

Artículo de investigación

Más allá del rendimiento: Estrés académico, redes de apoyo y salud emocional en la educación media superior

Beyond Academic Performance: Academic Stress, Support Networks, and Emotional Health in High School

Sandra del Rio Muñoz¹, Evangelina Morales Cerda², Norma Patricia Cázares Alonso*

Cómo referenciar:

Rio, S., Morales, E. y Cázares, N. (2026). Más allá del rendimiento: Estrés académico, redes de apoyo y salud emocional en la educación media superior. *INNOVACADEMIA*, 2(2), 71-82. <https://doi.org/10.29105/innoacad.v2i2.84>

¹ Doctorado en Educación, Centro de Estudios Universitarios de Baja California, México.

ORCID: [0009-0007-3551-1010](https://orcid.org/0009-0007-3551-1010)

Contacto: sandra.delriomnz@uanl.edu.mx

² Doctorado en Calidad y Procesos de Innovación Educativa, Instituto de Pedagogía Aplicada de Nuevo León, México.

ORCID: [0009-0006-0102-5471](https://orcid.org/0009-0006-0102-5471)

Contacto: evangelina.moralescrd@uanl.edu.mx

* Autora de correspondencia, Doctorado en Ciencias con acentuación en Química de Productos Naturales, Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

ORCID: [0000-0001-6739-9173](https://orcid.org/0000-0001-6739-9173)

Contacto: norma.cazareslns@uanl.edu.mx

Esta revista y sus artículos se publican bajo la licencia *Creative Commons Atribución-NoComercial-Compartir Igual 4.0 Internacional* (CC BY-NC-SA 4.0), por lo cual el usuario es libre de usar, compartir y adaptar el contenido de INNOVACADEMIA siempre que se otorgue el crédito, no se use para fines comerciales, y se comparta cualquier material derivado bajo la misma licencia.



RESUMEN

El presente estudio analizó la relación entre el estrés académico y el bienestar emocional en 95 estudiantes de educación media superior (15 a 18 años). Bajo un enfoque cuantitativo, transversal y correlacional, a través de la aplicación de un instrumento estructurado ad hoc para evaluar el estado emocional, la ansiedad escolar, las redes de apoyo, el estilo de vida y factores de rendimiento como la motivación y el sueño. Se examinaron las variables críticas con el uso de coeficientes de asociación no paramétricos (Spearman, Phi y Biserial puntual). Los resultados descriptivos revelaron un panorama polarizado sobre los niveles críticos de ansiedad escolar, detonados principalmente por evaluaciones y sobrecarga de tareas. El análisis no paramétrico demostró una relación negativa moderadamente fuerte y estadísticamente significativa entre la ansiedad escolar y la calidad del sueño. Asimismo, se encontró una asociación positiva entre la percepción de redes de apoyo integradas por adultos significativos y la motivación académica. Como estrategia de transferencia social, se diseñaron e implementaron cuatro talleres de manejo del estrés basados en *mindfulness* y respiración consciente, los cuales obtuvieron una alta valoración por parte del estudiantado, destacando la pertinencia de las herramientas y la necesidad de ampliar la duración de las sesiones. En conclusión, el estrés académico impacta de manera sistémica y negativa el bienestar estudiantil, pero sus efectos pueden ser mitigados a través del soporte socioafectivo y el entrenamiento en estrategias de afrontamiento activas, fundamentando la urgencia de transitar hacia pedagogías centradas en la salud integral.

Palabras clave:

*estrés académico,
bienestar emocional,
educación media superior.*

ABSTRACT

The present study analyzed the relationship between academic stress and emotional well-being in 95 high school students (aged 15 to 18). Using a quantitative, cross-sectional, and correlational approach, a structured ad hoc instrument was applied to evaluate emotional state, school anxiety, support networks, lifestyle, and performance-related factors such as motivation and sleep. Critical variables were examined through non-parametric association coefficients (Spearman, Phi, and Point-Biserial). Descriptive results revealed a polarized distribution, with critical levels of anxiety, mainly triggered by evaluations and task overload. The non-parametric analysis demonstrated a moderately strong and statistically significant negative relationship between school anxiety and sleep quality. Likewise, a positive association was found between the perception of support networks composed of significant adults and academic motivation. As a social transfer strategy, four stress management workshops based on mindfulness and conscious breathing were designed and implemented, which received high ratings from the students, highlighting the relevance of the tools and the need to extend the duration of the sessions. In conclusion, academic stress systematically and negatively impacts student well-being, but its effects can be mitigated through socio-affective support and training in active coping strategies, underscoring the urgency of moving toward pedagogies centered on integral health.

Keywords:

*academic stress,
emotional well-being,
high school.*

INTRODUCCIÓN

En el panorama educativo contemporáneo, el bienestar emocional de los estudiantes de educación media superior ha emergido como un pilar crítico, no solo para el desarrollo integral del individuo, sino como un requisito indispensable para el éxito académico. La adolescencia tardía representa un periodo de transición caracterizado por un incremento sustancial en las exigencias escolares, la presión por el desempeño y la toma de decisiones sobre el futuro profesional. Estos factores, sumados a la frecuente restricción del tiempo de descanso y a la carencia de espacios institucionales de contención, configuran un ecosistema propenso al estrés académico. Este fenómeno no debe entenderse como una respuesta aislada ante una carga de trabajo, sino como una experiencia sistémica y multidimensional que compromete la salud mental y la motivación intrínseca del alumnado (Casiano et al., 2024).

