

Aumento del estrés a causa de tareas escolares y la elección adecuada de carreras universitarias en estudiantes de tercero de bachillerato pertenecientes al Colegio Militar N.º 4 Abdón Calderón

Autor: Fernando Israel Gómez Lojano

Unidad Educativa FF.AA Colegio Militar Nª4 Abdón Calderón, **Comil 4**

f1408fernandogomez@gmail.com

Cuenca, Ecuador

<https://orcid.org/0009-0009-1861-6085>

Resumen

El estrés que tiene un estudiante en su último año de bachillerato es sofocante por la sobrecarga de tareas escolares, lecciones y exámenes provocando que el estudiante genere estrés diariamente, lo cuál sea un impedimento para tomar una decisión adecuada para una carrera universitaria. El objetivo principal es analizar el aumento de estrés y el proceso de elección de una carrera universitaria en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Militar N.º.4 Abdón Calderón, a través de la recopilación y análisis de información relevantes, para comprender cómo estos factores influyen su bienestar y en la toma de decisiones sobre su futuro profesional. Así mismo se busca analizar las consecuencias que genera el estrés y los problemas psicológicos en el ámbito estudiantil y las elecciones universitarias. La metodología empleó un enfoque mixto, recolectando información en artículos científicos y la aplicación de una encuesta cuantitativa a 77 estudiantes del tercer año de bachillerato. Los resultados indican que los estudiantes presentan un aumento de estrés diario causado por la jornada académica de la institución que afecta de manera negativa en el rendimiento académico y la toma de decisión sobre una carrera universitaria para su futuro profesional. Por conclusión el aumento de estrés es perjudicial para el desarrollo académico ya que afecta en el estado psicológico, físico y mental, causando que el estudiante tenga un desempeño menor lo cual se analizó por buscar una solución para minimizar el aumento de estrés en los estudiantes.

Palabras clave: Estrés, tareas escolares, carreras universitarias, elección adecuada.

Increased stress from schoolwork and career choice among students in their final year of high school

Abstract

The stress experienced by students in their final year of high school is suffocating due to the overload of school assignments, lessons, and exams. This causes students to generate daily stress, which acts as an impediment to making an appropriate decision regarding a university career. The main objective is to analyze the increase in stress and the process of choosing a university major among twelfth-grade students at “Colegio Militar N.º4 Abdón Calderón,” through the collection and analysis of relevant information, to understand how these factors influence their well-being and decision-making regarding their professional future. Likewise, it seeks to analyze the consequences generated by stress and psychological issues within the student environment and university choices. The methodology employed a mixed-methods approach, collecting information from scientific articles and applying a quantitative survey to 77 twelfth-grade students. The results indicated that students show an increase in daily stress caused by the institution’s academic schedule, which negatively affects academic performance and the decision-making process for a university career. In conclusion, the increase in stress is detrimental to academic development as it affects the psychological, physical, and mental state, leading to lower student performance; this was analyzed to seek a solution to minimize the increase of stress in students.

Keywords: Stress, schoolwork, university majors, and proper choice

1. Introducción

En la actualidad estar en el último año de bachillerato usualmente es conocido como una etapa de celebración por estar próximos a ser bachilleres, sin embargo, para los estudiantes que lo viven, se convierte en un proceso de cambio de emociones. La presión social por elegir una carrera universitaria según sus gustos o por decisiones externas afectan en la toma de decisiones, también la sobrecarga de actividades (tareas, lecciones, exámenes, proyectos finales, entre más.). Creando así varios conflictos en el estado de salud, problemas psicológicos, mentales, físicos y personales.

Según Jiron (2024), muchas de las universidades públicas y privadas en el Ecuador mantienen en sus políticas institucionales internas programas de salud ocupacional de todos sus colaboradores, por ejemplo, en varias de las instituciones analizadas se plantean la importancia estratégica del cuidado, la protección y la salud de sus empleados, así como la preservación de un entorno ambiental adecuado, sin embargo, no se evidencian resultados respecto a un diagnóstico, evaluación e intervención en el personal académico – administrativo que presenten algún efecto negativo en su salud física y mental.

En el contexto académico tomamos como ejemplo el Colegio Militar N^o4 Abdón Calderón(Comil-4), en el cual existe un fenómeno de estrés global en los estudiantes, por el rendimiento académico actual y la ansiedad por el futuro profesional, causando así una carga cognitiva que dificulta la toma de decisiones actuales y futuras. Además, el estudiante entraría en un periodo corto para la reflexión y elección de carreras universitarias por sus pasiones y metas aspiradas.

Desde una perspectiva psicológica, los estudiantes de tercero de bachillerato tendrán un aumento de estrés notable en sus actividades, afectando en la toma de decisiones futuras, ya que el cerebro activa varios mecanismos de alerta para solucionar estos problemas de manera inmediata siendo soluciones

de corta efectividad, haciendo que los problemas tengan un desnivel al solucionarlos y se agranden más.

Los estudiantes al presentar un aumento de estrés de manera regular, surgen efectos negativos que afectan en sus capacidades de concentración y de decisión, esto se le conoce como la fatiga de decisión Según The Decision Lab (2026) “La fatiga de decisión describe cómo empeora nuestra toma de decisiones a medida que hacemos más elecciones y nuestras capacidades cognitivas se desgastan” (párr.1).

