Se observa que el 67% de los estudiantes encuestados respondió que no permanece atento a lo que dice el docente en clase. El 40% de los padres, un

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

porcentaje comparativamente menor a lo respondido por los estudiantes, dicen que sus hijos no están atentos a las clases.

Dimensión afectiva

Tabla 4

Manifiesta interés en asistir a clases

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	F	%	F	%
Si	6	20	5	17
No	24	80	25	83
Total	30	100	30	100

Se puede observar que el 83% de los padres de familia encuestados respondieron que sus hijos no manifiestan interés en asistir a clases. Comparando, el 80% de los estudiantes encuestados respondieron en un pequeño porcentaje menor que no manifiestan interés en asistir a clases.

Tabla 5

Deja para último momento los estudios o responsabilidades académicas

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	F	%	F	%
Si	28	93	29	97
No	2	7	1	3
Total	30	100	30	100

El 93% de los estudiantes encuestados respondió que si dejan para último momento los estudios o responsabilidades académicas. El 97% de sus padres respondió la misma afirmación. Lo que quiere decir que comparativamente un porcentaje mayor que son los padres nota que sus hijos dejan las tareas para último momento.

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

Dimensión Actitudinal

Tabla 6
Mantiene relación con los compañeros que son buenos estudiantes

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	F	%	F	%
Si	4	13	3	10
No	26	86	27	90
Total	30	100	30	100

El 13% de los estudiantes encuestados respondió que si mantiene relación con los compañeros que son buenos estudiantes. El 10% de los padres dice que sus hijos mantienen relaciones con los buenos estudiantes. Comparativamente, un poco menor el porcentaje afirmativo de respuesta de los padres.

Tabla 7
Establece un trato cordial y de respeto con los docentes

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	F	%	F	%
Si	22	73	30	100
No	8	27	0	0
Total	30	100	30	100

Se denota que el 100% de los padres encuestados, y el 73% de los estudiantes encuestados refieren que existe un trato de cordialidad entre alumnos y docentes. Los padres, comparativamente respondieron en un menor porcentaje probablemente porque algunos interpretaron relación docente con sus hijos. Esto se vincula con los resultados presentados anteriormente relacionados con la parte afectiva que muestran con sus familiares y amigos.

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

DISCUSIÓN

Es importante que todos los estudiantes tengan la oportunidad de aprender y usar herramientas útiles que les ayuden a desarrollar sus habilidades y destrezas. Así, podrán enfrentar los desafíos que se presenten en su vida diaria, especialmente en la escuela. Aprender a superar obstáculos y adaptarse con una actitud positiva es fundamental. Esto significa que, aunque a veces las cosas se pongan difíciles, siempre se podrá encontrar formas de seguir adelante y alcanzar el éxito. A veces, los niños y niñas sienten estrés cuando algo en la escuela les preocupa o les molesta. Es normal sentirse así, pero hay maneras de manejar ese estrés para que se sientan mejor. Con la ayuda de sus maestros y familiares, los estudiantes pueden aprender a controlar sus emociones y disfrutar más de su tiempo en clase.

Por tanto, las situaciones relacionadas con sus responsabilidades escolares están afectando al grupo de niños. La tabla 1 indica que el 57% de los estudiantes sienten ansiedad y angustia ante estas situaciones, lo que quiere decir que todo lo que implique responsabilidades académicas como por ejemplo levantarse temprano, estudiar para las evaluaciones, asistir diariamente al instituto, seguir una rutina pueden ser un factor generador de estrés académico para ellos. Las responsabilidades escolares bien sean dentro del aula o en el hogar, podrían convertirse en factores estresantes. Palacio, Tobón, Toro y Vicuña (2018) en su investigación indican que el estrés escolar puede ser prevenible, y las responsabilidades escolares en exceso o no motivadoras puede ser un factor determinante.

