



*Aseorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898476*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticyvalores.com/>

Año: XI Número: 3 Artículo no.:47 Período: 1 de mayo al 31 de agosto del 2024

TÍTULO: El estrés académico postpandemia en estudiantes de educación media superior.

AUTORA:

1. Máster. Andrea Ruth Calleros González.

RESUMEN: El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo estudiar la relación con el estrés académico que tienen los estudiantes de media superior en época postpandemia de COVID - 19, analizando sus conocimientos sobre clasificación, potenciadores, consecuencias físicas y psicológicas, así como de técnicas de gestión. El diseño fue cuantitativo, no experimental, transversal y de alcance descriptivo-correlacional. Se captó una muestra de 412 alumnos del Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora, Plantel José María Maytorena Tapia, en Guaymas Sonora. Para analizarla, se empleó la estadística descriptiva. Los resultados dieron cuenta de que los estudiantes tienen conocimientos generales sobre el estrés general y el subtipo académico, pero adolecen del empleo consciente de técnicas para gestionarlo y evitar se transforme en crónico.

PALABRAS CLAVES: estrés, gestión, estudiantes, pandemia, media superior.

TITLE: Post-pandemic academic stress in high school.

AUTHOR:

1. Master. Andrea Ruth Calleros González.

ABSTRACT: The objective of this research work was to study the relationship with academic stress that high school students have in the post-COVID-19 pandemic era, analyzing their knowledge about classification, enhancers, physical and psychological consequences, as well as management techniques.

The design was quantitative, non-experimental, transversal, and descriptive-correlational in scope. A sample of 412 students from the High School of the State of Sonora, Campus José María Maytorena Tapia, in Guaymas Sonora was captured. To analyze it, descriptive statistics were used. The results showed that students have general knowledge about general stress and the academic subtype, but they lack the conscious use of techniques to manage it and prevent it from becoming chronic.

KEY WORDS: stress, management, students, pandemic, high school.

INTRODUCCIÓN.

El estrés es un sentimiento que se visualiza como un aspecto inherente a la vida humana, ya que se puede decir, que toda persona lo ha experimentado, en mayor o menor grado al menos una vez en su vida, cuando se encuentra ante alguna situación que le preocupa, le genera miedo o inseguridad.

La OMS (2023) define al estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil, asegurando que todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos; sin embargo, es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta o no a nuestro bienestar.

El estrés es una parte normal de la vida de toda persona, y en dosis bajas puede resultar positivo, ya que motiva y puede ayudar a las personas a ser más productivas; sin embargo, el exceso de estrés o una fuerte respuesta a éste durante un largo período puede ser dañino para la mente y el cuerpo. Esto puede predisponer a la persona a tener una salud general deficiente, al igual que enfermedades físicas y psicológicas como infecciones, enfermedades cardiovasculares o depresión (Capdevila et al., 2005).

Selye, a quien se le considera el padre del estudio del estrés, en el año 1935 describió tres etapas de adaptación a este fenómeno:

- Fase de alarma de reacción: cuando el cuerpo detecta el estresor.
- Fase de adaptación: el cuerpo reacciona ante el estresor.
- Fase de agotamiento: por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del cuerpo.

Al hacer referencia a los estresores, se hace referencia a aquellas situaciones, eventos o condiciones que pueden generar estrés en una persona (Seyle, citado en Pérez, 2017).

En el período de reacción, también llamada fase de alarma, el cuerpo detecta una nueva situación considerada como amenaza, por lo que activa la respuesta de luchar o huir, y es cuando se liberan hormonas relacionadas con el estrés como son el cortisol y la adrenalina, las cuales preparan a la persona para hacer frente a dicha situación amenazante. Si el factor estresante continúa presente, se entra a la fase de adaptación o resistencia, que es cuando el cuerpo intenta acomodarse a las situaciones y a los cambios que ésta le provoca; sin embargo, cuando la situación se vuelve continua o persistente, sin resolverse, el cuerpo puede llegar a la fase de agotamiento; los sistemas del cuerpo pueden comenzar a funcionar de manera menos eficiente, y la persona puede experimentar síntomas físicos y mentales más pronunciados. La resistencia disminuye y aumenta el riesgo de problemas de salud.

En ese contexto, Bairero (2018) confirma, que si el estrés tiene una duración corta no hay mayor problema, ya que el cuerpo tendrá la capacidad de recuperarse; sin embargo, si éste se presenta dentro de un período de tiempo prolongado y no se cuentan con medidas para gestionarlo, escapará al control de la persona, provocando la sobrecarga en el cuerpo y pudiendo ocasionar un desequilibrio en él.