Por estas razones, el objetivo principal de esta investigación es analizar el aumento del estrés generado por tareas escolares y el proceso de elección de una carrera universitaria en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Militar N.º 4 Abdón Calderón, a través de la recopilación y análisis de información relevantes, para comprender cómo estos factores influyen en su bienestar y en la toma de decisiones sobre su futuro profesional. Así mismo se busca analizar las consecuencias que genera el estrés y los problemas psicológicos en el ámbito estudiantil y las elecciones de carreras universitarias. En definitiva, a partir de los resultados recopilados verificaremos si existe un aumento de estrés en los estudiantes de tercero bachillerato del Colegio Militar N.º 4 Abdón Calderón.

1.1 Sobrecarga Cognitiva y Académica Estructural

En el ambiente de tercero de bachillerato al existir una sobrecarga cognitiva y académica estructural el estudiante presenta aumento de estrés, ansiedad y problemas psicológicos, ya que, el exceso de tareas es mayor a su tiempo establecido en sus actividades diarias. “La tensión originada por el estrés es, en cierta medida, necesaria para el desarrollo de la personalidad de cualquier ser humano; sin embargo, cuando va más allá de los niveles permisibles de control, deteriora el desempeño del estudiante.” (Hernández, 2023, p.4). Por lo

tanto, cuando un estudiante se enfrenta a un exceso de actividades, comienza un estado de agotamiento, por cumplir con las labores académicas.

El aumento de estrés también es generado por pensamientos negativos, neutros, emociones más reactivas haciendo que el estudiante durante su último año aumente la percepción de que una tarea por más fácil que sea logra percibirlo de manera imposible de resolver. “El estrés como respuesta implica las manifestaciones del organismo de tipo fisiológico, emocional o conductual ante la presencia de estresores, y, por último, el estrés como relación acontecimiento-reacción viene a ser el conjunto de estrategias de afrontamiento” (Chávez, 2019, p.385). Es decir que cuando el estudiante tiene una percepción negativa de tareas imposibles elevando los niveles de estrés en el pensamiento de cada estudiante.

El razonamiento lógico del alumno comienza a experimentar emociones, sentimientos que son más grandes de lo habitual lo cual el miedo se apodera del cerebro, causando una toma de decisiones que no son adecuadas para estos momentos esenciales. “De hecho, el estrés, al constituir uno de los problemas de salud más generalizados actualmente, puede considerarse como un fenómeno multideterminado, resultante de la relación entre la persona y los sucesos del medio; es una condición psicológica y física” (Hernández, 2023, p.3). En otras palabras, se relaciona cuando un estudiante al realizar una tarea, actividad ya sea individual o grupal, puede sentir pánico activando la amígdala (zona principal de las emociones intensas e inmaduras).

Mientras un alumno se encuentre bajo un estado de estrés, el estudiante genera mucho más cortisol (hormona del estrés) de lo normal, afectando al hipocampo también eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA), lo cual dificulta que el estudiante logre adquirir conocimientos que son fundamentales para este último año de bachillerato. “Se sabe que el estrés provoca un desequilibrio homeostático y en consecuencia la activación de mecanismos adaptativos a la

nueva situación de dificultad que es asumida como grave por el organismo.” (Chávez, 2019, p.385). En definitiva, cuando un estudiante estudia bajo demasiado estrés, capta menos información a corto y largo plazo, lo cual afecta su capacidad de pensar y analizar los conocimientos impartidos.

La sobrecarga de tareas escolares en Tercero de Bachillerato roba horas de sueño, ya que son necesarias para el sistema linfático del cerebro eliminando toxinas metabólicas, recuperando las horas desgastadas por la jornada académica. “El conocimiento, el aprendizaje y la educación son facetas muy importantes en el desarrollo de las personas. Sin embargo, el cursar por estas facetas demanda de tiempo, esfuerzo y dedicación de las personas.” (Álvarez, 2020, p.194). Recapitulando, la falta de sueño es severa porque reduce la velocidad de aprendizaje, desempeño en el aula de clases, produciendo estrés, sueño, fatiga, incluso falta de concentración en cada jornada académica.

El proceso psicológico que pasa un estudiante durante el último año de bachillerato, es bastante amplio como la acumulación de proyectos de grados, exámenes finales, desempeño diario para las pruebas de ingreso, elección de una carrera universitaria, entre muchas más. “De esta forma, el sistema es cada vez más exigente con las Instituciones de Educación Superior (IES). Para que sus carreras y programas sean pertinentes deberán ajustarse a la demanda del sector, aportando al desarrollo de destrezas.” (Mayor, 2016, p.16). En definitiva, el estudiante requiere tener una introspección profunda (análisis personal) para poder cumplir con todas estas actividades académicas sin que su cerebro colapse en el proceso.

1.2. Manifestaciones Psicosomáticas y Desgaste Emocional (Burnout)

Durante mucho tiempo ha existido diferentes niveles de estrés y presión académica, los cuales antes no eran tan importantes como ahora, sin embargo,

en la actualidad con la acumulación de proyectos, deberes y exámenes, existe una decisión fuerte que decidirá su futuro con las inclinaciones deseadas del estudiante. “La variable elección de carrera e IES, depende de dos factores causales, decisión o motivación: intrínseca, que se refiere a la vocación e interés del estudiante; y la extrínseca que corresponde a todos los elementos contextuales”. (García, 2024, p.4). En definitiva, es fundamental lograr tener una decisión bien definida, con la comodidad en la carrera universitaria evitando que afecte a nuestro estado mental, físico y rendimiento académico.