Desde una perspectiva teórica, el estrés académico se conceptualiza como un proceso adaptativo y esencialmente psicológico, el cual se manifiesta cuando el estudiante procesa demandas escolares que son percibidas como estresores que desbordan sus recursos de afrontamiento (González-Sánchez et al., 2024). En la población adolescente, esta condición suele traducirse en una sintomatología compleja que incluye ansiedad escolar, alteraciones del ciclo circadiano y una erosión progresiva del compromiso con el aprendizaje (Hernández et al., 2024). Si bien las instituciones han implementado mecanismos tradicionales de tutoría, persiste una brecha entre las necesidades reales del estudiante y las respuestas estructurales del sistema.

La evidencia científica reciente ha identificado factores moderadores y protectores críticos dentro de esta dinámica. Por un lado, la higiene del sueño destaca como un predictor fundamental de la autorregulación emocional (López-Noguero et al., 2023), mientras que la percepción de una red de apoyo sólida, especialmente proveniente de adultos significativos, opera como un activo que amortigua la fatiga escolar (Flores y Cortés, 2022). No obstante, los altos índices de ansiedad sugieren que los mecanismos de afrontamiento autónomos de los jóvenes suelen ser insuficientes frente al desafío

educativo actual, haciendo necesarios la evaluación y el diseño de estrategias dirigidas.

Bajo este contexto, la presente investigación analiza la relación entre el estrés académico y el bienestar emocional en una muestra de 95 estudiantes de nivel medio superior, estructurada en cinco metas específicas que guiaron el desarrollo metodológico del estudio: describir los niveles de ansiedad escolar y la percepción del estado emocional en la muestra seleccionada para establecer un diagnóstico basal. Posteriormente, se buscó determinar el grado de correlación entre los factores de rendimiento, específicamente la motivación, la calidad del sueño y el bienestar emocional de los estudiantes e identificar la disponibilidad de las redes de apoyo y su relación directa con las estrategias de búsqueda de ayuda ante situaciones estresantes. Tras consolidar este panorama empírico, se procedió a diseñar e implementar talleres de manejo del estrés basados en técnicas de relajación y *mindfulness* como una estrategia de transferencia social adaptada a las necesidades detectadas, y posteriormente recoger la percepción de los propios estudiantes sobre la pertinencia y utilidad de las estrategias compartidas mediante la aplicación de una encuesta de satisfacción.

Esta investigación se fundamenta en la necesidad de generar evidencia empírica local que permita transitar de un modelo educativo basado puramente en el rendimiento hacia uno alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, específicamente el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 4 (Educación de Calidad), garantizando que la salud mental sea prioritaria en la construcción del aprendizaje significativo (Organización de las Naciones Unidas, 2015).

MARCO TEÓRICO

En las últimas décadas, el bienestar emocional ha dejado de concebirse como un elemento accesorio dentro de los procesos educativos para consolidarse como una condición estructural del aprendizaje significativo y del desarrollo integral del estudiantado. En el nivel medio superior, esta dimensión adquiere especial relevancia debido a que coincide con una etapa del desarrollo caracterizada por profundos cambios cognitivos, emocionales y sociales. La transición hacia la adultez

joven expone a las y los estudiantes a un entramado de presiones que combina el incremento de las exigencias académicas, la expectativa familiar de éxito y la necesidad de validación social, configurando un escenario altamente demandante y potencialmente generador de malestar emocional (Casiano et al., 2024).

En este contexto, el estrés académico emerge como una experiencia frecuente y persistente que impacta no solo el rendimiento escolar, sino también la estabilidad emocional, la motivación y la percepción de bienestar general. La evidencia científica acumulada demuestra que, cuando las experiencias de estrés se sostienen en el tiempo y no son adecuadamente reguladas, pueden derivar en sintomatología ansiosa, desmotivación progresiva y desgaste emocional, afectando de forma directa la trayectoria educativa del estudiante (Pozos-Radillo et al., 2022).

Diversos estudios empíricos y revisiones sistemáticas han documentado esta relación. En una revisión sistemática que analizó 30 estudios publicados entre 2019 y 2024 en población adolescente, se identificó una asociación consistentemente negativa entre el estrés académico, la ansiedad y el rendimiento escolar. Se concluyó que niveles elevados de estrés y ansiedad reducen la concentración, la motivación intrínseca y la capacidad de autorregulación, factores esenciales para el aprendizaje sostenido (Fernández et al., 2024). De manera similar, mediante una revisión sistemática de investigaciones realizadas en estudiantes de educación media superior y universitarios, sintetizó evidencia internacional que vincula el estrés académico crónico con deterioro cognitivo, disminución del compromiso académico y mayor riesgo de abandono escolar, subrayando que la ansiedad académica persistente actúa como un factor de desgaste emocional que compromete la continuidad educativa (Rani, 2025).