El exceso de tareas es también un factor generador de estrés en los estudiantes, el 83% de los encuestados tabla 2 manifiestan presión por exceso de tareas. Cruz y Vargas (2006), refieren que una de las respuestas fisiológicas es la presión evidenciada en taquicardia y aumento de la tensión muscular. Con relación

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

a la cantidad de tareas, para Huamán y Periche (2009), dicen que es muy importante saber cómo se debe estructurar la tarea escolar para motivar su ejecución por parte de los estudiantes, sin ser excesivo en cuanto a cantidades y nivel de complejidad. Alejos (2017), en su estudio sobre el estrés académico en estudiantes de secundaria obtuvo en los resultados que los principales estresores son la sobrecarga de tareas, estos resultados se vinculan con los de esta investigación. En este sentido, el docente tiene una gran responsabilidad en moderar la cantidad de tareas ya que sin duda se convierte en un estresor que hace daño al estudiante.

La atención y concentración de los estudiantes también se vieron afectados como consecuencia del estrés académico. La tabla 3 indica que el 67% de los estudiantes no permanece atento a lo que dice el docente en clases. Al respecto, Naranjo (2009) indica que cuando el organismo del ser humano es sometido a situaciones estresantes se presentan algunas manifestaciones donde es posible que la concentración se vea afectada por las emociones y sentimientos. Por tanto, ante esta situación se enfatiza la necesidad de implementar estrategias de apoyo emocional y manejo del estrés en el entorno educativo, para favorecer un ambiente propicio de aprendizaje significativo que ayuden al estudiante a afrontar circunstancia presentes en su vida.

Los dos docentes encuestados indican en sus respuestas que los estudiantes cuando estaban en sus casas en la pandemia eran ayudados por los padres y familiares con la elaboración de las tareas y actividades, por eso perdieron algunas destrezas y hábitos. Esto se evidencia cuando ahora de regreso a la presencialidad en el aula, los estudiantes no pueden hacer sus tareas o resolver las operaciones, a diferencia que en pandemia entregaban los trabajos bien hechos, con buenos resultados y buena presentación. Los hábitos que tiene un estudiante los puede perder, pero también se pueden aumentar o recobrar (Díaz y García, 2008). Por tanto, son definidos como los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar conocimientos, su aptitud para evitar distracciones, su

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso (Cartagena, 2008).

Con relación a la atención, participación, concentración que requiere el aprendizaje, las docentes refieren que pocos eran los niños que dejaban sus cámaras encendidas, lo que les impedía ver el comportamiento de los estudiantes, y los que las dejaban encendidas se podía notar la presencia del adulto detrás, lo que tampoco era positivo para los estudiantes ya que este tipo de padres son los que ayudan en exceso a los estudiantes y no los favorecen.

Los resultados indican que los niños llegan a la institución educativa contentos por compartir con sus afectos. Ellos muestran alegría las horas de recreo, pero en el aula de clases cuando comienzan las exigencias académicas su actitud cambia mostrándose temerosos, callados, poco participativos y desmotivados al aprendizaje. Lamas (2015) afirma que “en el rendimiento académico intervienen factores como el nivel intelectual, la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima o la relación profesor-alumno” (p.316). En efecto, un grupo desmotivado que solo disfruta en las actividades al aire libre y muestra poco interés hacia el estudio, el nivel de rendimiento va a disminuir.

CONCLUSIONES

El estrés representa un problema de salud pública para niños y niñas, tal como lo han señalado organismos internacionales. Las manifestaciones y síntomas del estrés infantil son factores críticos que afectan no solo su bienestar emocional, sino también su rendimiento académico. Los malos hábitos de estudio, a menudo exacerbados por la presión académica, no solo perjudican el desempeño escolar, sino que también generan frustración y signos angustia en los estudiantes.

Evidentemente, el rendimiento académico está estrechamente vinculado a los niveles de ansiedad y al manejo adecuado o inadecuado del estrés en los niños. Por

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

lo tanto, es imperativo establecer un plan de estrategias que permita a los estudiantes aprender a gestionar y manejar este fenómeno. Los docentes deben implementar técnicas de relajación, fomentar hábitos de estudio saludables y ofrecer apoyo emocional son pasos esenciales para ayudar a los estudiantes a mejorar su rendimiento académico y, en última instancia, su calidad de vida.

CONFLICTO DE INTERÉS

El autor declara que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

Albán O., y Calero M. (2017). *El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual.* Revista Conrado, 13(58), 213-220. http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado.