Cuando el cerebro percibe la presencia de tareas, exámenes, elección de carreras universitarias activa el sistema nervioso “la concentración prolongada” provocan contracciones en el cuerpo causando dolor físico en diferentes partes como el cuello, hombros, brazos, entre muchas más. “El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.” (Espinoza, 2020, p. 64). Por consiguiente, tener estrés durante esta etapa no solo genera dolores psicológicos, sino también dolor físico haciendo que el estudiante tenga dificultades para concentrarse en cumplir con demandas (tareas, proyectos, etc.).

El estrés y la ansiedad en tercero de bachillerato no afecta a nuestro primer cerebro, sino que también en el “segundo cerebro” que son claro ejemplo de las alteraciones gastrointestinales, un fenómeno que está conectado con el sistema nervioso entérico (SNE) alterando la microbiota provocando la falta de apetito o a su vez el consumo excesivo de comida. “Los factores que predisponen a un individuo al estrés pueden estar determinados por la singularidad de cada uno, incluyendo factores basados en la personalidad, la autoestima y la resistencia orgánica;” (Silva, 2020, p. 76). En pocas palabras, estar pendiente de todas las partes de nuestro cuerpo permite prevenir síntomas como dolores abdominales o inapetencia afectando la cantidad de energía que tiene el estudiante.

La fatiga crónica puede ser confundida por agotamiento físico, donde al realizar una actividad física se puede recuperar con una siesta, sin embargo, la fatiga crónica se diferencia por tener un grado de cansancio mayor, el estudiante se despierta igual de cansado cómo se acostó la noche anterior. “El desarrollo de la sociedad se encuentra en una dinámica acelerada, producto de diversos factores que demanda un mundo globalizado, trayendo consigo efectos que pudiesen deteriorar la calidad de vida del hombre, y colocar en riesgo su equilibrio interior,” (Pintón, 2022, p.87). En otras palabras, el estudiante tendrá un mal funcionamiento del cortisol(hormona del cansancio) generando que el estudiante tenga mayor cantidad de cansancio por los próximos días.

Las actividades extracurriculares que antes mostraba un alto nivel de interés por realizarlas, poco a poco se volverán monótonas, aburridas y estresantes. Causando un desinterés mayor impidiendo disfrutar de la actividad por completo. “La dimensión conductual del compromiso académico es directamente observable a partir de indicadores como el absentismo escolar y la participación en actividades curriculares o extracurriculares. Por otra parte, la dimensión cognitiva incluye el uso de estrategias de aprendizaje y autorregulación.” (Gaxiola 2022, p. 4). En definitiva, los niveles de estrés no solo afectan a nuestra propia realidad, sino también a las acciones o actividades que se desarrollan diariamente.

El estudiante durante este proceso de aprendizaje tiene una falta de motivación o desinterés siendo un obstáculo para el desarrollo y el esfuerzo constante, por ende, el estudiante sentirá que su empeño que realiza no sea suficiente para su edad, lo cual existiría una autoexigencia ya la vez un bajo autoestima. “En muchas organizaciones hoy día, es cada vez más frecuente que las jornadas de trabajo sean cada vez mayores o el ritmo de vida de las grandes urbes dejen poco tiempo para el descanso y el esparcimiento.” (Magaña, 2016,

p.53). Por lo tanto, tener un bajo nivel de motivación hace que el estudiante baje sus niveles de autoestima por lo cual causaría un vacío en el interior del cuerpo.

1.3. Factores de Presión Exógena (Social y Familiar)

Las expectativas del entorno social, familiar causan una red de factores de presión exógena que afecta su estado mental donde los pensamientos y comparaciones de un futuro prometedor, proyecta sobre el estudiante una fuente de ideas frustradas o ambiciones erróneas, afectando principalmente a la elección vocacional por una obligación del entorno. “La persona a lo largo de su vida cumple con facetas y roles en el ámbito familiar, educativo y laboral. En las últimas décadas, las condiciones han cambiado de forma más competitiva, haciendo mucho énfasis en el conocimiento y en el trabajo” (Álvarez, 2020, p. 194). Por lo tanto, esta presión, aunque es silenciosa crea un pequeño ruido que baja la identidad del alumno, así mismo la validación del ambiente familiar, disminuyendo el bienestar y la autoestima estudiantil.

Cuando un estudiante elige una carrera universitaria en algunos casos no lo hace por gusto sino por continuar un legado familiar, causando un efecto negativo en la toma de decisiones, cumpliendo los deseos de los padres que no pudieron cumplir. “De tal forma, es importante tener en cuenta que la presencia de restricciones en el proceso de decisión ya sean económicas, culturales o sociales, pueden llevar a que la elección profesional se superponga a la elección vocacional.” (Montiel, 2019, p.56). En definitiva, el heredero de la familia acumula no solo estrés, sino también miedo por romper un deseo o tradición familiar bloqueando en la elección de la carrera universitaria.

La presión de los padres por no tener estudios superiores crea pensamientos superficiales para que el estudiante logre sacar adelante a su familia siendo el único miembro en estudiar una carrera universitaria. “En todo caso, el primer punto a resaltar es la existencia de millones de estudiantes

universitarios, provenientes de diferentes experiencias formativas previas, antecedentes familiares y comunitarios, así como supuestos y expectativas respecto a la formación superior.”(Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), 2021 p.8). En otras palabras, la influencia del nivel educativo de los padres crea una sobrecarga al estudiante con responsabilidades que no son diseñadas para ellos/as.

