

Estrés académico en los estudiantes de 9º y 10º de la institución educativa Juana Sánchez Bolívar en el periodo 2022¹

Academic stress in students of 9th and 10th of the Juana Sánchez Bolívar educational institution in the period 2022



Arturo Manuel Bermúdez Martínez

Universidad Iberoamericana, arbermar615@hotmail.com

Yesid Vanegas Lemus

Universidad Iberoamericana, psicosocialcolectivo@gmail.com

Cómo citar: Bermúdez Martínez, A., & Vanegas Lemus, Y. (2022). Estrés académico en los estudiantes de 9º y 10º de la institución educativa Juana Sánchez Bolívar en el periodo 2022. *Revista Palabra "palabra que obra"*, 22(1), 76-88.
<https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.22-num.1-2022-4096>

Recibido: 3 de mayo de 2022

Aprobado: 10 de junio de 2022

Editor: Ricardo Chica Geliz. Universidad de Cartagena-Colombia.

Copyright: © 2022. Bermúdez Martínez, A., & Vanegas Lemus, Y. Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la licencia <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> la cual permite el uso sin restricciones, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre y cuando que el original, el autor y la fuente sean acreditados.

RESUMEN

El estrés es considerado como "la repuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuestas en el ambiente físico o emocional" (Shturman, 2005; citado en Barraza, 2006). Objetivo: Identificar y comprender el estrés académico presentado en los estudiantes de los grados 9º y 10º de la Institución Educativa Juana Sánchez Bolívar en el periodo 2022. Materiales y Método: Dicho estudio se realizó desde un modelo cualitativo fenomenológico; por medio de la realización de siete entrevistas realizadas a los estudiantes de los grados 9º y 10º de la Institución Educativa Juana Sánchez. Se usó el software MAXQDA 2022, con la finalidad de obtener los códigos y familias. Resultados. Los estudiantes reconocen las conductas que afectan sus relaciones personales, familiares y escolares; presentando comportamientos como: ira, angustia, depresión, tristeza entre otros y a la vez a la búsqueda de acciones que ayude a reducirlos como es el escuchar música. Conclusión. El estrés académico es un tema importante, al que se le debe prestar atención por los efectos que realiza en los individuos, para este caso los estudiantes de la Institución Educativa.

Palabras clave: Afrontamiento; casusas del estrés; estresores; estrés académico; factores sociales.

ABSTRACT

Stress is considered as "the non-specific response of the organism to any demand from outside or inside the individual and signs of responses can occur in the physical or emotional environment" (Shturman, 2005; cited in Barraza, 2006). Objective: To identify and understand the academic stress presented in the students of the 9th and 10th grades of the Juana Sánchez Bolívar Educational Institution in the period 2022. Materials and Method: This study was carried out from a phenomenological qualitative model; through the realization of (7) interviews with the students of the 9th and 10th grades of the Juana Sánchez Educational Institution. The MAXQDA 2022 software was used, in order to obtain the codes and families. Results. Students recognize behaviors that affect their personal, family and school relationships; presenting behaviors such

¹ Artículo original derivado del proyecto de grado titulado: estrés académico en los estudiantes de 9º y 10º de la institución educativa Juana Sánchez bolívar en el periodo 2022: Desarrollo Integral de la Infancia y la Adolescencia, (Bogotá-Colombia).

as: anger, anguish, depression, sadness among others and at the same time looking for actions that help reduce them, such as listening to music. Conclusión. Academic stress is an important issue that must be paid attention to because of the effects it has on those affected, in this case the students of the Juana Sánchez educational institution.

Keywords: Coping; causes of stress; stressors; academic stress; social factors.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el estrés académico es considerado como un problema de intereses a nivel mundial. Debido a que, está influyendo en la salud del estudiante, presentando cambios evidentes en cuanto a comportamientos de agonía, angustia e irritabilidad. De igual manera, el estrés es una respuesta fisiológica a las necesidades que esté requiriendo el entorno donde se desenvuelva el joven (Peinado, 2018).