Existe una variada categorización del estrés de acuerdo al tipo de causa que lo induce, los factores estresantes, estos pueden ser de tipo social o familiar, económico, laboral, así como los concernientes a las actividades escolares, como son las relaciones con los compañeros de aula y plantel, con los maestros y con el personal en general; también en este tipo están incluidos aquellos factores inherentes a las exigencias escolares como las especificaciones de las actividades que se hacen en clase, las que se dejan para que su resolución se haga en el hogar, los proyectos y las evaluaciones parciales y finales, todos estos factores causan el llamado estrés académico.

En apoyo a esta nomenclatura, tenemos que Witkin y Trianes (como se citó en Barraza, 2004) denominaron al estrés relacionado con la educación en niños de educación básica como “estrés

escolar”, por lo que el término de “estrés académico” lo aplicamos para estudiantes de educación media superior en adelante.

En la actualidad, el Gobierno Federal Mexicano atiende a la población que cursa la educación media superior a través la Subsecretaría de Educación Media Superior, donde una de sus direcciones es la General del Bachillerato (DGB), una instancia gubernamental, a donde pertenece COBACH Sonora, encargada de coordinar el trabajo y las actividades de las instituciones educativas que brindan el plan de estudios del Bachillerato General (SEMS, 2023).

Los Colegios de Bachilleres se comenzaron a fundar en los años setenta como una opción alterna a los bachilleratos de las universidades (Noriega et al., 2016).

El Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora es un organismo descentralizado de la Administración Pública Estatal, fundado en el año 1975, con personalidad jurídica y patrimonio propios, con el objeto de impartir e impulsar la educación de tipo medio superior correspondiente al nivel de bachillerato, y con domicilio principal en la Ciudad de Hermosillo, Sonora (COBACH Sonora, 2023). A la fecha, cuenta con 30 planteles distribuidos en el Estado, de administración directa, con más de 25,000 alumnos y alumnas, así como 34 escuelas incorporadas.

El Plantel José María Maytorena Tapia de COBACH Sonora abrió sus puertas en Guaymas Sonora en agosto de 2008, con una población de primer semestre de 250 estudiantes, divididos en 5 grupos, y en la actualidad, se tiene una población de 800 alumnos, matriculados en 18 grupos, en los turnos matutino y vespertino.

El alumnado que cursa el nivel de la educación media superior, también llamada preparatoria, se encuentra generalmente en un rango entre los 15 a los 18 años de edad (excepto en casos excepcionales de recursamiento por reprobación) siendo una etapa escolar que contempla desde la etapa de la adolescencia a la de una temprana adultez.

Por las características propias del desarrollo del ser humano, la etapa de media superior es una donde los estudiantes viven importantes cambios físicos y psicológicos. Cada período de la vida tiene un desafío o crisis únicos que una persona debe enfrentar, el llamado desarrollo psicosocial; en este caso, la tarea principal de un adolescente es desarrollar un sentido de sí mismo (Erikson como se citó en Paris, 2019).

Durante los 6 semestres que dura este nivel educativo en COBACH JMMT, los jóvenes que los cursan llevan un total de 52 diferentes asignaturas, que abarcan sus materias de formación académica y las de tipo complementario como las actividades deportivas, culturales o artísticas, además de cumplir con requisitos como son la presentación y acreditación del servicio social, enfocado a brindar un servicio no lucrativo a la comunidad, y las prácticas preprofesionales, actividad que va orientada hacia el desempeño en un ambiente laboral.

Las situaciones académicas llevan implícito un factor demandante que comprende el trabajo diario en clase, las actividades en casa, los exámenes escritos, las evaluaciones prácticas, cumplir con plazos de entrega de proyectos, el presentar un servicio o práctica en un entorno distinto al escolar, que en su conjunto van generando en el estudiante un fenómeno conocido como “estrés académico”, que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2023), consiste en un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas y fisiológicas, las cuales experimenta un estudiante al enfrentar una situación educativa sumamente exigente.

Una situación que tuvo un enorme impacto en las vidas de los habitantes de este mundo, y en este caso en específico, en la de los estudiantes de media superior, fue la pandemia por COVID - 19, y las restricciones sanitarias que de ella se derivaron.

El alumnado prácticamente de la noche a la mañana pasó de acudir 5 días a la semana a sus clases en modo presencial, varias horas al día, con la guía y el apoyo de sus docentes (tanto en los deberes académicos como en la formación complementarias) de disfrutar la convivencia social con sus pares,

y todo lo que implica la actividad escolar en un plantel, a estar confinados en sus hogares (Contreras, 2022), viendo como el mundo que conocían se conmocionó y se detuvo casi por completo, en la educación, en lo social, en los trabajos de sus padres, con las repercusiones que esto conllevó para ellos y sus familias.