El estrés familiar no solo se refleja en el vínculo del hogar, sino también por causas de comparar la vida, el estudio, actitudes y aptitudes de un hijo con un entorno familiar externo provocando una errónea percepción de uno mismo y altera el proceso de maduración. “Para lograr un funcionamiento familiar óptimo es necesario que las distintas dimensiones del funcionamiento familiar general como el “entorno”, las “competencias parentales”, las “interacciones familiares”, la “seguridad familiar”, el “bienestar infantil”, entre otros, logren mantener un equilibrio flexible.” (Pérez, 2016, p.236.). En resumen, las características de un hijo son únicas, lo cual no se debe comparar la vida con otras personas, afectando en su pensamiento y en su formación hacia una maduración para la universidad.

1.4. Ansiedad por la Indeterminación Vocacional

La identidad profesional de un estudiante se forma con decisiones firmes para avanzar a un futuro prometedor, sin embargo, surge una ansiedad por indeterminación vocacional, al tener que luchar con decisión que producen sensaciones de vacío y desorientación. “Dicho conocimiento puede ayudar en el futuro a mejorar la adaptación académica de los estudiantes en riesgo a promover su éxito académico hasta culminar con sus estudios de preparatoria” (Gaxiola, 2022, p. 7). Así pues, se consideraba una exploración psicológica, se convierte en una carga de autoconfianza y baja vulnerabilidad por tomar una decisión que sea correcta.

Al elegir una carrera universitaria el estudiante tiene incertidumbre de que el uso de la inteligencia artificial reemplace el trabajo que va a conseguir después de la universidad. “Para los estudiantes universitarios en su último año de estudio, planear su carrera profesional comienza a ser un punto de vital importancia, este es el momento donde comienzan a tener expectativas referentes a la obtención de su primer empleo.” (Guevara, 2015, p.106). En otras palabras, el estudiante crea ansiedad anticipatoria, ya que en la era digital el uso de IA se usa diariamente, por ende, puede facilitar en actividades labores en comparación con el trabajador y reemplazar trabajos que serían esenciales para los trabajadores que disputen por un sueldo y la pasión que desean obtener.

La indecisión crónica (no tomar una decisión de manera oportuna) formará parte del estudiante durante esta etapa relacionándose con su personalidad ansiosa(preocuparse por el futuro) genera ideas o pensamientos que afectan en la toma de decisiones como la elección de una carrera universitaria, el campo laboral y las jornadas académicas. “Asociado a esto, la exploración de la identidad se vuelve una tarea preponderante en la que debe definirse el compromiso con diversos roles en el campo laboral y de las relaciones interpersonales.” (Molina, 2022, p.28). En definitiva, los estudiantes tendrán estrés por no tomar una decisión oportuna que se relacione con su personalidad y a la vez con la carrera universitaria que van a seguir.

La indecisión evolutiva (estado de duda en la toma de decisiones) que tendría el estudiante al presentar estrés constantemente y sumado con las sobrecargas de las actividades del colegio, generando un mínimo espacio para la introspección. “Todos estos enfoques pueden resumirse en la siguiente definición: “una respuesta adaptiva física y psicológica ante las demandas y las situaciones amenazantes del entorno.” (Díaz, 2015, p.208). En otras palabras, el aumento de estrés no solo es causado por actividades externas, sino también por la carga de actividades escolares que produce el colegio de forma interna.

Las inscripciones en las universidades usualmente no coinciden con una madurez emocional del estudiante, como temarios de los exámenes, prácticas diarias, preuniversitario, entre más. Afectando que la ansiedad y el estrés crezcan de manera potencial en su vida diaria. “Considerando que las disposiciones que impulsan a ingresar a la universidad pueden ser incorporadas en distintos espacios sociales, ya sean familiares, escolares u otros, y que para ingresar a la universidad deben existir disposiciones y expectativas tanto escolares como profesionales.” (Pérez, 2021, p.14). Finalmente, el estudiante creará síntomas que no son propios a su edad, tendría dificultades en sus aptitudes por igualar horarios con madurez.

1.5. La Incongruencia entre el Perfil de Egreso y las Exigencias de Admisión Universitaria

El estudiante durante sus últimos días en el periodo de bachillerato se encontraría con pensamientos que manipulan su mente poco a poco con ideas de perfiles de ingreso y exigencias de admisiones universitarias. Creando ideas que provoquen estrés o ansiedad antes de vivir esta nueva experiencia. “En lo metodológico se centra en el método científico: problematiza, teoriza, y socializa las nuevas relaciones y cualidades del proceso de autoevaluación como vía para la transformación de la comunidad universitaria que integra la carrera.” (Brito, 2015, p.13). En conclusión, el estrés también se hace presente por ideas que nos adueñamos simplemente antes que suceda la experiencia que decidimos tomar con sabiduría.

El estudiante debe cumplir con mallas curriculares en tercero de bachillerato, a parte debe estudiar temas particulares para el examen de admisión haciendo que la carga cognitiva sea de forma interna y a la vez externa. “De allí que repensar el currículo basado en competencias profesionales integradas en las carreras de educación de la universidad ecuatoriana conlleva una revisión de todos los aspectos que implican la selección de contenidos, la

disposición de los mismos.” (Aguilar, 2017 p. 130.). Por último, el estudiante debe de prever los temas, contenidos específicos que serán inculcados en la universidad gestionando el tiempo para cumplir con ambas mallas curriculares sin aumentar el estrés por ambas actividades académicas.