Además, otra de las manifestaciones que genera el estrés es la depresión, problemas de comportamiento y desempeño en los que se ve afectado; siendo más claro, es más consecuente en los estudiantes que cursan los últimos grados. Por esta razón se pudo atender, el conocimiento que poseen los estudiantes sobre qué es el estrés, cómo afecta al cuerpo, sociedad y a sus familiares.

De igual manera, autores como Barraza (2006), nos comparte que el estudiante no solo está representado por lo que viven en las instituciones educativas, sino también por la relación que comparten con su familia y con los compañeros. Así mismo, esta problemática modifica el diario vivir de las personas que, siendo un problema, se ha incrementado significativamente.

Por consiguiente, los maestros, familiares, compañeros, son uno de los entornos sociales que afectan la interacción y relaciones sociales de los jóvenes. Además, se anexa la falta de tiempo en la realización de las actividades académicas, los exámenes de evaluación del conocimiento y la dificultad en los mismos, lo que ha generado estrés académico en esta población (Peinado, 2018).

Seguidamente, los cambios que ha tenido la educación en los últimos tiempos con la implementación de las TICs, han cambiado significativamente la dinámica escolar donde muchos no poseen el acceso a este medio (Banco Internacional de Desarrollo, 2000; citado en Sea, 2021).

La Institución Educativa “Juana Sánchez”, está ubicada en el sur del municipio de Hatillo de Loba, en el departamento de Bolívar, perteneciente al área rural del mismo a orillas del río Magdalena.

En cuanto al aspecto socioeconómico, se poseen características tales como el bajo nivel de ingreso de los padres, el débil rendimiento académico de los

alumnos, la pobreza y los rasgos psicosociales. Se puede decir que, de la misma manera, también influyen los estilos de aprendizaje del alumnado y las estrategias pedagógicas utilizadas por los docentes donde pueden aumentar o disminuir el estrés en los jóvenes (Cisneros, 2021). Así mismo, “los estudiantes de educación media, se encuentran expuestos por unas determinadas situaciones que puede causar cambios significativos.

El estrés es considerado como la “tensión provocada por situaciones agobiantes y que origina reacciones psicosomáticas” (REA, 2005). Valdez (2012), considera que el estrés es lo mismo que una fatiga y está relacionado directamente con el comportamiento de la persona, aunque no solo es un problema negativo, sino que también puede ayudar a modificar acciones de la persona. De esta manera, una de las acciones que más genera estrés en las personas son los estilos de vida de los individuos (falta de sueño, exceso y exigencias laborales, dificultades económicas, fallecimiento de un ser querido, desempleo, ruptura de una relación, entre otras).

Asimismo, el estrés no identifica edad, género o condición social siendo un problema que perjudica a cualquier persona y afecta todas las esferas de su actuar como la familia, labores cotidianas, sociales, etc. Lazarus y Folkman (1986) afirman que el “estrés es el resultado de la reacción entre el individuo y el entorno. Avaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos debido a la presencia de demandas de tarea, roles interpersonales y físicos, y pone en peligro su bienestar. De igual manera, la persona desarrolla problemas físicos, sociales y escolares, donde los síntomas son tensión muscular, dilatación muscular, aumento del ritmo cardíaco, taquicardia y cefalea.

Barraza (2006), define el estrés académico como “un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas, que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio”. Al hablar de estrés académico en educación del bachillerato, se relaciona en algunas situaciones tales como pruebas, exámenes, acumulación de trabajos, entre otros.

Lazarus y Folkman (1986), define el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. De esta forma, dichos autores definen el afrontamiento como un proceso cambiante de las personas que buscan nivelar o controlar los sentimientos o síntomas que puede generar una situación específica, siendo una forma de estabilizar el organismo (Citado en Barraza, 2006).