En el contexto latinoamericano, investigaciones realizadas en México han permitido profundizar en esta problemática. Estudios que analizaron a estudiantes del último año de educación media superior, encontraron que la sobrecarga académica, la presión evaluativa y la incertidumbre respecto al futuro académico se asocian con síntomas emocionales como ansiedad, irritabilidad y fatiga, los cuales inciden negativamente tanto en el

rendimiento como en la permanencia escolar. El estrés académico no atendido puede convertirse, desde una perspectiva situada, en un factor de riesgo significativo para la deserción (Saldaña et al., 2023).

Complementariamente, estudios cuantitativos en preparatorias mexicanas han permitido visibilizar cómo el estrés académico se traduce en experiencias emocionales concretas que atraviesan la vida cotidiana del alumnado. La evidencia indica que, conforme las demandas escolares se intensifican, los estudiantes reportan mayores niveles de ansiedad y una afectación progresiva en su motivación de logro. Si bien un nivel moderado de estrés puede actuar como un estímulo que mantiene la activación académica y favorece el cumplimiento de responsabilidades, su persistencia se asocia con un mayor desequilibrio psicológico, manifestado en ansiedad e irritabilidad, con una mayor incidencia en las estudiantes mujeres, lo que evidencia la influencia de variables emocionales y de género en la vivencia del estrés académico (Roca-Can et al., 2024).

Desde una perspectiva longitudinal, se identificó un aumento significativo de síntomas ansiosos y depresivos a lo largo de un semestre académico, acompañado de una disminución en la calidad del sueño y en la capacidad de regulación emocional. Estos hallazgos muestran que el impacto del estrés académico no se limita al corto plazo, sino que puede comprometer la salud mental del estudiantado de forma acumulativa cuando no se implementan estrategias de prevención y acompañamiento oportunas (Lucas y Giniebra, 2025).

Desde el punto de vista conceptual, el estrés académico se comprende como un proceso psicológico esencialmente adaptativo, cuyo origen no reside exclusivamente en la carga escolar, sino en la forma en que el estudiante interpreta y enfrenta las demandas del entorno educativo, este fenómeno es el resultado de una percepción de desequilibrio entre las exigencias académicas como evaluaciones, tareas acumuladas y presión por el desempeño y los recursos personales de afrontamiento disponibles (Barraza, 2006).

Esta conceptualización se articula con el modelo cognitivo-sistémico, el cual concibe al estudiante como un sistema abierto en constante interacción con su entorno. Desde esta perspectiva, el estrés

aparece cuando la cantidad o complejidad de los estímulos académicos supera la capacidad del sistema para procesarlos y responder de manera adaptativa, generando un estado de desequilibrio interno que, cuando se prolonga, puede comprometer la regulación emocional y el bienestar psicológico (Restrepo et al., 2023).

De manera complementaria, el modelo transaccional del estrés propuesto por Lazarus y Folkman (1984) subraya que el estrés no reside exclusivamente en el individuo ni en la situación, sino en la interacción dinámica entre ambos. En este proceso, la evaluación cognitiva desempeña un papel central: el estudiantado valora la amenaza que representa la demanda académica y, simultáneamente, analiza los recursos personales, emocionales y sociales disponibles para afrontarla. Cuando la percepción de la demanda excede la percepción de los recursos, se genera una experiencia de estrés que afecta la atención, la motivación y el sentido de autoeficacia.

Uno de los aspectos más relevantes en el estudio del estrés académico es su relación con la calidad del sueño y la resiliencia. El sueño constituye un pilar fundamental de la autorregulación emocional y del funcionamiento cognitivo. La evidencia científica indica que el estrés académico sostenido altera los patrones de descanso, generando insomnio, despertares nocturnos y somnolencia diurna, con efectos negativos en la memoria, la atención y el control emocional (Owens, 2014). A su vez, estas alteraciones debilitan la resiliencia académica. Investigaciones recientes destacan que la promoción de hábitos de higiene del sueño actúa como un factor protector que reduce la ansiedad y fortalece la estabilidad emocional del alumnado (Beltrán-Guerra et al., 2025).

En paralelo, la motivación académica resulta clave en la manera en que los estudiantes enfrentan el estrés. La teoría de la autodeterminación plantea que la motivación intrínseca, basada en la autonomía, el interés y el sentido de competencia, favorece una relación más saludable con las demandas escolares (Ryan y Deci, 2020). Este enfoque se vincula con el concepto de autoeficacia de Bandura (1986), ya que los estudiantes que confían en su capacidad para organizar su tiempo

y regular sus emociones suelen experimentar menores niveles de estrés y mayor disposición al aprendizaje (Díaz, 2025).