Las evaluaciones de las universidades son muy diferentes a las de bachillerato porque solo se enfocan en exámenes sumativos, sin embargo, para el ingreso de la universidad son más competitivos y reglamentarios.” En cuanto a la definición estandarizada, se refiere a que todas se hacen por igual. Es decir, una prueba estandarizada es la medición de un desempeño con preguntas iguales para todos, en circunstancias similares para todos.” (Tamayo, 2023, p.137). En definitiva, las pruebas de ingreso son competitivas ya que el puntaje más alto y apto para la carrera será el más adecuado para ser partícipe de la universidad.

1.6. La Dicotomía entre el "Estudiante de Tiempo Completo" y el "Estudiante-Trabajador"

Un conflicto muy común antes de entrar a universidad que tiene el estudiante, es concentrarse plenamente en los estudios o si necesita trabajar mientras estudia, las cuales pueden traer problemas de estrés a la hora de tomar una decisión enfocada en sus metas personales. “Para los estudiantes universitarios, en especial a los que refiere este estudio, las pasantías representan la primera oportunidad clara de inserción laboral, por esta razón dedican tiempo y esfuerzo en seleccionar la más adecuada a sus objetivos profesionales y personales.” (Guevara, 2015, pp. 107-108). En definitiva, el estudiante debe tomar una decisión clara y concisa, para cumplir todas las actividades de la malla curricular, sin que afecte demasiado por la presión de independencia económica o tiempo completo en los estudios.

Durante la vida del estudiante antes de ingresar a la universidad crea pensamientos por comentarios escuchados que para tener éxito y ser alguien en la vida, tiene que estudiar y a trabajar a la vez. “Comprenderlo es clave para el conocimiento de las personas y sus condicionantes estructurales y contextuales en el ámbito de la Educación Superior, el Trabajo Social y las Ciencias Sociales, y puede ser útil para proporcionar evidencias sobre las necesidades.” (Cortés, 2026, p.106). En otras palabras, el estudiante antes de hora genera una ansiedad y estrés anticipatorio por cómo lograr su carrera universitaria mientras estudia.

El tiempo completo que impondrá el estudiante en diferentes actividades de la universidad puede permitir una contracción profunda haciendo que tenga un control moderado, pero no resuelto de cada una de sus próximas calificaciones. “No es que sea una epidemia de estrés, sino que, en el campo universitario, el ritmo y exigencia académica difiere mucho, por lo que se siente más presión y se realiza trabajo de complejidad.” (Pintón, 2022, p.88). En definitiva, el estudiante próximo a ser universitario tendrá una dedicación o enfoque profundo logrando controlar el ambiente para solventar las actividades que está dispuesto en la malla curricular.

Un mito que el estudiante cree, sería decidir una carrera universitaria “menos exigente” creando la ilusión de que podrá trabajar y estudiar al mismo tiempo. “A su vez, las desigualdades socioeducativas también se expresan en los primeros años[i] de las carreras universitarias cuando se analiza el abandono y existe consenso en señalar que en el ingreso a la universidad es donde se concentra esta problemática.” (Garriga, 2024, p.3). Para finalizar, el trabajo y estudio simultáneo se convierte en una serie de errores en los dos ámbitos haciendo que el estrés y la ansiedad crezcan de manera exponencial por cumplir la malla curricular de la universidad y la presencia del trabajo durante la universidad.

Una fuente de estrés relevante es cuando el estudiante tenga horas completamente al estudio, será percibida que no está generando dinero a corto plazo, haciendo que el aprendizaje sea reducido poco a poco. “Las variables que influyen en el rendimiento académico como el interés por estudiar e ingresos económicos pueden determinar un adecuado o no desempeño estudiantil, sin importar el programa de aprendizaje y jornada académica.” (Espinoza, 2020, p. 64). En conclusión, los pensamientos del estudiante son un arma letal, porque crea ideas superficiales generando estrés y ansiedad por el tiempo que no tiene ingresos económicos.

El estudiante mientras esté bajo un estado de estrés económico, tendría criterios para excluir carreras con larga duración (Medicina, Ingenierías, Odontología, etc.) por otro lado buscaría optar por carreras universitarias con una corta duración (Diseño, Comunicación, Programación. etc.). “En los últimos años, se han desarrollado diversas investigaciones sobre este tema. Algunas de estas líneas se enfocan en la elección de carrera, otras operan bajo un argumento netamente económico basado en la necesidad de mano de obra calificada.” (Avendaño, 2018, p.155). En otras palabras, cuando un estudiante se encuentra presente en una etapa de estrés, buscará la opción más corta para equilibrar su estado mental y económico.

2. Metodología (Materiales y métodos)

La metodología empleada en este artículo se basó en un enfoque cualitativo y cuantitativo, recolectando información en artículos indexados acerca de las variables de estudio, para ello se utilizó el manejo de varias bases de datos de carácter científico como Redalyc, Google Académico, Dialnet; entre otras.

Después se formuló una encuesta semiestructurada con la herramienta Google Forms, la cual estuvo dirigida para estudiantes entre los 16 y 17 años de edad se contó con la participación de 47 personas, entre los 18 y 19 años de edad

se contó con la participación de 15 personas y entre los 19 años de edad se contó con una participación de 15 personas, así habiendo un total de 77 estudiantes que contestaron la encuesta de forma anónima la cual permite que los estudiantes respondan con total sinceridad.

A continuación, las personas que respondieron dicha encuesta se dio a conocer que 45 estudiantes viven con sus dos padres, también que 26 estudiantes viven con un solo representante, asimismo 4 estudiantes viven independientemente y por último 2 estudiantes viven con otros familiares.