Como consecuencia, la forma en la que los estudiantes lidian con el estrés académico se observa de manera diferenciada entre aquellas generaciones que la cursaron antes de la emergencia sanitaria, a las que fueron integradas durante y de forma posteriores a ella; en dimensiones tales como la tolerancia a la frustración, la integración social, la expresión y manejo de sus emociones (Bajaña et al., 2022) o el síndrome del mínimo esfuerzo, agudizado por el uso excesivo de la tecnología, como los buscadores de información o las redes sociales como Whats App, para la presentación de sus trabajos y evaluaciones, así como de las amplias facilidades que se les otorgaron para que no reprobaran y avanzaran de semestre; esto como parte de la estrategia propuesta por las autoridades educativas para minimizar los efectos de la deserción escolar prevista como consecuencia del fenómeno sanitario.

De acuerdo con Rodríguez H. y Rodríguez T. (como se citó en Bajaña et al., 2022), muchos estudiantes carecen de las habilidades necesarias para el aprendizaje autorregulado y han sufrido emociones relacionadas con el estrés (preocupación, tensión, alegría y sobrecarga) así como soledad social y emocional.

Los cambios socioemocionales vividos como consecuencia del confinamiento en casa han hecho que el concepto que tiene el estudiante del estrés académico y sus habilidades de manejo y gestión de los factores estresores como la relación con sus compañeros y maestros, la aprobación de cada una de sus asignaturas, y las perspectivas familiares al respecto, sean distintos. En palabras de Quero et al. (2021), situaciones como la pandemia pueden provocar alteraciones en el estado emocional de niños y adultos tales como ansiedad y depresión, siendo probable que estas alteraciones permanezcan en el tiempo,

aunque el estresor ya no actúe. Esto es constatable en el desenvolvimiento de los estudiantes al haber vuelto a una modalidad presencial, con todos sus requerimientos, reglas y exigencias.

Es sabido, que el estrés académico siempre ha sido parte de la vida del estudiante en general, y cuando es bien manejado, el llamado eustrés ha demostrado que puede actuar como una fuente de energía que otorga un impulso extra para poder sacar adelante los retos que se le presentan (Saavedra, 2022), mejorando su rendimiento académico, agudizando el sentido de la creatividad y manteniendo en alerta el cuerpo, para responder a aquellas tareas que se necesitan realizar; sin embargo, cuando este estado de alerta se mantiene activa de forma prolongada en el tiempo y sin la puesta en práctica de alguna medida de equilibrio y autorregulación, puede conducir al distrés (Calixto et al., 2023), que en el ámbito de esta investigación, es el llamado estrés crónico de tipo académico, el cual ya puede implicar una serie de consecuencias a nivel corpóreo y mental, cuyo rango de impacto depende en gran medida de las características individuales propias físicas y psicológicas de cada persona.

De acuerdo con Macías (2005), los síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia e intensidad son la fatiga crónica, la somnolencia, la inquietud, los sentimientos de depresión y tristeza, la ansiedad, los problemas de concentración y el bloqueo mental.

Según Bajaña et al. (2022), investigaciones encontraron que se atribuyen posibles efectos como resultado de la pandemia, relacionados a las características de los docentes y de los estudiantes frente a una respuesta institucional al uso de tecnología digital durante la misma, así como las condiciones nacionales, culturales, sociales y socioeconómicas que contribuyen a los efectos anteriores.

En este contexto es que este trabajo de investigación exploró las conceptualizaciones que el alumnado de media superior tiene respecto al estrés en general, al estrés académico en específico y sobre los recursos de apoyo que los estudiantes emplean como instrumentos de gestión y apoyo.

DESARROLLO.

Diseño.

Este trabajo de investigación se integró bajo el enfoque cuantitativo de investigación, con un diseño no manipulativo (observacional), transversal y de alcance descriptivo-correlacional (Portillo, 2023).

Participantes.

La muestra con la que se trabajó fue de 412 alumnos y alumnas, 204 (49.5%) del turno matutino y 208 (50.5%) del vespertino, de los diferentes semestres: 160 (38.8%) de primero, 110 (26.7%) de tercero y 142 (34.5%) de quinto, del Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora Plantel José María Maytorena Tapia, la cual se encuentra dentro del contexto urbano de Guaymas Sonora. Las mujeres encuestadas fueron 257 (62.4%) y 155 (37.6%) fueron hombres. El rango de edades fue de los 14 a los 19 años, teniendo una media de 15 años.

Variables e instrumentos.

Cuestionario sociodemográfico.

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la de la encuesta, a través de un instrumento en línea, formulario digital creado en la herramienta Forms de Google, mismo que se usó para recabar los datos entre los estudiantes de COBACH JMMT.

