



Estrés académico adolescente y su relación con la habilidad socioemocional de toma de decisiones en 2.º grado de secundaria

- El estrés académico es la presión que siente el adolescente frente a las demandas escolares percibidas como desafiantes o abrumadoras, como las generadas por los padres, las evaluaciones, las relaciones sociales, entre otros. Asimismo, puede disminuir el rendimiento escolar, la motivación y la capacidad de toma de decisiones; esta última es una habilidad socioemocional importante en la formación de la autonomía, la capacidad de resolución de problemas, etc.
- La toma de decisiones consiste en la capacidad de emplear estrategias para elegir la mejor alternativa considerando sus consecuencias. Este proceso puede ser influenciado por el estrés académico que podrían tener los estudiantes. Por ello, este estudio explora la relación entre ambas variables en el marco de la Evaluación Nacional de Logros de Aprendizaje 2023.
- Los resultados evidenciaron que seis de cada diez estudiantes de 2.º grado de secundaria manifiestan angustia por sus calificaciones, temen decepcionar a sus padres y consideran que las notas son determinantes para su futuro. Además, las autoexpectativas y el desánimo destacan como los principales estresores vinculados a estrategias de toma de decisiones evitativas o poco planificadas. Los hallazgos invitan a reflexionar sobre la importancia del apoyo brindado por directivos, docentes y familias a los estudiantes con el fin de que puedan desarrollar estrategias efectivas de toma de decisiones, a la vez que gestionan el estrés académico de manera adecuada.

¿Qué es el estrés académico y cómo afecta a los adolescentes?

La adolescencia es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda muchas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas; a su vez, es una etapa desafiante, principalmente, marcada por cambios físicos, psicológicos, sociales, sexuales, entre otros (Cueto *et al.*, 2011).

En el ámbito escolar, los adolescentes enfrentan desafíos demandantes en su trayectoria educativa que pueden desencadenar respuestas emocionales y fisiológicas¹ (Koolhaas *et al.*, 2011). A esta presión generada se le conoce como estrés, y cuando está vinculada a exigencias educativas específicas, se denomina estrés académico. Este

¹Se refiere a todo lo que pasa en el cuerpo, como el latido del corazón, la respiración, la sudoración, etc.

tipo de estrés puede surgir debido a factores como la carga excesiva de tareas, los cambios en el entorno social, las altas expectativas de los padres, las demandas excesivas por parte de los docentes, entre otros factores (Jiang *et al.*, 2021; Lin y Huang, 2014).

Estas situaciones de estrés pueden tener consecuencias negativas para los adolescentes en diferentes aspectos de sus vidas. Respecto de la salud mental, el estrés puede estar relacionado con una menor percepción de bienestar y con síntomas de depresión. Ello puede llevar a un bajo rendimiento académico, disminución de la motivación por aprender, dificultades para concentrarse, aumento del ausentismo escolar e incluso pensamientos de abandono de los estudios (Bermúdez, 2018; Zhu *et al.*, 2021).

Asimismo, a nivel comportamental, una alta exposición al estrés puede ocasionar que los adolescentes adopten comportamientos de riesgo, como el incremento en el consumo de alcohol o drogas, la participación en actividad sexual a temprana edad o sin protección, alteraciones en su alimentación (Reddy *et al.*, 2017), entre otros. En el aula, estos comportamientos pueden manifestarse en problemas de disciplina, falta de atención en clase y deterioro en la interacción con compañeros y profesores.

La posibilidad de que los adolescentes tiendan a involucrarse en situaciones riesgosas puede deberse a la exposición al estrés que influye en la toma de decisiones, lo cual puede terminar basándose en patrones automáticos² en lugar de análisis reflexivos y conscientes de las opciones para enfrentar una situación (Porcelli y Delgado, 2017). Estas decisiones pueden afectar negativamente el rendimiento académico, las relaciones interpersonales de los estudiantes e incluso su bienestar integral, lo que plantea retos para los directivos y docentes, quienes deben gestionar posibles problemas de conducta en el aula y adaptar sus estrategias pedagógicas para fomentar comportamientos más beneficiosos. En este sentido, el presente documento se enfoca en identificar la relación entre el estrés académico de los adolescentes de 2.º grado de secundaria y el proceso de la toma de decisiones.