El bienestar emocional del estudiantado tampoco puede comprenderse de forma aislada del contexto social. La hipótesis del efecto amortiguador sostiene que las redes de apoyo familiares, escolares y de pares reducen el impacto negativo de los estresores académicos y vitales (Cohen y Wills, 1985). Esta afirmación adquirió especial relevancia tras la pandemia por COVID-19, durante la cual se evidenció que el apoyo emocional familiar fue un factor clave para mitigar ansiedad, depresión y aislamiento social (Soto et al., 2023; Reyes-Díaz et al., 2023). En el retorno a la presencialidad, los estudiantes con redes de apoyo sólidas lograron una reintegración más armoniosa, mostrando mejor regulación emocional y compromiso académico (Hernández et al., 2024).

Ante la manifestación creciente del estrés académico a través de síntomas físicos y emocionales, las instituciones educativas han comenzado a implementar estrategias de intervención psicoeducativa con un enfoque preventivo e integral. Estas estrategias incluyen acciones centradas en el problema y en la emoción, como la gestión del tiempo, el *mindfulness* y el fortalecimiento de la regulación emocional (Belduma, 2024). En México, la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) ha impulsado un modelo institucional que reconoce el bienestar emocional como un componente esencial del éxito académico, promoviendo estrategias de tutoría, talleres y formación en inteligencia emocional orientadas al desarrollo integral del estudiantado (UANL, 2024; Zepeda y Ruíz, 2024).

La literatura científica subraya que las intervenciones psicoeducativas no solo son deseables, sino necesarias para contrarrestar los efectos del estrés académico. En el contexto iberoamericano, diversas experiencias han demostrado que los programas que integran la psicoeducación con técnicas de reestructuración cognitiva logran una disminución notable en la percepción de estrés y en los niveles de cortisol autopercibido en adolescentes (García et al., 2012). Estos enfoques permiten que el estudiante transite de una posición pasiva ante la presión escolar a una de

gestión activa de sus propios procesos mentales.

El modelo de alfabetización emocional es un programa orientado a enseñar a los jóvenes a identificar, etiquetar y regular sus emociones. Se ha reportado un incremento significativo en la tolerancia a la frustración, especialmente crítica durante los periodos de evaluación (Velasco et al., 2019). Esta capacidad de 'nombrar lo que se siente' actúa como un primer filtro de contención que evita el desbordamiento ansioso. Asimismo, los talleres de afrontamiento han demostrado que el entrenamiento en estrategias dirigidas al problema, como la planificación de tareas y la búsqueda proactiva de apoyo, resulta considerablemente más eficaz para el bienestar a largo plazo que las actividades meramente recreativas o de distracción (Barraza y Barraza, 2019).

Por otro lado, la integración de técnicas de atención plena o *mindfulness* ha emergido como una de las tendencias con mayor respaldo empírico en el nivel medio superior. La evidencia sugiere que incluso intervenciones breves, de entre cuatro y ocho sesiones, son suficientes para reducir la ansiedad ante los exámenes y mejorar sustancialmente la calidad del sueño (Sierra et al., 2002). Estos hallazgos son consistentes con la mejora en el compromiso escolar, sugiriendo que un estudiante que duerme mejor y gestiona su ansiedad está más predispuesto a comprometerse con su proceso de aprendizaje.

La efectividad de estas intervenciones no depende exclusivamente de las habilidades individuales del alumno, sino del tejido social que lo sostiene. Los talleres de tutoría proactiva, donde se capacita a los docentes para ofrecer una contención emocional básica, han demostrado ser factores protectores de primer orden al convertir el aula en un 'espacio seguro' (Vizoso, 2019). Esta validación externa de la emoción, sumada a la creación de canales de expresión antes inexistentes, explica por qué los estudiantes evalúan con niveles tan altos de satisfacción estos talleres. En última instancia, la literatura coincide en que el simple acto de legitimar el malestar emocional del estudiante reduce el estigma asociado a la salud mental y fortalece el vínculo pedagógico.

En suma, el estrés académico constituye un fenómeno complejo y multidimensional que requiere

atención integral, ya que impacta directamente en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Su adecuada prevención e intervención favorece la formación de jóvenes resilientes, emocionalmente saludables y con mayores herramientas para afrontar las demandas escolares y personales (Rivera et al., 2024; Buena y Rivera, 2024).

METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional, lo que permitió identificar patrones y asociaciones significativas entre las variables, sin establecer causalidad directa, pero aportando evidencia empírica sobre su grado de asociación.

La muestra se integró por 95 estudiantes de educación media superior, con edades entre los 15 y 18 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para mitigar sesgos de homogeneidad, se incluyeron participantes de distintos grupos y turnos. La participación fue voluntaria, garantizando el anonimato y la confidencialidad mediante formularios electrónicos de Microsoft Forms y la firma previa de un consentimiento informado.

Se diseñó un cuestionario estructurado *ad hoc* organizado en cinco dimensiones:

- **Estado emocional:** Percepción del bienestar actual.
- **Ansiedad escolar:** Frecuencia de síntomas vinculados a evaluaciones y tareas.
- **Redes de apoyo:** Disponibilidad de adultos significativos y disposición para buscar ayuda.
- **Factores de rendimiento:** Motivación académica y calidad del sueño.
- **Estilo de vida:** Estrategias de afrontamiento (relajación y manejo del estrés) y equilibrio personal, así como académico.