Por lo tanto, en la presente tesis de investigación titulada “Factores que agudizan el estrés académico en los estudiantes, profesores y padres de familia de los grados 9º y 10º de la Institución Educativa Juana Sánchez en el 2022”, es fundamental la incorporación de investigaciones anteriores, que le den sustento teórico al presente trabajo, siendo estas las siguientes:

Autores como Peinado (2018), en su investigación titulada “El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo variado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez” plantea como objetivo contribuir el mejoramiento del aprendizaje en el nivel medio, ciclo diversificado, a través de una propuesta que pretenda disminuir el estrés académico en el aula de estudiantes. La presente investigación es de tipo descriptivo, desde el método indicativo. Para recolectar la información se aplicó el inventario SISCO de estrés académico y el Test de Habilidades a 69 estudiantes de quinto grado de bachillerato en ciencia y letras. Siendo uno de los resultados más importante que el 4% de los estudiantes de quinto grado de bachillerato no fue promovido y el 30% deben realizar sus exámenes de recuperación. Por consiguiente, se concluye, que el estrés académico ocasiona que las habilidades, resulten afectadas y no funcionen en su totalidad, debido a las manifestaciones de los estresores y a la falta de práctica de las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico.

Así pues, se resalta lo fundamental para esta investigación, ya que nos habla de los motivos y situaciones que pueden afectar a los estudiantes de niveles superiores o bachillerato, los cuales resultan de carácter prioritario en la investigación, ya que es un hecho que perjudica a los jóvenes y los desequilibra en su cotidianidad, siendo considerados como el futuro del país.

Así mismo, Mancilla (2021), en su tesis titulada “Característica del estrés académico generado durante la pandemia del COVID – 19 en estudiantes del programa de formación complementaria para educadores de la Institución Educativa Normal Superior Juan Ladrilleros del Distrito de Buenaventura 2021”, tiene como objetivo evaluar las características del estrés académico generado durante la pandemia de COVID – 19 en un grupo de estudiantes del programa de formación complementaria.

De modo que, el diseño es cuantitativo y de tipo descriptivo y se tomó una muestra de 25 personas con edades de 17 a 37 años del semestre tres y cuatro del programa. Se les aplicó el inventario SISCO del estrés académico de Arturo Barraza.

Finalmente, se concluye que los estudiantes manifiestan tener estrés académico, aunque el mayor estresor presentado fue el tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas y la sobre carga de tareas y otros compromisos escolares, aun así, los estudiantes presentan pocos síntomas cuando presentan este tipo de estrés y hacen buen uso de las estrategias de adelantamiento. De esta manera es de vital importancia tenerla muy presente,

ya que el nivel de estrés académico ha aumentado significativamente en estos tiempos de crisis sanitaria producto del coronavirus, el cambio de la dinámica familiar y social en todo el mundo. De igual forma, hay que resaltar que se han presentado pocas investigaciones relacionadas a esta temática, por esta razón es fundamental su estudio.

Material y métodos de diseño de investigación

Esta investigación se desarrolló dentro de la línea de educación y sociedad. Ejecutada desde un tipo de investigación fenomenológico de tipo hermenéutico. De esta manera, este tipo de estudio permite describir un problema o fenómeno de interés, conociendo los actores que se presenta en el mismo. Es decir, conocer lo que está pasando y que se le dé la importancia necesaria.

Población y muestra

Población: Estudiantes de la Institución Educativa Juana Sánchez. La cual cuenta con un total aproximado de 320 estudiantes, distribuidos de la siguiente manera (Transición, primaria, secundaria y media vocacional). La población objeto de estudio son los grados 9º y 10º.

Muestra: El muestreo utilizado es probabilístico por voluntario. Se eligió este tipo de muestreo, ya que solo se tuvo en cuenta a los estudiantes que quisieron participar en la investigación. Estos fueron 7 estudiantes entre los grados 9º y 10º de la Institución Educativa Juana Sánchez.

Instrumento de recolección: Se aplicó una entrevista acerca del estrés académico que presentan los estudiantes de la institución, la cual cuenta con 35 preguntas, distribuidos en tres partes: Consecuencias del estrés, fenómenos sociales y modo de afrontamiento. Por medio de este instrumento se busca conocer los puntos de vista y conocimientos de los estudiantes en relación al estrés académico.

Procedimiento de recolección: Para la recolección de información, se realizó una entrevista a 7 estudiantes, de la institución educativa Juana Sánchez con edades correspondientes de 13 a 16 años. Primeramente, se eligió los participantes por un muestro por voluntarios, ya que solo se trabajó con estudiantes que quisieron ser parte de la investigación. Para la recolección de estos datos se utilizó un instrumento tipo entrevista, por medio de la grabación de las preguntas realizadas a los estudiantes. Luego dichas preguntas fueron redactadas, con el fin de crear la codificación de la información por medio del software MAXQDA 2022, por medio del cual se crearon las figuras, lista de códigos y resultados de la investigación.