Este instrumento constó de 15 preguntas, de opción múltiple, que fueron las siguientes:

1. ¿En qué semestre te encuentras estudiando? Primero/Tercero/Quinto.
2. ¿En qué turno te encuentras? Matutino/Vespertino.
3. ¿Cuál es tu sexo biológico? Femenino/Masculino.
4. ¿Cuál es tu edad?
5. Selecciona la definición que más coincida con tu idea de lo que es el estrés.
 - a) Una situación de felicidad y relajación que te provoca gran calma.
 - b) Una reacción que solo se relaciona a situaciones felices y emocionantes.

- c) Es una respuesta física y psicológica del cuerpo ante situaciones que se perciben como una amenaza o desafío.
- d) Es una respuesta donde tienes un sueño profundo por varias horas.
- e) Un fenómeno experimentado únicamente por personas que tienen un trastorno de ansiedad.
6. ¿Crees que pueden existir diferentes tipos de estrés? Sí/No.
7. ¿Consideras que el estrés puede llegar a ser algo positivo en tu vida? Sí/No.
8. ¿Sabías que existe el estrés positivo y el estrés negativo, también llamado estrés crónico? Sí/No.
9. ¿Has escuchado el término “estrés académico”? Sí/No.
10. Selecciona la definición de “estrés académico” que consideres que es la correcta.
- a) Se refiere a la respuesta física y emocional de una persona ante la presión en un trabajo en una empresa.
- b) Proviene de los problemas económicos, deudas o inseguridad financiera de una persona.
- c) Se relaciona con los conflictos familiares o la presión por las expectativas sociales.
- d) Surge de las presiones y demandas asociadas con la educación, como exámenes, proyectos y obtener buenas calificaciones.
- e) Proviene del uso excesivo de la tecnología y la dependencia de dispositivos electrónicos.
11. Selecciona aquellas 3 situaciones que más te pueden estresar en tu vida escolar.
- a) Sacar un buen promedio para entrar a la universidad que quiero.
- b) La competencia con otros estudiantes.
- c) Quedar en la carrera que quiero estudiar.
- d) Cumplir las expectativas de mi mamá o papá.
- e) Ser considerado un buen estudiante por lo maestros.
12. ¿Cómo consideras que es tu capacidad para manejar el estrés académico ahora, comparado con antes de la pandemia? Mejor/Igual/Peor.

13. Selecciona las situaciones que vives o has vivido, como consecuencia del estrés académico.

- a) Memoria que falla.
- b) No poder dormir bien.
- c) Brotes de acné.
- d) Ansiedad.
- e) Depresión.
- f) Dolor de cabeza.
- g) Problemas estomacales.
- h) Falta de concentración.

14. ¿Sabías que existen métodos para disminuir tu nivel de estrés académico? Sí/No.

15. Estos son métodos para controlar el estrés académico, selecciona aquellos que alguna vez hayas aplicado.

- a) Usar redes sociales.
- b) Platicar con mi madre o padre.
- c) Rezar.
- d) Escuchar música.
- e) Escribir.
- f) Meditar.
- g) Platicar con amigos.
- h) Hacer ejercicio.
- i) Dibujar.
- j) Platicar con un maestro.
- k) Leer.
- l) Bailar.

m) Cantar.

Procedimiento.

Fase 1. Se entregó la carta de solicitud de permiso al Director para poder implementar la recopilación de datos con el alumnado del plantel COBACH JMMT.

Fase 2. Obtenido el consentimiento escrito, se entregó a los alumnas y alumnos de los turnos matutino y vespertino de primer, tercer y quinto semestre, el formato de carta consentimiento informado para sus padres, con el fin de obtener su permiso escrito para la aplicación del instrumento de recopilación de datos.

Fase 3. A través de las redes sociales y con el apoyo de los docentes tutores de grupo, se socializó el instrumento, formulario digital, a los alumnas y alumnos que hayan presentado el consentimiento escrito firmado por su padre, madre o tutor.

Fases 4. Se descargó en formato de Excel la base de datos del formulario con el fin de hacer el análisis de los datos recabados.

Consideraciones éticas.

Como consideraciones éticas se determinaron:

- a) Recabar el consentimiento escrito del Director del Plantel COBACH JMMT para poder implementar el instrumento de investigación en jóvenes de primer, tercer y quinto semestre.
- b) Obtener el consentimiento informado de los padres, madres, de los alumnos y alumnas para ser participantes en la aplicación del instrumento, garantizándoles la confidencialidad de los datos recabados.
- c) Aplicar el instrumento digital de forma respetuosa y empática con el estudiantado.
- d) Conservar el anonimato sobre la identidad de los jóvenes participantes en el llenado del instrumento de captación de datos.

- e) Mantener la confidencialidad de la información proporcionada por los encuestados.
- f) Tratar de manera honesta y precisa la recopilación, almacenamiento y análisis de los datos, así como la presentación de la información.