Alejos, R. (2017). Estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho. Universidad Inca Garcilaso De La Vega. *RepositorioInstitucional.http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839*

Allegret, J., Castanys, E.; Sellarés, R. (2010). *Alumnado en situación de estrés emocional*. Barcelona. Editorial Grao.

Arias, F. (2006). *El Proyecto de investigación: introducción a la metodología científica.* (5ta Edición). Caracas: Editorial Episteme.

Barraza A, Martínez J. L, Silva JT, (2011). *Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura*. VE-IUNAES 2011 5(12): 33-43. http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740.

Campos, M. (2021). *Psicología, educación y valores. El estrés académico: qué es.* https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/

Carrillo, A. (2010). *Cromoterapia*. México: Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, vol. 6 (3).* http://www.rinace.net/arts/vol6num3/art3.pdf.

Cruz, S. y Vargas, J. (2006). *Manifestaciones físicas y riesgo psicosocial que presentan las enfermeras (os) del hospital san José de Sogamoso y su relación*

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

con el estrés intralaboral. http://www.indexf.com/lascasas/documentos/lc0090.pdf

De Mézerville, G. (2004). Ejes de la salud mental: Las crisis del desarrollo y los desajustes transicionales. México: Trillas.

Díaz, S. y García M. (2008). *Escuela de desarrollo de hábitos. Vencer las rutinas para conseguir hábitos directivos saludables*. 2ª ed. Madrid. ed. Díaz de Santos.

Fernández, G. (2000). *Estilos y estrategias de afrontamiento. Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide

Gassman, Pines, A., Ananat, E. O., Fitz-Henley, J. (2020). *COVID-19 and Parent-Child Psychological Well-being. Pediatrics: Official Journal of the American Academy of Pediatrics*, 146(4). DOI: https://doi. org/10.1542/peds.2020-007294

Guerrero, E. (2000). *Una investigación con docentes universitarios sobre el afrontamiento del estrés laboral y el síndrome del quemado*. Universidad de Extremadura. En Revista Iberoamericana de Educación de los Estados Iberoamericanos.

Huamán, L. y Periche, G. (2009). *La motivación y su influencia en el aprendizaje significativo en los alumnos del tercer grado de educación primaria.* Chimbote. Universidad San Pedro.

Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento académico*. Revista de Psicología Educativa*. V.3, n.1. https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/74

Lazarus, R., Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. S. A.

Martínez, V. y Pérez, O. (2018). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de Educación / Revista Ibero-americana de Educação.* https://rieoei.org/historico/deloslectores/5305Mnez-Otero.pdf

Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo* http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf

Näslund, E., Koussa, M. y Hernández, J.M. (2021). *El estrés y el desarrollo cerebral en la primera infancia.* Banco Interamericano de Desarrollo.

Organización Mundial de la Salud. (2023). (19 de octubre de 2024). *Estrés.* Sitio web mundial. https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwsc24BhDPARIsAFXqAB0l4J_N6Krl0CwVKzuuh2IEtgfPPpDQ57cJOfNotF04dVk0-z-TjkwaAth9EALw_wcB

Palacio, C., C., Tobón, M., J., Toro, R., D. A., y Vicuña, R., J. (2018). *El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica.* Cuadernos de Neuropsicología/ Panamerican Journal of Neuropsychology, 12(2), 1-31.

Rose, S. (2002). *Guía del antiestrés*. Barcelona: Parragón.

Thompson, R. A. (2014). *The Future of Children,* 24(1), 41-59. doi:10.1353/foc.2014.0004

Trianes, M. (2002). *Niños con estrés*. México: Alfa Omega-Narcea.

Ana Carolina Guapaz Oviedo
guapazoviedoanacarolina@yahoo.es
ORCID https://orcid.org/0009-0004-2188-7517

Síntesis curricular

Ana Carolina Guapaz Oviedo, Magíster en Educación Básica, Universidad Politécnica Estatal del Carchi. Licenciada en Ciencias de la Educación mención Educación Básica. Universidad Tecnológica Equinoccial. Profesora en Educación Básica. Instituto Superior Pedagógico Ciudad de San Gabriel. Actualmente se desempeña como docente-Líder Institucional en la Unidad Educativa Luis H. Bolaños.