¿Cuáles fueron los resultados de los estudiantes de 2.º grado de secundaria en la escala³ de estrés académico?

La Evaluación Nacional de Logros de Aprendizaje (ENLA 2023) incluyó una escala a través de la cual se buscaba identificar algunas de las principales fuentes de estrés académico de los estudiantes de 2.º grado de secundaria. Esta escala recoge información sobre cinco dimensiones del estrés académico⁴, de acuerdo con la propuesta de Sun *et al.* (2011). Así, se incluyó la medición de aspectos como las **autoexpectativas** (por ejemplo: “Me siento estresado cuando fracaso en lo que me propongo”), la **preocupación por obtener buenas notas** (“Me preocupa que mis notas sean malas”), la **presión por el estudio** (“Mis padres se preocupan demasiado por mis notas escolares, y eso me genera mucho estrés”), la **carga de trabajo escolar** (“Siento que hay demasiado trabajo que hacer en el colegio”) y el **desánimo o desesperanza** (“Me falta confianza para sacar buenas notas”). Dicha información se recogió mediante la aplicación de un instrumento de 20 ítems, que ofrecía opciones de respuesta que van desde “Totalmente en desacuerdo” a “Totalmente de acuerdo”.

En la figura 1, se muestran los cuatro enunciados con los que los estudiantes mostraron los **mayores niveles de acuerdo** y los cuatro con los que mostraron los **menores niveles de acuerdo**. Como se puede observar, los estudiantes reportan que las preocupaciones relacionadas con las notas académicas son las principales fuentes de estrés académico.

Así, alrededor de seis de cada diez estudiantes señalan sentir angustia de sacar malas notas, tener miedo de decepcionar a sus padres por un bajo rendimiento escolar y por considerar que las calificaciones escolares son

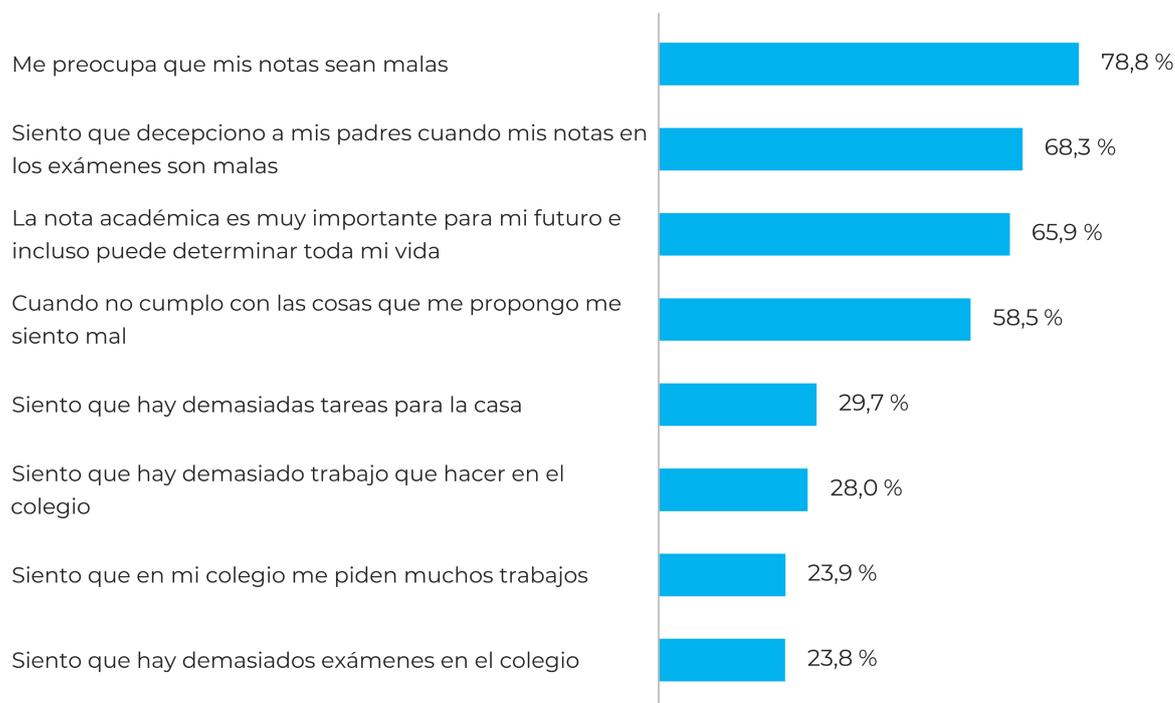
²Patrones automáticos hacen referencia a comportamientos o decisiones que hacemos de manera rápida y sin pensar mucho, casi como si fueran hábitos.