Análisis de datos.

Este análisis se realizó mediante estadística descriptiva, a partir de las respuestas obtenidas en los reactivos del instrumento que se aplicó a los estudiantes. Las preguntas fueron referentes sobre las nociones de lo que es el estrés, su clasificación y la percepción del impacto que puede tener en sus vidas, así como más específicamente, las concepciones que tienen sobre el estrés académico.

Resultados.

Estos mostraron, que el 88.3% de los encuestados eligieron la opción que constituye la definición clásica de lo que es el estrés, lo que indica un conocimiento general sobre este fenómeno. Los estudiantes en un 99% sí consideran que existen distintos tipos de estrés, más sin embargo, solo el 9.5% considera que puede llegar a ser algo positivo en sus vidas, teniendo una concordancia con el dato donde se observa que el 71.8% no conoce que existe una diferenciación entre el estrés normal y el crónico.

En el ámbito específico del estrés académico, los resultados de la encuesta revelaron que el 85% de los jóvenes ya habían escuchado este término de manera previa, validando la concordancia de que el 90.8% escogieron, de entre las opciones presentadas, aquella que presentaba el ámbito de acción de esta respuesta física y mental del cuerpo humano.

Como siguiente punto, en el análisis se compararon algunos de los factores más frecuentes de estrés académico, obteniendo los siguientes resultados en la frecuencia de elección por parte de la población de muestra.

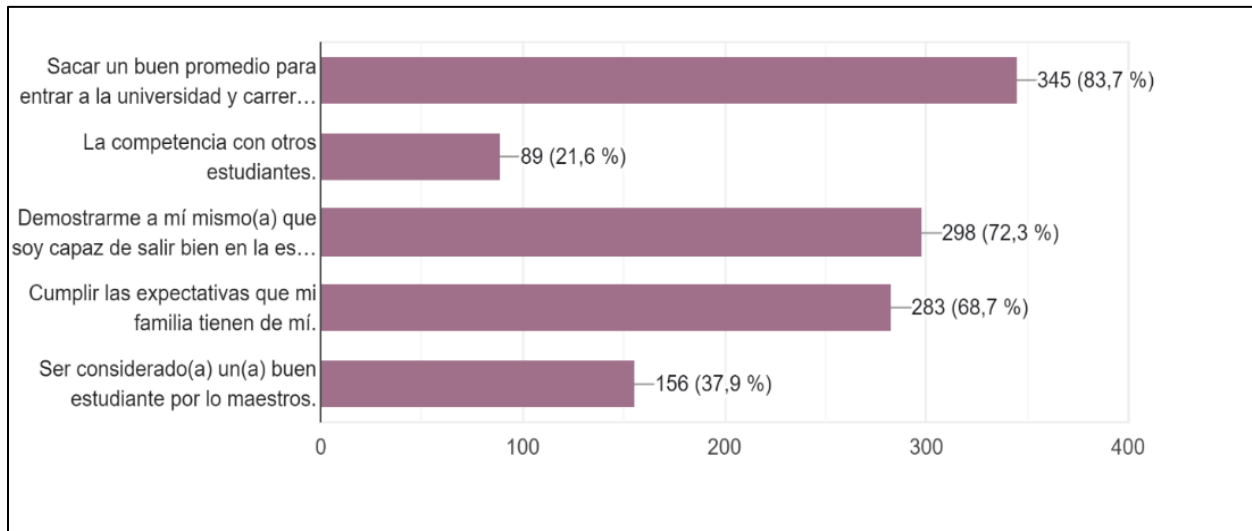


Figura 1. Categorización de los resultados en el factor: Situaciones más estresantes en la vida escolar.

Como se muestra, el obtener un buen promedio que les permita tener acceso a la institución de educación superior y a la carrera que desean (345 selecciones), el demostrarse a sí mismos que son capaces de salir adelante (298) y cumplir con las expectativas que sus familiares tienen de ellos (283) son, con diferencia, las opciones más elegidas.

Uno de los puntos más relevantes en esta investigación fue analizar la percepción que los estudiantes de media superior tienen de su capacidad actual del manejo del estrés académico, teniendo como punto de partida como percibían esta habilidad en sí mismos en tiempos pre pandemia. Los resultados se presentan en la siguiente figura.