Los reactivos se estructuraron principalmente mediante una escala tipo Likert de cinco puntos (desde 'Nunca' hasta 'Siempre'), complementados con ítems dicotómicos y de selección múltiple. Para asegurar la validez de contenido, el instrumento se sometió a una prueba piloto. La consistencia interna se verificó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo

un índice de 0.82, valor adecuado para un estudio exploratorio.

La recolección de datos se realizó en abril de 2025, bajo autorización institucional y sin interferir con el calendario escolar. Dado el nivel de medición ordinal y categórica de los datos, se aplicó un análisis estadístico no paramétrico con un nivel de significancia de $p < 0.05$. Específicamente, se utilizaron tres coeficientes de asociación:

- **Coeficiente de correlación de Spearman (ρ):** Para evaluar la relación entre variables ordinales y continuas con distribución no normal (Spearman, 1904).
- **Coeficiente Phi (ϕ):** Para medir la asociación entre variables binarias (por ejemplo, presencia de ansiedad y calidad del sueño) (Guilford y Fructher, 1973).
- **Correlación biserial puntual (r_{pb}):** Para estimar la relación entre categorías dicotómicas y escalas ordinales (Field, 2018).

Como anteriormente se señaló todas las correlaciones se calcularon con un nivel de significancia de $p < 0.05$, interpretando los resultados según su dirección, magnitud y significación estadística. Como respuesta a los hallazgos preliminares, se diseñaron e implementaron cuatro talleres de manejo del estrés de 90 minutos cada uno. Las sesiones se estructuraron en dos fases: una exposición teórica para el reconocimiento de estresores personales, y una fase práctica de entrenamiento en técnicas de relajación basadas en *mindfulness* y respiración consciente. Al concluir las intervenciones, se aplicó un cuestionario de satisfacción para evaluar el impacto percibido de las estrategias compartidas.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los hallazgos del estudio. Para esta sección se organizaron según los objetivos de la investigación.

1. Niveles de ansiedad escolar y percepción del estado emocional

El análisis descriptivo de las variables de bienestar psicológico reveló una polarización en la población estudiantil. Respecto a la percepción del estado

emocional actual, el 50% de los participantes reportó un estado positivo, el 30% se ubicó en un nivel neutro y el 20% restante manifestó sentimientos negativos. Por otra parte, se detectó una alta prevalencia de ansiedad escolar vinculada a las responsabilidades académicas, la cual afecta de manera frecuente o permanente ('Siempre' o 'Frecuentemente') al 45% de la muestra.

Al indagar en las fuentes específicas de este malestar, se identificaron tres estresores predominantes: las evaluaciones académicas (exámenes) representan la mayor fuente de presión, señaladas por el 85% de los estudiantes como la principal razón de tensión. La sobrecarga de tareas: la acumulación de deberes y proyectos afecta al 80% de los encuestados y la privación de espacios recreativos; el 50% de la muestra asoció la falta de tiempo libre con un deterioro directo en su bienestar emocional.

2. Correlación entre factores de rendimiento y bienestar emocional

Para determinar el grado de asociación entre las variables de rendimiento y el estado de salud emocional, se aplicaron pruebas estadísticas no paramétricas y de asociación. El coeficiente de correlación de Spearman demostró una relación negativa moderadamente fuerte y estadísticamente significativa entre la ansiedad escolar y la calidad del sueño ($p = -0.52$, $p < 0.05$). Este hallazgo indica que un incremento en la ansiedad escolar se asocia con una disminución de la calidad del descanso, lo que explica de manera empírica por qué el 25% de la muestra califica su sueño como 'malo'. En estrecha relación con este panorama de desgaste, la motivación académica también presenta afectaciones, registrándose que, si bien un 35% de los alumnos mantiene niveles altos, existe un 20% que ya presenta una motivación baja. El análisis demostró que este factor no es aislado, sino que se encuentra directamente vinculado con variables de soporte social y hábitos de equilibrio vida-estudios:

Tabla 1
Pruebas estadísticas no paramétricas y su asociación

Relación Estadística Analizada	Coficiente	Significancia	Interpretación
Apoyo de adultos significativos Motivación académica	rpb=0.45	p<0.05	Correlación biserial puntual positiva moderada.
Realización de actividades relajantes Equilibrio vida y estudios	Φ =0.38	p<0.05	Asociación Phi (ϕ) positiva moderada

Este último punto resulta crítico si se considera que solo el 40% de los estudiantes logra mantener un equilibrio constante entre sus responsabilidades y su vida personal; este balance depende en gran medida del 60% que realiza actividades de relajación varias veces por semana.

3. Disponibilidad de redes de apoyo y búsqueda de ayuda

Como se describió en la correlación biserial puntual (rpb=0.45, p<0.05), la disponibilidad y percepción de apoyo constante por parte de adultos significativos están directamente asociados con puntajes más altos en la motivación académica. Este hallazgo empírico demuestra que las redes de apoyo actúan como un factor amortiguador frente a los estresores escolares, facilitando que el estudiante mantenga el compromiso con sus estudios a pesar de las altas demandas del entorno.