En relación con el tema de estudio, se ha considerado la población de estudiantes de tercero de bachillerato los cuales están compuesto por 99 estudiantes, 65 del género masculino y 34 del género femenino, en la Unidad Educativa Colegio Militar N.º 4 Abdón Calderón.

La herramienta permitió analizar el aumento del estrés generado por tareas escolares y el proceso de elección de carrera universitaria en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Militar N.º 4 Abdón Calderón, a través de la recopilación y análisis de información relevantes, para comprender cómo estos factores influyen en su bienestar y en la toma decisiones sobre su futuro profesional

3. Resultados (análisis e interpretación de los resultados)

Con los análisis de los resultados obtenidos de la encuesta se obtuvo información sobre las variables de la metodología y las preguntas demográficas, donde los estudiantes de tercero de bachillerato entre los 16 y 19 años de edad, de ambos sexos y con el sostenimiento económico el hogar, los autores emociona que existe un aumento de estrés en los estudiantes por partes de las actividades diarias dentro y fuera de la institución así causando una disminución en la elección de una carrera universitaria.

Tabla 1

Los resultados de esta encuesta serán aplicados para conocer el aumento del estrés a causa de tareas escolares y la elección adecuada de carreras universitarias en estudiantes de tercero de bachillerato.

Pregunta	Opción A)	Opción B)	Opción C)	Opción D)
1. ¿Cuál de los siguientes factores consideras que contribuye más al aumento de tu estrés académico diario?	23,4%	48,1%	18,2%	10,4%
2. ¿Qué síntoma físico experimentas con mayor frecuencia debido a la presión por las tareas escolares?	7,8%	33,8%	53,2%	5,2%
3. ¿De qué manera el estrés por las tareas afecta tu proceso de investigación de carreras universitarias?	35,1%	24,7%	28,6%	11,7%
4. ¿Cuál es la principal fuente de presión externa respecto a tu elección de carrera universitaria?	41,6%	18,2%	29,9%	10,4%
5. ¿Qué técnica de manejo del estrés consideras más efectiva para equilibrar el estudio y la vida personal?	39%	18,2%	19,5%	23,4%
6. ¿Qué impacto tiene la falta de orientación vocacional en el bienestar emocional del estudiante?	29,9%	36,4%	20,8%	13%
7. ¿Cómo puede la institución educativa ayudar a disminuir el estrés en tercero de bachillerato?	36,4%	29,9%	13%	20,8%

8. ¿Qué se entiende por "sobrecarga académica" en el último año de secundaria?	39%	20,8%	22,1%	18,2%
9. ¿Cómo influye el entorno social (amigos) en la decisión de carrera universitaria?	19,5%	31,2%	35,1%	14,3%
10. ¿Cómo influye el miedo al fracaso en los exámenes de ingreso a la universidad, en tu nivel de estrés?	45,5%	19,5%	22,1%	13%
11. Un componente esencial para elegir una carrera universitaria de forma adecuada es:	27,3%	41,6%	20,8%	10,4%
12. ¿Cómo ayuda el apoyo social (familiar) a reducir el estrés académico?	41,6%	23,4%	23,4%	11,7%
13. ¿Cómo afecta la ansiedad por los exámenes de ingreso a la universidad en la elección de carrera?	39%	28,6%	22,1%	10,4%
14. ¿Cuál es un error común al elegir una carrera universitaria bajo presión de tiempo?	33,8%	24,7%	24,7%	16,9%
15. ¿Cómo se define el 'estrés' en el ámbito académico?	20,8%	42,9%	23,4%	13%
16.- ¿Qué papel debe jugar el docente frente al estrés de sus estudiantes de tercer año?	37,7%	23,4%	27,3%	11,7%

Fuente: Autor (2026)

Los descubrimientos de esta investigación analizaron el aumento del estrés a causa de tareas escolares y la elección adecuada de carreras universitarias en

estudiantes de tercero de bachillerato. Se analizaron el factor considerado que contribuye más al aumento del estrés académico diario con el porcentaje donde el 23,4 % la procrastinación y falta de planificación, el 48,1% la cantidad excesiva de tareas y proyectos simultáneamente, el 18,2% la falta de comunicación con los docentes y el 10,4% dificultad con el contenido de las materias. También se analizó el síntoma físico que experimentan con más frecuencia debido a la presión por las tareas escolares, el 7,8% inestabilidad en el ritmo cardíaco, el 33,8% un desgaste de la energía física, el 53,2% alteración en el ciclo de sueño (insomnio o somnolencia) y el 5,2% disminución en la capacidad digestiva.

En relación con la manera del estrés por las tareas afectando el proceso de investigación de carreras universitarias siendo el 35,1% señaló que reduce el tiempo y la energía mental para explorar opciones a profundidad, el 24,7% indicó que se motiva a investigar para salir del colegio, el 28,6% genera inseguridades sobre la elección y el 11,7% indicó preocupación con tareas actuales y futuras. Además, la principal fuente de presión externa respecto a la elección de una carrera universitaria donde el 41,6% señaló las expectativas y deseos de los padres o familiares, el 18,2% señaló opiniones de los amigos, el 29,9% la publicidad de las universidades y el 10,4% señaló las tendencias en redes sociales.