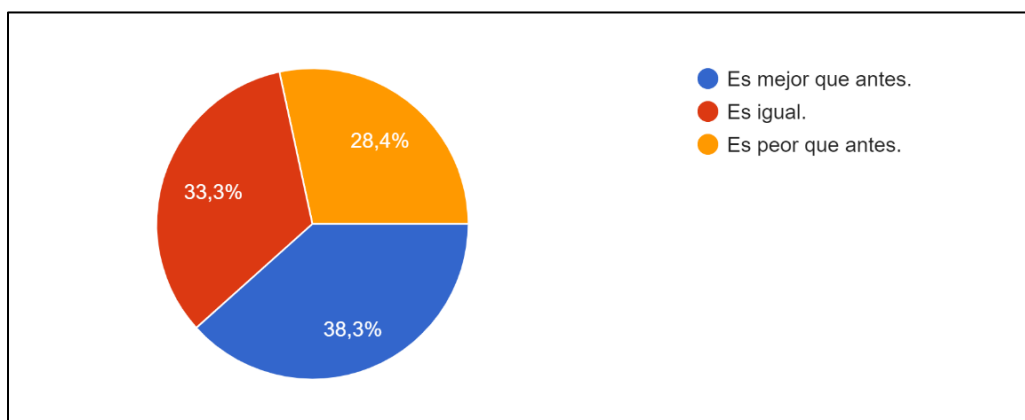


Figura 2. Categorización de los resultados en el factor: Capacidad actual para manejar el estrés con relación al tiempo previo a la pandemia.

Con un porcentaje más elevado, los jóvenes expresaron que su capacidad de manejo del estrés académico se había visto favorecida o que había permanecido igual que en los años anteriores a la emergencia sanitaria.

Dentro de los distintos síntomas, que el estrés académico provoca, se presentaron algunos de ellos a la población muestra para que eligieran cuáles eran los que habían vivido. Los resultados arrojaron la información de que la afectación a la memoria, y por consiguiente, el olvido de las cosas que debían realizarse, el dolor de cabeza y la alteración en sus ciclos de sueño son los que tienen una más amplia distribución.

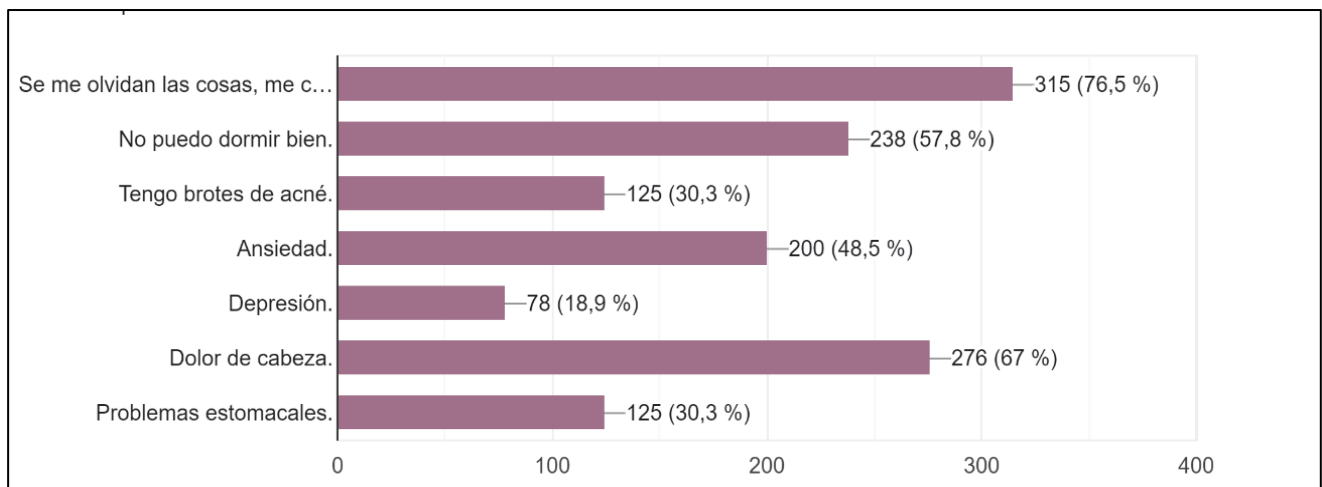


Figura 3. Categorización de los resultados en el factor: situaciones vividas derivadas del estrés académico.

Derivado de lo anterior, al preguntarle a los estudiantes sobre si tenían conocimiento de que existen métodos para la gestión de su estrés producto de actividades académicas, se observaron resultados muy parejos: 52.2% opinaron que sí y un 47.8% que no sabían al respecto.

Finalmente, se le presentaron a los encuestados diferentes métodos para la gestión del estrés académico, pidiendo seleccionaran aquellos que habían aplicado en su vida, y las respuestas más elegidas fueron: escuchar música, platicar con amigos, y usar redes sociales. La lista completa de respuestas se indica en la siguiente figura.