4. Implementación y satisfacción de los talleres de manejo del estrés

Como estrategia ante el diagnóstico previo, se ejecutaron cuatro talleres de intervención psicopedagógica orientados al entrenamiento en mindfulness y respiración consciente. Los cuestionarios de satisfacción aplicados al cierre reflejaron un impacto favorable, obteniendo una calificación promedio de 8.87 sobre 10 puntos.

Los participantes validaron la pertinencia de los contenidos y destacaron la idoneidad de la conducción pedagógica. El análisis cualitativo de las respuestas abiertas permitió identificar las siguientes dimensiones de éxito y áreas de mejora.

Los estudiantes valoraron positivamente la claridad expositiva y la empatía del facilitador, elementos que redujeron la complejidad de los conceptos sobre regulación emocional. Asimismo, se destacó que la

generación de un clima de seguridad y confianza fue clave para la viabilidad de las dinámicas prácticas y el aprendizaje de las técnicas de relajación, catalogando las herramientas como organizadas y aplicables a su cotidianidad.

La retroalimentación del estudiantado identificó la necesidad de extender la duración temporal de las sesiones para profundizar en las técnicas de afrontamiento. Adicionalmente, se detectó la necesidad de incorporar dinámicas específicas de integración para incentivar la participación de aquellos estudiantes con perfiles de mayor reserva o timidez en actividades grupales.

DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación confirman que el estrés académico en estudiantes de nivel medio superior constituye un fenómeno con efectos multidimensionales sobre su bienestar. La identificación de la interacción crítica entre la ansiedad, el déficit de sueño y la baja motivación, pone en evidencia que las exigencias del entorno educativo contemporáneo superan, en muchos casos, la capacidad adaptativa del alumnado. Este hallazgo coincide con la perspectiva de Barraza (2006), quien plantea el carácter adaptativo del estrés en contextos escolares, pero advierte sus efectos negativos cuando este se vuelve crónico.

En particular, la correlación negativa y significativa hallada entre la ansiedad escolar y la calidad del sueño (p=-0.52; p<0.05) respalda la premisa de que el estrés sostenido interfiere directamente con los procesos de descanso, tal como lo señala Owens (2014). Asimismo, estos resultados se alinean con lo reportado por Jiménez y López (2023), quienes sostienen que la privación de sueño no es únicamente una consecuencia del estrés, sino también un factor transversal que debilita la autorregulación emocional, generando un ciclo de

vulnerabilidad complejo y difícil de interrumpir.

La relación positiva entre el apoyo adulto constante y la motivación académica ($r_{pb}=0.45$; $p<0.05$) refuerza la hipótesis del 'efecto amortiguador' propuesta por Cohen y Wills (1985). En concordancia con estudios desarrollados en contextos postpandemia (Pérez-Pérez et al., 2021), se evidencia que la resiliencia no depende de manera exclusiva de variables individuales, sino que se construye a partir de redes de apoyo socioafectivo firmes. Esta perspectiva es consistente con el planteamiento de Wang y Eccles (2012), quienes subrayan la importancia del acompañamiento emocional en el desarrollo de la trayectoria académica.

No obstante, los datos revelan una discrepancia teórica interesante respecto al papel de la motivación. Aunque la Teoría de la Autodeterminación la concibe tradicionalmente como un factor protector, en este estudio se observó que un porcentaje considerable de estudiantes altamente motivados también reporta elevados niveles de estrés asociados a la sobrecarga académica (Ryan y Deci, 2020). Este fenómeno sugiere que la motivación puede operar como un factor ambivalente: si bien impulsa el rendimiento, también incrementa la autoexigencia y, por ende, la susceptibilidad al estrés, lo cual complementa lo señalado por Steinberg (2017) sobre la percepción de competencia durante la adolescencia.

En cuanto a los factores estresantes, la predominancia de las evaluaciones académicas (85%) y la carga de tareas (80%) como las principales fuentes de tensión de la muestra, coincide con lo documentado por Hernández et al. (2024), quienes identifican la evaluación sumativa como uno de los elementos más punitivos dentro del sistema educativo mexicano. La demanda estudiantil implícita de reducir la carga académica y fortalecer el acompañamiento psicológico refleja la necesidad de implementar cambios estructurales que trasciendan las intervenciones puramente individuales.

Por otra parte, la alta valoración de los talleres psicoeducativos (8.87/10) respalda la efectividad de las estrategias que integran el manejo emocional con dinámicas participativas, en línea con lo propuesto por Márquez (2022). En conjunto, estos resultados plantean la urgencia de avanzar hacia una pedagogía centrada en

el bienestar, en la que el rendimiento académico no se logre a costa de la salud mental, sino como el resultado de una formación integral que articule el desarrollo cognitivo y socioemocional del estudiantado. Los hallazgos demuestran que el rendimiento académico actual suele alcanzarse a un costo elevado para la salud mental, lo que plantea la urgencia institucional de avanzar hacia una pedagogía centrada en el bienestar, donde el desarrollo cognitivo y el socioemocional se articulen de manera equilibrada.