³Escala hace referencia al instrumento de medición empleado.

⁴Para mayores datos del análisis psicométrico del presente estudio, se puede visitar el siguiente enlace <http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2024/08/Reporte-t%C3%A9cnico-ENLA-2023.pdf>

determinantes para su futuro. Por el contrario, se tiene una proporción bastante menor de estudiantes que perciben la carga de trabajo escolar (el exceso de trabajos, exámenes y tareas para la casa) como una fuente de estrés académico.

Figura 1. Porcentaje de estudiantes que marcaron “De acuerdo” o “Totalmente de acuerdo” para responder a cada enunciado de la escala de estrés académico



Nota: Se presentan los cuatro enunciados en los que hubo mayor y menor grado de acuerdo. La escala estuvo compuesta por 20 ítems.

Es importante que el sistema educativo reflexione sobre las razones por las cuales los estudiantes otorgan tanta importancia a las calificaciones escolares, hasta el punto de considerarlas cruciales para su futuro. Esta preocupación excesiva por las notas podría tener un impacto negativo sobre la salud integral de los estudiantes, particularmente en su salud mental, que se puede expresar en episodios de ansiedad o depresión.

Asimismo, es posible que una alta preocupación por las notas escolares, lejos de servir como un motor para estudiar y aprender, afecte el desempeño escolar de los estudiantes en aspectos como la asistencia a la escuela, las expectativas educativas futuras, la elección de una carrera profesional, e incluso en el aprovechamiento mismo del estudio, sin lograr aprendizajes duraderos, entre otras.

“[...] las expectativas que los estudiantes tienen sobre sí mismos y las que provienen de sus padres por tener un buen desempeño académico son incluso mayores fuentes de estrés [...]”

Llama la atención el porcentaje mucho menor de estudiantes que identifican la alta carga de trabajo escolar como causa de estrés académico. Esto implicaría que, si bien la carga de trabajo escolar puede ser un estresor para algunos adolescentes, las expectativas que los estudiantes tienen sobre sí mismos y las que provienen de sus padres por tener un buen desempeño académico son incluso mayores fuentes de estrés.

“[...] los estudiantes otorgan tanta importancia a las calificaciones escolares, hasta el punto de considerarlas cruciales para su futuro [...]”

En la tabla 1 se muestran las diferencias en los puntajes de las cinco dimensiones de la escala de estrés académico adolescente, según la variable sexo. Con respecto a ello, se observa que las mujeres tienen una mayor percepción de estrés académico en todas las dimensiones de la escala excepto en la carga de trabajo, en donde no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Los resultados coinciden con lo hallado en el Informe nacional de resultados sobre el estudio de Habilidades Sociales y Emocionales (SSES⁵, por sus siglas en inglés) (Ministerio de Educación del Perú, 2024), donde se evidencia que las mujeres tienden a experimentar mayor estrés que los estudiantes varones. Estos hallazgos en las adolescentes mujeres podrían estar relacionados con factores emocionales, expectativas sociales y/o culturales que influyen en su manera de enfrentar situaciones académicas demandantes.

Tabla 1. Diferencias en los puntajes de las dimensiones de la escala de estrés académico adolescente, según sexo

Dimensiones	Sexo		
	Hombre	Mujer	Diferencia
Autoexpectativa	-0,19	0,23	-0,41*
Carga de trabajo escolar	0,03	0,03	0,00
Desánimo	-0,14	0,17	-0,31*
Presión por el estudio	-0,08	0,13	-0,21*
Preocupación por las notas	-0,21	0,23	-0,45*

Nota. Los puntajes en cada dimensión tienen una media de 0 y una desviación estándar de 1. Un mayor puntaje implica una mayor percepción de estrés académico en cada dimensión de la escala. Un asterisco (*) implica que la diferencia es estadísticamente significativa al 0,05.