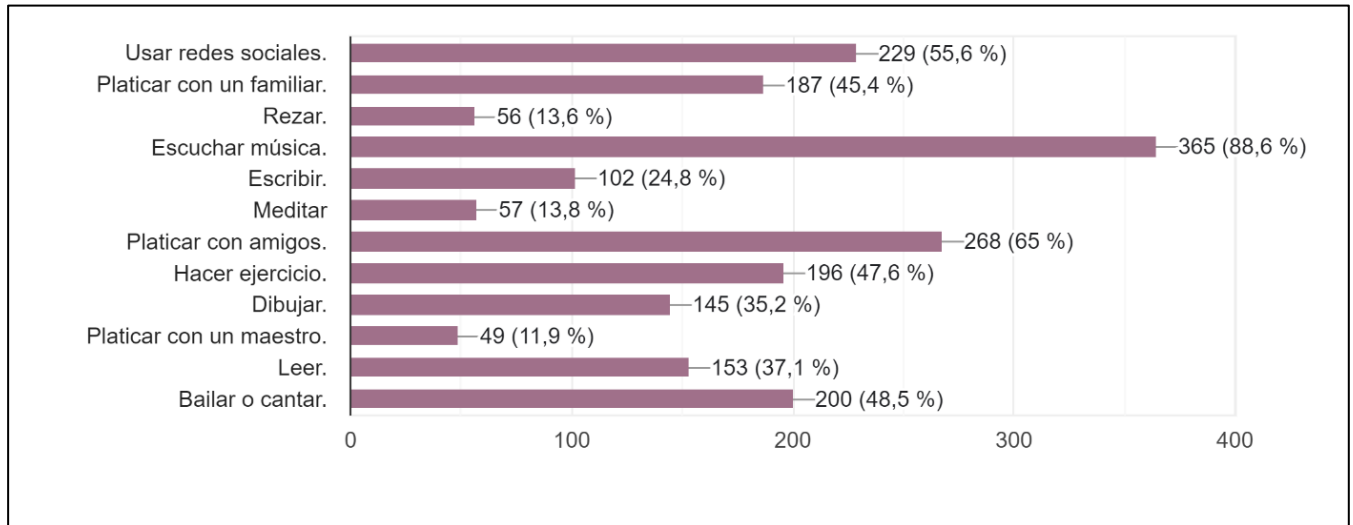


Figura 4. Categorización de los resultados en el factor: métodos usados para el control y gestión del estrés académico.

CONCLUSIONES.

Este estudio invita a reflexionar sobre la realidad que viven día con día nuestros jóvenes estudiantes de educación media superior. Primeramente, debido a que por las cuestiones biológicas propias del desarrollo en su edad deben de pasar por profundos cambios físicos, emocionales, cognitivos y psicológicos, que implican amplios retos para ellos; además de eso, se unen otros factores globales externos, fuera de su control, como fue la pandemia iniciada en el año 2020 de COVID-19, misma que tuvo un profundo impacto en su entorno social, escolar y familiar.

Ese último caso mencionado, implicó para un sector de jóvenes un desequilibrio, debido a las situaciones presentadas en los empleos de sus padres, con las respectivas consecuencias en la dinámica interna del núcleo de la familia.

La pandemia trajo un largo período de confinamiento en sus hogares, donde estuvieron recibiendo instrucción, al principio exclusivamente a través de medios electrónicos, sin contar con la relación con sus figuras docentes en persona ni la interacción con sus compañeros de salón, impactando su rendimiento académico, participación en clase, y sus resultados obtenidos.

La suma de estas y otras situaciones propias de cada contexto particular del estudiante formaron una amalgama que menoscabó el desarrollo de las habilidades básicas para su vida, y en el contexto que nos compete, en el ámbito escolar. Estas son, como ya se han menciona con anterioridad, la tolerancia a la frustración, el aumento del síndrome del mínimo esfuerzo, entre otras, y de forma especial, se menciona la que es motivo de este estudio, la gestión del estrés académico.

Hombres y mujeres estudiantes de media superior, de acuerdo con la investigación, en su mayoría tienen los conocimientos generales de lo que el estrés es y cuál es su área de acción, pero lo consideran como una situación mayoritariamente con una sola faceta, la negativa, obviando al estrés, que constituye un incentivo que brinda fuerza para llevar a buen término las actividades necesarias. En otro punto, la inminente entrada a la vida universitaria donde estarán definiendo la profesión que ejercerán a través de un trabajo en su vida, sigue constituyendo el principal factor de estrés en los estudiantes de preparatoria.

Resulta interesante constatar, que los estudiantes se autoperciben como poseedores de habilidades para la gestión del estrés mejores o similares a las que tenían en sus tiempos escolares prepandemia, cuando debido a las situaciones vividas se tendería a pensar que sería lo contrario; esto puede deberse al desarrollo de una cualidad que sería la resiliencia; aun así, el 28.4% de estudiantes manifiestan que esta habilidad decayó, siendo un porcentaje elevado, y por consiguiente, un punto focal de atención para futuras estrategias educativas.