Es necesario reconocer que el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia y el tamaño de la muestra ($N=95$) delimitan el alcance de los resultados, representando la experiencia específica del grupo estudiado más que una generalización estadística universal. De igual forma, el diseño transversal empleado limita la posibilidad de establecer relaciones causales de largo plazo entre las variables.

Sin embargo, estas características no restan valor científico al trabajo; por el contrario, permiten ofrecer una aproximación situada y contextualizada al fenómeno del estrés académico en el nivel medio superior, aportando evidencia empírica relevante para la comprensión de esta problemática en escenarios educativos concretos. Al identificar asociaciones significativas entre variables clave (p , φ y r_{pb}), este estudio cumple una función diagnóstica y exploratoria fundamental que visibiliza patrones de riesgo y factores protectores, sentando las bases para futuras investigaciones de corte longitudinal e institucional.

CONCLUSIÓN

Los estudiantes de educación media superior experimentan un panorama de bienestar emocional polarizado y sometido a una presión institucional constante. Casi la mitad de la muestra (45%) presenta niveles críticos de ansiedad escolar, detonados principalmente por el diseño del entorno evaluativo actual.

La evidencia empírica permite determinar que el rendimiento y los hábitos de los estudiantes no operan de manera aislada a su salud mental, ya que existe una relación inversa y estadísticamente significativa entre la ansiedad escolar y la calidad del descanso,

demonstrando que el estrés académico actúa como un factor transversal que fragmenta el ciclo del sueño. Asimismo, se establece que la motivación académica posee un carácter ambivalente: si bien es impulsada por ambientes saludables, los altos niveles de autoexigencia orientados al éxito académico pueden coexistir con elevados índices de tensión emocional.

Se determina que las redes de apoyo socioafectivo, específicamente la presencia de adultos significativos, ejercen un rol protector y amortiguador indispensable en la vida del estudiante y se asocian directamente con una mayor motivación hacia el estudio y una mejor disposición para gestionar las crisis.

Se establece la existencia de una interacción sistémica, inversa y de magnitud moderada entre el estrés académico y el bienestar emocional de los estudiantes de educación media superior. El entorno escolar contemporáneo genera demandas cuantitativas que impactan negativamente la estabilidad psicológica y la calidad del descanso del estudiante, las cuales se encuentran reguladas por dos factores críticos: las redes de apoyo y estrategias de afrontamiento. Las intervenciones grupales basadas en técnicas de relajación, respiración consciente y *mindfulness* son herramientas con una alta pertinencia y viabilidad para el contexto escolar contemporáneo.

REFERENCIAS

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Barraza, M. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza, A. y Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e. Revista de Investigación Educativa*, (28), 132-151. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-53082019000100132&script=sci_abstract
- Belduma, R. (2024). Impacto del estrés en la salud mental de estudiantes universitarios. *Revista Ciencia y Descubrimiento*, 2(3). <https://cienciaydescubrimiento.com/index.php/cyd/article/view/26>
- Beltrán-Guerra, L., López Ortega, I., Ríos, J. y Fernández, S. (2025). Higiene del sueño en adolescentes y su influencia en el bienestar. *UVserva*, (20), 26-35. <https://uvserva.uv.mx/index.php/Uvserva/article/view/3161>
- Buena, L. y Rivera, E. (2024). Estrés académico en estudiantes. *CienciaCierta*, 20(80 Especial), 60-70. <https://revistas.uadec.mx/index.php/CienciaCierta/article/view/37>
- Casiano, J., Márquez, J. y Cardoso, D. (2024). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios del sur del Estado de México. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2046>
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Díaz, L. (2025). *Talleres psicoeducativos y manejo del estrés académico en estudiantes de Tecnología Médica*. Universidad Especializada de las Américas (RIUDELAS). <https://repositorio2.udelas.ac.pa/items/b85281ce-bb02-419e-9d56-231199658f00>
- Fernández, S., Molina, P., Martínez, E., Molero, M. y Simón, M. (2024). Relación entre estrés, ansiedad y rendimiento académico: Una revisión sistemática. En M. del M. Molero Jurado, Á. Martos Martínez, P. Molina Moreno, M. del C. Pérez Fuentes, & S. Fernández Gea (Comps.), *Exploración de variables psicológicas y educativas: Avances en la investigación escolar* (pp. 713-727). Dykinson. <https://doi.org/10.14679/3769>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. SAGE Publications. <https://catalog.libraries.psu.edu/catalog/24428075>
- Flores, M. y Cortés, M. (2022). Resiliencia: Factores Predictores en Adolescentes. *Acta De Investigación Psicológica*, 12(3), 115-128. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.3.467>