Consideraciones éticas: De acuerdo con las consideraciones establecidas en los principios del código de ética, en esta investigación se protegen los datos e informaciones referentes a la identificación, datos personales e información de

los padres durante la investigación de estrés académico. Vale la pena decir que las preguntas realizadas no representan riesgo para los estudiantes, mantenido el respeto, cordialidad y participación; por medio del consentimiento informado donde los padres autorizan la participación de sus hijos en la investigación. Esta entrevista se realizó por medio de grabación, donde se conoció el punto de vista de los estudiantes con respecto al estrés académico en la Institución Educativa Juana Sánchez.

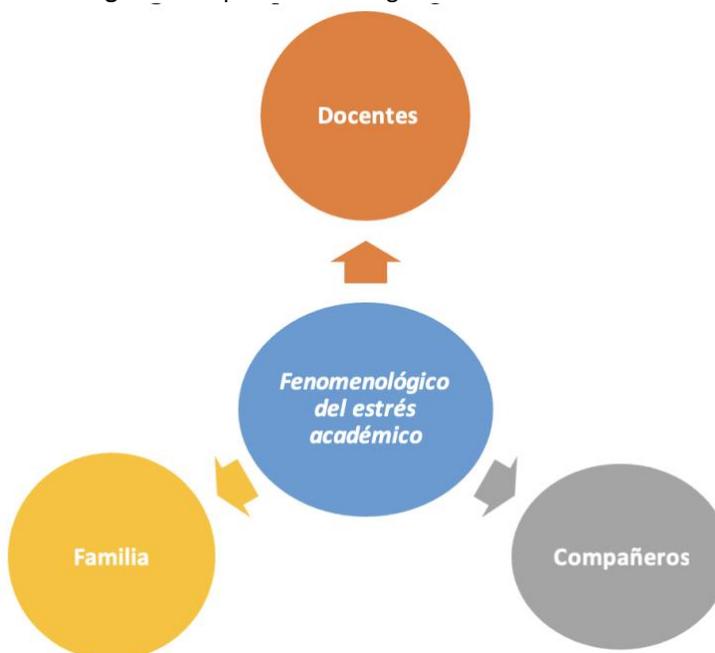
Resultados

Los resultados evidenciados por medio del programa MAXQDA 2022, el cual generó cuatro categorías las cuales están distribuidas de la siguiente manera:

Categoría 1. Análisis fenomenológico del estrés académico

En relación a la categoría 1 titulado fenomenología del estrés académico, realizado a los estudiantes se logró identificar que los principales fenómenos que aquejan a los estudiantes son los evidenciados en la *Figura 1*: de esta manera los principales factores que afectan a los jóvenes son los docentes, familiares y compañeros; donde se puede evidenciar como estas esferas puede afectar a los estudiantes. Así mismo, otro factor de estrés son los problemas familiares que pueden presentar los estudiantes como son la falta de participación entre ellos y la poca colaboración de los mismos. Además, una de las causas que presentían los estudiantes cuando están estresados son: problemas, trabajos y migraña. Finalmente, una de la estrategia que más permite el afrontamiento de estrés es escuchando música.

Figura 1: Mapa fenomenológico del estrés académico



Fuente: Elaboración propia.

Así pues, en lo referente con los compromisos escolares con la institución, está la sobrecarga de tareas, las evaluaciones, tiempo de entrega de los trabajos y la forma de ser de los docentes. De esta manera uno de los estudiantes respondió lo siguiente:

“...Pues, me siento un poco mal, preocupado por mucho trabajo que colocan” (Entrevistado 1). “...Pues, tener demasiadas tareas que colocan los docentes como si pensarán que uno solo da clase con él solo y hay que responder a lo que piden todos los profesores” (Entrevistado 5)

“La situación que me limita los trabajos que colocan los profesores que uno nos colocan una “vaina” y salen con otra (Entrevistado 1).