Los estudiantes expresaron haber experimentado distintos síntomas relacionados con el estrés, falta de memoria, insomnio, acné, ansiedad, depresión, cefalea y problemas estomacales; este impacto en la

salud hace que el conocimiento de técnicas de gestión del estrés académico cobra especial relevancia; aproximadamente la mitad de los jóvenes no saben de forma consciente que estas técnicas existen, pero sí las han aplicado, principalmente el escuchar su música favorita.

Como cierre de este trabajo, se espera que esta investigación pueda abonar a brindar más claridad al panorama vivido en educación media superior y hacer visible lo necesario que es que se tomen acciones para ayudar a los jóvenes a saber como manejar el estrés causado por las actividades académicas, en beneficio de su salud física, emocional y psicológica, ya que estos jóvenes en desarrollo son los adultos de una sociedad futura.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Bairero Aguilar, M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. MULTIMED, 21(6). <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
2. Bajaña Quiroz, F. M., & Bustos Bohórquez, A. A. (2022). Consecuencias del desarrollo en la educación en tiempos de post pandemia. Ciencia y Educación, 3(8), 16 - 25. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/149>
3. Barraza A. (2004). El estrés académico de los alumnos de educación media superior. Caso: Bachilleratos generales en la ciudad de Durango. Universidad Pedagógica de Durango. <https://www.upd.mx/librospub/inv/estacaba.pdf>
4. Calixto-Juárez, P., Hernández-Murúa, J. A., & Gaxiola-Durán, M. del R. (2023). Valoración del estrés académico postpandemia covid-19 en estudiantes del nivel medio superior. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(1), 1553-1573. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4498
5. Capdevila N., Segundo M.J. (2005). Estrés, causas, tipos y estrategias nutricionales. Ámbito farmacéutico, divulgación sanitaria. 24(8). <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13078580>
6. Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora. COBACH. (2023). <https://cobach.sonora.gob.mx/>

7. Contreras, J. (2022) La soledad de la pandemia. En Castiello-Gutiérrez, S., Pantoja, M., & Gutiérrez, E. (Coords.) Internacionalización de la Educación Superior después de la COVID-19: Reflexiones y nuevas prácticas para tiempos distintos (pp. 17-31). Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla.
https://investigacion.upaep.mx/images/img/editorial_upaep/biblioteca_virtual/pdf/iescovid.pdf
8. Macías, A. B. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 4(2).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
9. Noriega, J. Á. V., Carvajal, M. C. K. R., Reynoso, L. H., & Álvarez, M. J. F. L. (2016). Variables de contexto asociadas al desempeño en educación media superior para el Estado de Sonora. 22, 98-119. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i22.1942>
10. Organización Mundial de la Salud (2023).
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
11. Paris J., Ricardo A., & Rymond D. (2019). Desarrollo y crecimiento en la niñez. 34-35. College of the Canyons.
[https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Educacion_de_la_Primer_a_Infancia/Libro%3A_Desarrollo_y_crecimiento_en_la_ninez_\(Paris_Ricardo_Rymond_y_Johnson\)](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Educacion_de_la_Primer_a_Infancia/Libro%3A_Desarrollo_y_crecimiento_en_la_ninez_(Paris_Ricardo_Rymond_y_Johnson))
12. Pérez J. (2017). Trata el Estrés con PNL. Centro de Estudios Ramon Areces.
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
13. Portillo S. (2023). Procrastinación académica durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes de bachillerato en línea en México. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. X (2). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v2i10.3501>
14. Quero, L.; Moreno Montero-Galvache, M. Ángeles; De León Molinari, P.; Espino Aguilar, R.; & Coronel Rodríguez, C. (2021). Estudio del impacto emocional de la pandemia por COVID-19 en niños

de 7 a 15 años de Sevilla. Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil, 38(1), 20–30.

<https://doi.org/10.31766/revpsij.v38n1a4>

15. Saavedra, C. (2022). Eustrés y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología, 22(2), 1–9. <https://doi.org/10.18270/chps.v22i2.4415>

16. Subsecretaría de Educación Media Superior. CEMS. (2023)

https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/en_mx/sems/estructura_sems

DATOS DE LA AUTORA.

1. **Andrea Ruth Calleros González.** Maestra en Docencia de la Educación Media Superior.

Subdirectora Académica del Plantel José María Maytorena Tapia del Colegio de Bachilleres del

Estado de Sonora. Guaymas, Sonora, México. Correo electrónico:

andrea.callerosg@bachilleresdesonora.edu.mx

RECIBIDO: 7 de enero del 2024.

APROBADO: 25 de febrero del 2024.