- García, R., Pérez, F., Pérez, J. y Natividad, A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- González-Sánchez, J., Arteaga, M., Solís, R., Guaraca, S. y Briones, V. (2024). Una mirada al estrés escolar y la autoeficacia académica en estudiantes. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 28(125), 25-34. <https://doi.org/10.47460/uct.v28i125.852>
- Guilford, J., & Fruchter, B. (1973). *Fundamental statistics in psychology and education (5th ed.)*. McGraw-Hill. https://openlibrary.org/works/OL4540818W/Fundamental_statistics_in_psychology_and_education
- Hernández, M., Sanjur, A. y Montes, N. (2024). Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes de Educación Básica General. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 7(18), 114-124. <https://doi.org/10.33996/repsi.v7i18.113>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- López-Noguero, F., Gallardo-López, J. y García-Lázaro, I. (2023). Inteligencia emocional y adolescencia: percepción, comprensión y regulación de las emociones. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, (43), 165-178. https://doi.org/10.7179/PSRI_2023.43.11
- Lucas, J. y Giniebra, R. (2025). Ansiedad y estrés académico en adolescentes. *PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 4(2), 191-214. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/psicologia/article/view/7569>
- Márquez, M. (2022). Evaluación del efecto de un taller de gestión del tiempo sobre niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). <https://ru.dgb.unam.mx/bitstreams/9cb2a843-cfa3-4efa-a942-1a9d1b4e7596/download>
- Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible: Guía de metas e indicadores*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Owens, J. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921-e932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
- Pérez-Pérez, M., Fernández-Sánchez, H., Enríquez-Hernández, C., López, G., Ortiz, I. y Gómez, T. (2021). Estrés, ansiedad, depresión y apoyo familiar en universitarios mexicanos durante la pandemia de COVID-19. *Revista Salud Uninorte*, 37(3), 553-568. <https://doi.org/10.14482/sun.37.3.616.98>
- Pozos-Radillo, B., Preciado-Serrano, M., Plascencia-Campos, A., Acosta-Fernández, M. y Aguilera Velasco, M. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación En Educación Médica*, 11(41), 18-25. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>
- Rani, S. (2025). Studying the impact of anxiety, stress, and emotion on academic performance: A systematic review. *Journal of Social, Humanity, and Education*, 5(2), 131-141. <https://doi.org/10.35912/jshe.v5i2.2437>
- Restrepo, J., Bedoya, E., Cuartas, M., Cassaretto, M. y Vilela, P. (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología*, 39(1), 62-71. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Reyes-Díaz, J., Arizmendi-Cotero, D., Velázquez-Garduño, G. y Rivera-Ramírez, F. (2023). Compromiso y resiliencia en estudiantes universitarios postpandemia de COVID-19. *Revista RedCA*, 6(17), 48-69. <https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/22161>

- Rivera, C., Ayala, M., y García, R. (2024). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de preparatoria. *Know and Share Psychology*, 6(3), 32–40. <https://doi.org/10.25115/kasp.v6i3.10416>
- Roca-Can, O., Estrada-Carmona, S. y Pérez-Aranda, G. (2024). Estrés, ansiedad y motivación de logro en estudiantes de preparatoria. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 9. <https://doi.org/10.32351/rca.v9.372>
- Ryan, R., & Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, sheds, and mechanisms. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Saldaña, N., Saldaña, K., García, H., López, C. y Pereyra, A. (2023). Análisis del estrés académico en estudiantes del último año de nivel medio superior. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(5), 691–704. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1348>
- Sierra, J., Jiménez, C. y Martín, J. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, 25(6), 35–43. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9586535.pdf>
- Soto, M., Madueña, J., Mazo, M. y Mazo, I. (2023). La resiliencia y su relación con los rasgos favorables y herramientas competitivas de los estudiantes universitarios en la pandemia por covid-19. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 14(27). <https://doi.org/10.23913/ride.v14i27.1607>
- Spearman, C. (1904). The proof and measurement of association between two things. *The American Journal of Psychology*, 15(1), 72–101. <https://www.jstor.org/stable/1412159>
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education. <https://www.mheducation.com/units/highered/sample-chapters/9781260058895.pdf>
- Universidad Autónoma de Nuevo León. (2024, octubre 16). *Capacitan a tutores en inteligencia emocional*. Vida Universitaria. <https://vidauniversitaria.uanl.mx/campus-uanl/capacitan-a-tutores-en-inteligencia-emocional/>
- Velasco, S., Guzmán, Y. y Flores, R. (2019). Intervención psicoeducativa para promover la regulación emocional de padres de adolescentes. *Psicología Educativa*, 7, 67–77. <https://revistapsicologiaeducativa.unam.mx/index.php/psicologiaeducativa/article/view/71>
- Vizoso, C. (2019). Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de ciencias de la educación. *Psychology, Society, & Education*, 11(3), 367–377. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/2280/3120>
- Wang, T., & Eccles, S. (2012). Social support matters: Longitudinal effects of social support on three dimensions of school engagement from middle to high school. *Child Development*, 83(3), 877–895. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01745.x>
- Zepeda, Y. y Ruiz, E. (2024). *Cultivando bienestar: Estrategias para el desarrollo socioemocional en preparatoria de la UANL*. Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/29866/7/29866.pdf>