Categoría 2. Efectos del estrés

En relación a la *Figura 2*, muestra cuales son las causas - efectos que genera en la persona el estrés, tales como: dolor de cabeza, irritabilidad, frustración, angustia y depresión en los entrevistados. Además, se presentan comportamientos como somnolencia y ansiedad, conllevando a comer de forma excesiva. Igualmente, se presentan a nivel escolar por la carga de trabajos, a esto hay que sumarle problemas familiares, con compañeros y mala convivencia con docentes, entre otros. Lo que implica la sumatoria de otros síntomas como alteración, desesperación, desatención, aislamiento y en ocasiones depresión.

Figura 2: Causa - efecto del estrés



Fuente: Elaboración propia

“Pues, cuando estoy estresado me siendo un poco raro no sé, no tengo ánimo de hacer nada, no le prestó atención tantos a las clases. Cuando no lo estoy, estoy animado con gana de hacertodo lo que me pongan” (Entrevistado 1).

“Me coloco nervioso, empiezo a tartamudear” (Entrevistado 3).

“Me paso todo el día triste, lloro” ...” Me quiero morir, me siento triste, cambio de humor, me dadolor de estómago, dolor de cabeza” (Entrevistado 7).

“Dolor de cabeza y migraña” (Entrevistado 4).

“Cuando tengo estrés a veces respondo mal, trato mal” (Entrevistado 3).

Categoría 3. Fenómenos sociales

En la *Figura 3*, se muestra que, en los fenómenos sociales, se involucran los docentes, lo que indicanque asignan una gran cantidad de tarea, lo cual les genera estrés, y además a algunos estudiantes les genera temor y nerviosismo cuando tienen acercamiento con el mismo. En relación al núcleo familiar, que se considera un lugar de relación y armonía, uno de los entrevistado manifiesta que no comparte mucho tiempo con ellos y así mismo no tolera a sus compañeros por ser muy desordenados. Entonces, en cuanto al código familiar se evidencia la falta comunicación que poseen algunos estudiantes con suhogar y en otros expresan las buenas relaciones que ayuda este entorno. Así mismo, se evidencia lo expresado por uno de los entrevistados:

Figura 3: Fenómenos sociales



“El habla tengo muchas relaciones el tratar con ellos socializando en la hora de clase o pidiéndole a mis docentes que me explique cuando no entiendo” (Entrevistado 3).

Así mismo, una de las acciones que cambia el comportamiento de los estudiantes en relación con los familiares. Donde uno de los entrevistado expresa los siguiente:

“Les salgo con groserías, los ignoro, los insultos mucho”. “No comparto con mis compañeros” no les hablo les salgo con groserías a veces”. “Triste, molesta todo me da rabia” (Entrevistado 5).

“Mal con rabia no soy la misma cuando tengo estrés”. “Fea, los ignoro, no les hablo”. “Me aislé, me pongo a llorar” (Entrevistado 6)

“Un poco engreído distante”. “Me quedo callado no quiero que nadie me hable” (Entrevistado 3).

De esta forma, el estrés puede afectar a cada uno de las esferas donde se desenvuelve las personas como es el núcleo familiar, compañeros y docentes. Provocando conductas inadecuadas tales como la irritabilidad, ira, enojo y en ocasiones ignorarlos para evitar que estos problemas le afecten su día a día.

Categoría 4. Modo de afrontamiento

A través de esta categoría se da cumplimiento al tercer objetivo específico que es conocer las distintas estrategias que utilizan los estudiantes de 9º y 10º de la Institución Educativa Juana Sánchez para la comprensión del estrés, se obtuvo que los estudiantes presentan diferentes estrategias tales como:

Figura 4: Modo de afrontamiento



Fuente: Elaboración propia

Teniendo como evidencia el esquema y la entrevista realizada a los estudiantes, se concluye que estos buscan acciones que los ayuden a estar tranquilos y poder continuar con sus labores cotidianas tales como: realizar algún tipo de deporte, leer, utilizar el celular, dormir y hablar con amigos y familiares. De igual manera, existen otras acciones que también ayudan a reducir el estrés en los estudiantes los cuales son: escuchar música, bailar, comer más de lo común, estar en un ambiente tranquilo y alejado de cualquier problema, entre otras.