Sobre estos hallazgos, resulta necesario que toda acción educativa tenga el propósito tanto de reducir las fuentes de estrés académico como de promover el uso de estrategias para su adecuado manejo, además de enfocarse principalmente en los grupos de estudiantes que reportan una mayor percepción de estrés académico, en este caso, las estudiantes mujeres.

¿Cuáles son las asociaciones entre la toma de decisiones y el estrés académico?

En la ENLA 2023, se incluyó la medición de la habilidad para tomar decisiones de los estudiantes de 2.º grado de secundaria, definida como la capacidad de emplear estrategias para elegir una alternativa frente a otras en situaciones que tienen consecuencias. Esta habilidad se midió a través de una escala de dos dimensiones. Por un lado, la dimensión de **estilo vigilante**, que implica actividades como tener claros los objetivos a alcanzar; analizar y evaluar diversas alternativas; realizar una búsqueda de información relevante; y planificar cómo poner en práctica una decisión. Por otro lado, la dimensión **otros estilos** representa tendencias poco planificadas o evitativas para la toma de decisiones; implica hacerlo de manera apresurada o impulsiva, con predisposición a postergarla o delegar la responsabilidad en otra persona (Johnston *et al.*, 1997). Tomando en cuenta lo señalado, el estilo vigilante es el que representa la manera óptima y adaptativa para tomar una decisión.

En la tabla 2 se presenta la relación que tiene el estrés académico y la habilidad para la toma de decisiones. De manera general, se puede observar que las dimensiones de estrés académico tienen una relación más fuerte con los estilos poco reflexivos o planificados de toma de decisiones (otros estilos) en comparación con el estilo vigilante, cuyas asociaciones son mínimas.

⁵Survey on Social and Emotional Skills.

Es decir, niveles elevados de autoexpectativas, percepción de una alta carga de trabajo escolar, desánimo y otras dimensiones de la escala de estrés se asocian con una mayor tendencia a adoptar estilos de toma de decisiones impulsivos o poco planificados. En el caso del estilo vigilante, se evidencia que el estrés académico se asocia muy poco con este estilo para tomar decisiones.

“[...] las dimensiones de estrés académico tienen una relación más fuerte con los estilos poco reflexivos o planificados de toma de decisiones [...]”

Tabla 2. Relación entre las dimensiones de las escalas de toma de decisiones y estrés académico adolescente

		Toma de decisiones	
		Estilo vigilante	Otros estilos
Estrés académico	Autoexpectativa	0,03*	0,42*
	Carga de trabajo escolar	-0,06*	0,27*
	Desánimo	-0,04*	0,43*
	Presión por el estudio	-0,03*	0,39*
	Preocupación por las notas	0,07*	0,38*

Nota. Cada columna muestra un modelo de regresión en que la variable dependiente corresponde a cada una de las dimensiones de la escala estrés, mientras que las variables independientes para todos los modelos son las dimensiones de la escala de toma de decisiones, controlando el índice socioeconómico de los estudiantes. Un asterisco (*) implica que el coeficiente beta es estadísticamente significativo al nivel de 0,05.

Los hallazgos de este estudio sugieren que las autoexpectativas y el desánimo son los principales estresores asociados al uso de estilos poco reflexivos o impulsivos de toma de decisiones (otros estilos). Las autoexpectativas, al reflejar metas y estándares personales que los estudiantes se imponen, pueden generar estrés cuando son poco realistas o demasiado altos. Por su parte, el desánimo se caracteriza por la falta de motivación y confianza para alcanzar objetivos académicos, generalmente vinculados a experiencias de fracaso o a la autopercepción de incapacidad para superar retos. Ambos factores influyen de manera significativa en cómo los adolescentes enfrentan las demandas académicas y toman decisiones.

“[...] las autoexpectativas, al reflejar metas y estándares personales que los estudiantes se imponen, pueden generar estrés cuando son poco realistas o demasiado altos [...]”