La técnica de manejo del estrés que fue considerado más efectiva para equilibrar el estudio y la vida personal fue que el 39% indicaron planificaciones de horarios con pausas activas, el 18,2% estudiar varios días a la semana, el 19,5% señalaron concentrarse en una tarea y el 23,4% indicaron realizar hobbies para disminuir el estrés. Por otro lado, el impacto que más tuvo por la falta de orientación vocacional en el business emocional del estudiante, el 29,9% indicaron la dificultad de concentración, el 36,4% indicaron que aumenta la sensación de incertidumbre y la desmotivación, el 20,8% señalaron la

disminución del rendimiento en materias complejas y el 13% promueve una despreocupación frente al futuro.

Así mismo, cómo puede la institución educativa ayudar a disminuir el estrés en tercero de bachillerato, el cual 36,4% señalaron promover charlas de universidades en horario de clase, el 29,9% proporcionar herramientas para la gestión de emociones, el 13% priorizar los contenidos de las materias y el 20,8% coordinar la carga de tareas entre los docentes. Igualmente, los estudiantes entienden por una sobrecarga académica en el último año de secundaria, donde el 39% indicaron que las demandas escolares logran exceder el tiempo del alumno, el 20,8% tener que asistir excesivamente a clases, el 22,1% falta de gestión de tiempo fuera de clases y el 18,2% la complejidad que posee una materia

Además, los estudiantes indicaron sobre la influencia del entorno social(amigos) en la decisión de una carrera universitaria, el 19,5% elija una carrera universitaria con menos presión, el 31,2% desconcentración de la búsqueda de un futuro lo cual el 35,1% señalaron la presión por seguir una carrera universitaria sugerida por fuentes externas y el 14,3% afecta en la decisión por miedo de separación de los amigos. De igual manera como influye el miedo al fracaso en los exámenes de ingreso a la universidad, en el nivel de estrés, donde el 45,5% señalo que genera ansiedad anticipatoria que dificulta el estudio proyecto, el 19,5% reduce la importancia de tareas diarias, el 22,1% dificulta la retención de información y el 13% crea expectativas sobre los exámenes de ingreso. También, para los estudiantes un componente esencial para elegir una carrera universitaria de forma adecuada es, el 27,3% investigar el campo laboral y crecimiento personal lo cual el 41,6% indicaron tener una decisión asegurada para la elección de una carrera universitaria, el 20,8% tener una decisión asegurada para la elección de una carrera universitaria y el 10,4% analizar los planes de estudio y perfiles universitarios.

Así mismo se analizó cómo la ayuda del apoyo social (familiar) a reducir el estrés académico ya que el 41,6% indicaron proporcionar un espacio de desahogo, el 23,4% disminuir las tareas del hogar, el 23,4% intereses activos por parte de los padres en la vida escolar y el 11,7% el aumento de resiliencia en el hogar. En relación de cómo afecta la ansiedad por los exámenes de ingreso a la universidad en la elección de carrera, el 39% señalaron la precisión por asegurar una buena carrera universitaria, el 28,6% que influye a causa de factores externos, el 22,1% tomar una decisión apresurada sin mira opciones reales, y 10,4% ignorar gustos personales con la elección de una carrera universitaria.

También el error más común al elegir una carrera universitaria, bajo la presión del tiempo, donde el 33,8% indicaron tener una decisión inestable por la falta de investigación, el 24,7% pedir consejos a la familia, el 24,7% guiarse únicamente por salidas laborales y el 16,9% elegir una carrera al azar.

Asimismo, los estudiantes definieron el estrés en el ámbito académico, el 20,8% un estado de estrés psicológicos personales, lo cual es 42.9% señaló tener exceso de tareas, lecciones exámenes y proyectos, el 23,4% autoexigencia que tiene el estudiante y el 13% conductas físicas negativas que afectan a la salud del estudiante. Por último, el papel que debería jugar un docente frente al estrés de sus estudiantes de tercer año por lo cual el 37,7 % indicaron mostrar un equilibrio entre lo académico y el apoyo emocional, el 23,4% comprender y ayudar al estudiante en la elección de una carrera universitaria, el 27,3% preparar a los estudiantes para el ingreso a la universidad y el 11,7% promover estrategias para la reducción de estrés.

A continuación, se mostrará una tabla para proponer actividades para mejorar su bienestar con el aumento de estrés, mostrando soluciones para los estudiantes de tercero de bachillerato.

Figura 1. Propuestas de actividades para el mejoramiento del bienestar estudiantil que permita disminuir el estrés académico por parte de tareas escolares y la elección de una carrera universitaria.



Fuente: Autor (2026)

En la fase de implementación nos enfocaremos en planear cada elemento para que esta propuesta sea llevada a cabo en la institución así con soluciones adecuadas (charlas, técnicas de relajación, respiración, beneficios de dormir correctamente) para que los estudiantes logren disminuir el estrés que tienen actualmente. El objetivo que nos planteamos es disminuir el aumento de estrés en tercero de bachillerato a causa del exceso de tareas escolares y la elección de una carrera universitaria.

A lo largo de este tiempo se ha dado cuenta que el problema no lo conoce mucha gente como los docentes, padres de familia, autoridades, nosotros haremos difundir esta información con la ayuda de charlas, informativos y trípticos. Esta ejecución para la propuesta se plantea en el auditorio del colegio,

charlas en horario escolares, así permitiendo que los estudiantes conozcan y profundicen estos problemas de estrés, conocerán las causas y consecuencias que genera tener estrés, como se puede y de qué forma se puede solucionar.