“Pues, manejar el teléfono y ya no realizo más nada”. “Pues, cuando estoy en apuros el teléfono me ayuda mucho para hacer las actividades que no entiendo.

(Entrevistado 1)

“Escuchar música, bailar, dormir” (entrevistado 5).

“Si, me pongo a cantar y escucho música, hago yoga, me estiro”. “En quitar el estrés” (Entrevistado6)

De esta forma, se aprecia cuáles son las estrategias que implementan los jóvenes para reducir el estrés, por medio de acciones que le permitan buscar un equilibrio en su vida y que permitan enfrentar los momentos estresantes que puede producir el cumplir con el deber académico.

Discusión

El estrés es considerado como, “la tensión provocada por situaciones agobiantes” (RAE, 2005), donde se crea la necesidad de poder comprender las causas, consecuencias, fenómenos sociales y tipo de afrontamiento que ayudan a estabilizar el organismo de los estudiantes.

Por esta razón, al aumentar los grados escolares, aumentan las exigencias por parte de los profesores en la realización de las actividades escolares, causando estrés, preocupación y miedo en los alumnos. Autores como, Barraza (2006), expresan que los estudiantes se encuentran inmersos en conjuntos sociales que los determinan y que influyen en su actuar y pensar. Así mismo, los estudiantes de educación media, se encuentran determinados por una específica situación que puede causar cambios significativos. Además, está señalada por dos niveles siendo el primero la institución educativa en general y el segundo el aula escolar.

Conjuntamente, el estrés académico es un tipo de estrés que se encuentra direccionado por “un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores: b) cuando estos estresores provocan (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico” (Barraza, 2006).

Es así, que en la presente investigación los estudiantes expresan que hay situaciones académicas que están afectando significativamente el rendimiento escolar, familiar y social, donde dichas acciones afectan cada uno de los entornos donde se desenvuelven. Según Barraza (2006), expresa que este impulso está determinado por el entorno, afectando a la persona que está expuesta a esta condición. Además, las relaciones negativas o positivas afectan las esferas donde se relacionan los estudiantes como son el acercamiento a los docentes, problemas familiares y comportamientos con los docentes.

Por esta razón, los estudiantes buscan alternativas de solución o estrategias de afrontamientos que generen un equilibrio en los estudiantes, tales como escuchar música, leer, caminar, hacer ejercicios entre otras. De igual forma, Bonfil, Lleixa, Sáez & Romanguera (2010), expresan que “el entorno puede generar estrés académico cuando no existen condiciones y normas adecuadas que permitan un sano desarrollo de la socialización, que propicie la comunicación entre los estudiantes con los profesores, sus padres y familiares, con la sociedad y las relaciones ambientales”.

En relación al estrés académico afecta las condiciones presentes en el estilo de vida (Hernández, Pozo & Polo, 1994). En la presente investigación se evidencian acciones que ayudan a mitigar el estrés tales como: comer, dormir, realizar deportes, relajarse, salir con amigos, escuchar música entre otros. De igual forma, una de las maneras de mitigar estas situaciones son la organización de actividades escolares, buenas relaciones interpersonales y distribuir su tiempo.

Según las entrevistas, el proceso de estrés dependerá de la adaptación de los estudiantes en la institución, la alta demanda provoca en algunos estudiantes el sentimiento de ser incapaces de realizar las tareas encomendadas, convirtiéndose en amenazas. Es así como la relación entre entorno y persona alcanza relevancia, pues un entorno demandante no es por sí solo un generador de estrés, va a depender de la persona inserta en ese entorno, si es o no autoeficaz, si se siente preparado o no para enfrentar esas demandas.

Por otro lado, el estrés presenta ansiedad, irritabilidad, angustia, malestar, depresión y tristeza. Donde la gran mayoría del grupo de estudiantes participantes siente desganado ante una situación de estrés:

“Pues, cuando estoy estresado me siento un poco raro, no sé, no tengo nada que hacer, nada, no le prestó atención tanto a las clases y cuando no lo estoy, estoy animado con gana de hacer todo lo que me pongan” (Entrevistado 1).

Reflejando, a la vez, cierta dificultad en las relaciones interpersonales, experimentado la irritabilidad en su carácter y algunos problemas de comunicación, por la ausencia de esta, en esmero del tiempo que se destina para la realización de actividades académicas.

Conclusiones

Mediante la presente investigación se identificó y comprendió el estrés académico que presentan los estudiantes de la institución educativa Juana Sánchez en el periodo 2022, por medio de la realización de una encuesta grabada y realizada a siete estudiantes que permitirá conocer el punto de vista y la forma como los jóvenes están viviendo una problemática social, como es el estrés académico.

De esta manera se logró concluir que el estrés académico es un tema importante y que hay que prestar atención por los efectos que realizan en los involucrados, para este caso, los estudiantes de la Institución Educativa Juana Sánchez, el cual es una población donde no se le ha prestado atención a este tema. De igual forma, es necesario poder producir y llevar a cabo acciones que permitan combatir esta problemática entre docentes, padres de familias y estudiantes. De igual manera, se puede evidenciar que las acciones que más afectan a los estudiantes es el entorno donde se desenvuelven, como es el acercamiento y relación hacia los docentes y compañeros, provocando, conductas como irritabilidad, angustia, problemas intestinales y dolor de cabeza y falta de concentración.

Para finalizar, con este estudio es posible mejorar métodos, estrategias y diseños, que permitan la excelencia de las instituciones educativas y tengan como desarrollar las habilidades en los docentes en relación a esta situación tan importante. Siguiendo la misma línea, el crecimiento exponencial de la información disponible y de los cambios que afectan la vida cotidiana de cada individuo, pero también de las instituciones de todo tipo, planteando nuevos retos a aquellos que vivimos en esta época.

La Institución Educativa Juana Sánchez, pretende con las pautas obtenidas en esta investigación, orientar de nuevos conocimientos a la sociedad, apostarle a un cambio de mentalidad a los jóvenes para que contemplen otras alternativas futuras en pro de iniciativas de como tener habilidades, destrezas para desarrollar fácilmente en el aprendizaje y que les permita evolucionar en la sociedad con los proyectos de estudio, de avance con el conocimiento científico, productivo con los que pueden generar sus propios recursos y mejorar su calidad académica profesional y de su vida.

Referencias

- Ávila Baray, H. L. *Introducción a la metodología de la investigación. Edición electrónica.* Cuahtémoc (Chihuahua), Instituto Tecnológico de Cd. Cuahtémoc, 2006
Disponible en: <http://www.eumed.net/libros-gra-tis/2006c/203/index.htm>
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico.* Recuperado de: <https://www.psicologiainvestigacion.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Cisneros, k. (2021). *Estrés académico por pandemia.* Recuperado de <https://www.unla.mx/blogunla/estres-academico-por-pandemia>
- Hernández Sampieri, R.; Fernández-Collado, C. & Baptista Lucio, P. *Metodología de la investigación.* 4a ed. Ciudad de México, McGraw-Hill, 2006. Disponible en: https://competenciashg.files.wordpress.com/2012/10/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emociones. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Recuperado de <https://www.edescler.com/img/cms/pdfs/9788433015235.pdf>

Martin, I. (2006). *Estrés académico en e estudiantes universitarios*. Apuntes de Psicología. Vol., 25. Recuperado de: https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf.

Peinado, A. (2018). *El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez*. Recuperado de http://biblioteca.usac.edu.gt/29_0548.pdf

REA. (2005). Definición de estrés. Recuperado de <https://www.rae.es/dpd/estr%C3%A9s>

Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina* [Versión electrónica]. Revista Iberoamericana de Educación, 7 (46), 1-8.

Universidad de Colima. (2022). Fenomenología. Recuperado de <https://recursos.uco.mx/tesis/fenomenologia.php#:~:text=La%20fenomenolog%C3%ADa%20co mo%20postura%20filos%C3%B3fica,de%20vista%20de%20los%20participantes>

Universidad de Antioquia. (2016) Freud: *enfermedades nerviosas, angustias y estrés*. Recuperado de: <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/affectiosocietatis/article/view/5330/6595>