Es preciso recordar que, dentro de los otros estilos de estrategias de toma de decisiones, se encuentran la postergación hasta el último minuto, lo cual sucede cuando los adolescentes aplazan sus decisiones por estrés y luego las toman por impulso, apresuradamente y sin un análisis profundo de las opciones disponibles (Luna Bernal y Laca Arocena, 2014). Por otro lado, otra estrategia es la evasión de la toma de decisiones, cuando los estudiantes sienten que no tienen el poder o control necesario, o consideran que esas decisiones deben ser tomadas por otras personas. Esto coincide con lo hallado en un estudio cualitativo sobre adolescentes peruanos, en el cual se identificaron las dificultades para asumir su rol en la toma de decisiones ya que suelen desplazar la responsabilidad hacia los otros, revelando así una poca valoración de su propio protagonismo para resolver conflictos (Pease *et al.*, 2021).

Por otro lado, hay que recordar que en la toma de decisiones durante la adolescencia influyen fuertemente los factores sociales. Los adolescentes atraviesan necesidades de reconocimiento, autonomía y formación de identidad. Buscan diferenciarse e independizarse de los padres, mientras intentan nuevas formas de socializar y

vincularse con el mundo, así como generar relaciones interpersonales en las cuales sean aceptados por los grupos de amigos o de su interés (Albert *et al.*, 2013; Be-Canul *et al.*, 2021). A pesar de todos estos cambios, aún necesitan el apoyo de los adultos en el proceso de toma de decisiones, ya que estos pueden proporcionarles orientación emocional, establecer límites saludables y actuar como orientadores de comportamiento.

Según los resultados presentados, el papel de directivos, docentes y familias es fundamental para reducir el estrés académico en los adolescentes, ya sea ajustando las expectativas académicas, brindando apoyo emocional o creando un entorno que sea percibido como menos exigente por los adolescentes. Además, es crucial promover el desarrollo de estrategias de afrontamiento y regulación emocional, lo cual permitirá que los adolescentes estén mejor preparados para manejar el estrés y tomar decisiones más adaptativas; es decir, a través de la reflexión y con responsabilidad.



A modo de cierre

La información presentada sobre el estrés académico y la toma de decisiones en el ámbito educativo revela que muchos adolescentes enfrentan altos niveles de presión en la escuela. Preocupa encontrar que seis de cada diez estudiantes de 2.º grado de secundaria manifiestan angustia por sus calificaciones, temen decepcionar a sus padres y consideran que las notas son determinantes para su futuro.

Los altos niveles de estrés académico reportados pueden afectar negativamente su bienestar integral y el rendimiento académico, manifestándose en episodios de ansiedad, síntomas de depresión, problemas de ausentismo. Todo esto impacta negativamente su rendimiento escolar y toma de decisiones, tanto en lo educativo como en lo personal. Además, los distintos estresores tienen implicancias directas en la toma de decisión con tendencias evitativas o poco planificadas, lo que puede provocar una mayor exposición a conductas que pueden tener consecuencias negativas, como la procrastinación⁶, la evitación de tareas, etc. Asimismo, estudiantes que experimentan altos niveles de ansiedad por las notas pueden tener dificultades para dormir, sentirse constantemente nerviosos o experimentar falta de concentración, lo cual les termina generando más estrés y problemas académicos en la escuela.

Es fundamental que las escuelas prioricen entornos acogedores y estrategias para reducir el estrés estudiantil; esto puede influir para que los adolescentes adopten un estilo de toma de decisiones más reflexivo y analítico. Se requiere herramientas pedagógicas que fomenten espacios de confianza y reflexión donde los estudiantes se sientan escuchados. Asimismo, los padres pueden apoyar reforzando el valor del esfuerzo, evitando enfocarse solo en las notas y manteniendo una comunicación abierta para guiar a sus hijos en la toma de decisiones reflexivas.

⁶La procrastinación es el acto de posponer o retrasar tareas o responsabilidades.