Los beneficios que obtendremos será cumplir con el objetivo del marco teórico y la metodología donde sabemos si existe un aumento de estrés y lo difundamos para que más personas conozcan del problema, por ende, las soluciones se toman más en cuenta en la institución, en el hogar y actividades internas(extracurriculares) y externas(preuniversitarios). La ayuda sería brindada por los padres de familia, así permitiendo ayudar desde casa, los profesores ayudan de forma interna en cada una de las actividades del estudiante y las autoridades las cuales se enfocarán que estas funciones se cumplan.

4. Conclusiones

El estrés es una tensión causada por situaciones o acciones sofocantes que genera reacciones físicas y psicológicas puede que influya de forma negativa en el rendimiento académico de cada estudiante, haciendo que su desempeño académico sea disminuido poco a poco por la sobrecarga de tareas, proyectos, exámenes finales, lo cual provoca que el estudiante tenga que cumplir dichas actividades de la malla curricular.

La elección adecuada de una carrera universitaria es fundamental para este último año de bachillerato, donde el estudiante al recibir orientación vocacional para conocer sus aptitudes, intereses personales y expectativas del mercado laboral, genera estrés por saber cuáles son aquellas que se relacionen con su perfil real, así para tomar una decisión adecuada para una carrera universitaria.

En cuanto a planear las estrategias de solución, se propone dirigir y difundir este tema a más personas, con el fin de facilitar la reducción o minimizar el estrés en estudiantes de tercero de bachillerato. La propuesta planteada en la

investigación producto de análisis de metodologías y resultados obtenidos tiene como objetivo, difundir y buscar aportes para poner en práctica soluciones que ayuden a minimizar el estrés en los estudiantes con la ayuda de las autoridades y docentes de la institución.

5. Referencias

Aguilar Gordón, F. D., (2017). El currículo basado en competencias profesionales integradas en la universidad ecuatoriana. REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación, 16(31), 129-154.

Álvarez Silva, L. A., Gallegos-Luna, R. M., & Herrera-López, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas, (28), 193-209.

Avendaño Rodríguez, K. C., & Magaña Medina, D. E. (2018). Elección de carreras universitarias en áreas de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM): revisión de la literatura. Revista Interamericana de Educación de Adultos, 40(2), 154-173.

Chávez Parillo, J. R., & Peralta Gómez, R. Y. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. Revista de Ciencias Sociales (Ve), 25(), 384-399.

Cortés-Florín, E. M., Ferrer-Aracil, J., Cuenca-Silvestre, M., & Pérez-Belda, M. C. (2026). Motivaciones para estudiar Trabajo Social: un estudio de caso en la Universidad de Alicante. Ehquidad: La Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social, (25), 105-138.

<https://doi.org/10.15257/ehquidad.2026.0004>

Espinosa-Castro, J., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39(1), 63-69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>

(2021). El estudiante universitario, eterno desconocido. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México), LI(3), 7-10.

<https://doi.org/10.48102/rlee.2021.51.3.445>

- Martínez-Flores, F. G., & Delgado-Sánchez, U. (2017). Estilos de aprendizaje, elección de carrera y perfil curricular en estudiantes de Comunicación Humana. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 11(2), 274-287. <https://doi.org/10.19083/ridu.11.526>
- Garriga Olmo, S., (2024). Expectativas en torno a la universidad y elección de la carrera. Un análisis sobre casos atípicos de graduados/as y estudiantes en fase de finalización que son primera generación universitaria. *Praxis Educativa (Arg)*, 28(2), 1-19.
<https://doi.org/10.19137/praxiseducativa-2024-280208>
- Gaxiola Romero, J. C., Pineda Domínguez, A., González Lugo, S., & Gaxiola Villa, E. (2022). Resiliencia y compromiso académico en estudiantes de preparatoria. *Psicumex*, 12(), .
<https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.504>
- Martínez-Flores, F. G., & Delgado-Sánchez, U. (2017). Estilos de aprendizaje, elección de carrera y perfil curricular en estudiantes de Comunicación Humana. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 11(2), 274-287. <https://doi.org/10.19083/ridu.11.526>
- Molina, M. F., & Iribarne, K. (2022). Propósito vital y su relación con las actividades extracurriculares y laborales en estudiantes universitarios. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 12(3), 26-56.
<https://doi.org/10.26864/PCS.v12.n3.2>
- Pérez Pulido, I., & Gómez López, L. F. (2021). Estrategias para la elección de carrera y rutas de ingreso a la universidad. *Educación y Educadores*, 24(1), 9-29. <https://doi.org/10.5294/educ.2021.24.1.1>
- Pérez, F., & Santelices A., M. P. (2016). Sintomatología depresiva, estrés parental y funcionamiento familiar. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXV(3), 235-244.
- Pinto Aragón, E. E., Villa Navas, A. R., & Pinto Aragón, H. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, Esp. 28(5), 87-99.
- Mayor Paredes, D., & Rodríguez Martínez, D. (2016). Aprendizaje-Servicio y práctica docente: una relación para el cambio educativo. *Revista de Investigación Educativa*, 34(2), 535-552.



Fernando Israel Gómez Lojano e-mail:

f1408fernandogomez@gmail.com

Ecuador, Cuenca

Estudiante de tercer año de bachillerato del Colegio Militar N.º 4 Abdón Calderón que tiene el rol de subbrigadier dentro de la institución. Tiene interés por conocer sobre el impacto del estrés en el ámbito académico, la cual con esta tesis busca ayudar y promover soluciones eficientes que permitan la disminución del estrés que presentan los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Militar N.º 4 Abdón Calderón.