Referencias

- Albert, D., Chein, J., y Steinberg, L. (2013). The teenage brain: peer influences on adolescent decision making. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 114-120. <https://doi.org/10.1177/0963721412471347>
- Bermúdez, V. E. (2018). Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Cuestiones Pedagógicas*, (26), 37-52. <http://dx.doi.org/10.12795/CP.2017i26.03>
- Be Canul, J., Ceh Alvarado, A., y Chan Trujeque, R. (2021). Toma de decisiones en la adolescencia temprana: un análisis del contexto escolar en Mérida, Yucatán. *Revista Salud y Bienestar Social*, 5(2), 26-39. <https://www.revista.enfermeria.uady.mx/ojs/index.php/Salud/article/view/80>
- Cueto, S., Saldarriaga, V., y Muñoz, I. (2011). Conductas de riesgo entre adolescentes peruanos: Un enfoque longitudinal. En GRADE (Ed.), *Salud, interculturalidad y comportamientos de riesgo* (pp. 119-140). <https://www.grade.org.pe/publicaciones/1049-salud-interculturalidad-y-comportamientos-de-riesgo/>
- Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., y Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384-389. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085>
- Johnston, J. H., Driskell, J. E., y Salas, E. (1997). Vigilant and hypervigilant decision making. *Journal of Applied Psychology*, 82(4), 614-622. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.82.4.614>
- Koolhaas, J., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S.M., Meerlo, P., Murison, R., Olivier, B., Palanza, P., Richter-Levin, G., Sgoifo, A., Steimer, T., Stiedl, O., van Dijk, G., Wöhr, M., y Fuchs, E. (2011). Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35(5), 1291-1301. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.02.003>
- Lin, S. H., y Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Luna Bernal, A. C. A., y Laca-Arocena, F. A. V. (2014). Patrones de toma de decisiones y autoconfianza en adolescentes bachilleres. *Revista de Psicología*, 32(1), 39-65. <https://doi.org/10.18800/psico.201401002>
- Ministerio de Educación del Perú (2024). El Perú en SSES 2023. Informe nacional de resultados. Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes. <http://umc.minedu.gob.pe/el-peru-en-sSES-2023-informe-nacional-de-resultados/>
- Pease, M. A., Guillén, H., De La Torre-Bueno, S., Urbano, E., Aranibar, C., y Rengifo, F. (2021). Ser adolescente en el Perú. Tomo I. *El mundo interno adolescente. Identidad, bienestar, sexualidad y proyecto de vida*. Fondo Editorial PUCP.
- Porcelli, A. J., y Delgado, M. R. (2017). Stress and decision making: effects on valuation, learning, and risk-taking. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 14, 33-39. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.11.015>
- Reddy, K. J., Menon, K., y Thattil, A. (2017). Understanding academic stress among adolescents. *Artha Journal of Social Sciences*, 16(1), 39-52. <https://doi.org/10.12724/ajss.40.4>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., y Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., y Yu, F. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390%2Fijerph18147257>

Las publicaciones de la serie “Zoom educativo” reflejan el esfuerzo institucional de la Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes (UMC) a través de sus diferentes equipos de especialistas. Estas publicaciones buscan acercar investigaciones puntuales sobre temas educativos a un público diverso (estudiantes universitarios, docentes, especialistas o funcionarios, investigadores, entre otros), mediante un formato dinámico y breve, y un lenguaje claro y directo. Esta serie pretende destacar hallazgos específicos de investigaciones más extensas previamente publicadas o presentar temas de interés para el sistema educativo, los que luego pueden ser ampliados en estudios más complejos.

Responsable de la publicación: Alejandro Romani y Natalia Gómez.

Revisores: Andrés Burga, Ana Berrocal, Álvaro Darcourt, Giovanna Moreano, Judith Luna-Victoria y María Teresa Estefanía.

En caso de consultas sobre este artículo, escribir a: medicion@minedu.gob.pe

Ministerio de Educación

Calle del Comercio 193, San Borja

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-13605

Primera edición digital

Diciembre, 2024

Citar esta publicación de la siguiente manera:

Ministerio de Educación del Perú (2024). *Estrés académico adolescente y su relación con la habilidad socioemocional de toma de decisiones de 2.º grado de secundaria* (Zoom educativo N° 10). Lima: Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes.