

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2957>

Estrategias psicopedagógicas de regulación emocional en adolescentes: Efectos del estrés y la Ansiedad

Psychopedagogical strategies for emotional regulation in adolescents:
Effects of stress and anxiety

Javier Leonel Clemente González

javier98clemente@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-9406-920X>
Investigador independiente
Santa Elena – Ecuador

Denisse Lissette Flores López

lopdenisse@outlook.es
<https://orcid.org/0009-0009-0433-3164>
Investigador independiente
Santa Elena – Ecuador

Orfelina Georgelina González Flores

orfelinagozalez@live.com
<https://orcid.org/0009-0008-7588-7810>
Investigador independiente
Santa Elena – Ecuador

Julio Javier Tomalá Panchana

javier_tomp@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-0737-0054>
Investigador independiente
Santa Elena – Ecuador

Artículo recibido: 26 de octubre de 2024. Aceptado para publicación: 09 de noviembre de 2024.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo analizar las estrategias psicopedagógicas implementadas para la regulación emocional en adolescentes, así como evaluar su eficacia en la mitigación de los efectos adversos del estrés y la ansiedad. La investigación se basó en una metodología descriptiva, con un enfoque cualitativo y un diseño documental, lo que permitió un análisis exhaustivo de fuentes académicas relevantes y confiables. Entre los autores revisados, Monsalve et al. (2023), Tavizón et al. (2021), Castro et al. (2023) y Espinosa-Castro et al. (2020) examinan la relación entre las exigencias académicas y la manifestación de síntomas de estrés, mientras que Marín et al. (2021) profundiza en la influencia de la ansiedad sobre el rendimiento académico. De igual manera, los hallazgos de De-Carvalho et al. (2023) destacan la efectividad de intervenciones basadas en mindfulness en adolescentes. Las fuentes utilizadas incluyen repositorios y revistas científicas como Dialnet, SciELO, Redalyc, Polo del Conocimiento, Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Clínica Contemporánea y, entre otras, que proporcionan investigaciones actualizadas en el ámbito de la salud mental y la educación. En conclusión, el estrés y la ansiedad en adolescentes se ven influenciados tanto por factores biológicos como sociales, además, estrategias psicopedagógicas como la educación emocional, el mindfulness, y terapias cognitivo-conductuales (TCC) y de aceptación y compromiso (ACT) han demostrado ser eficaces en su regulación. Por lo que, es crucial abordar tanto los fundamentos neurobiológicos como los factores contextuales del estrés para prevenir y minimizar su impacto en el bienestar emocional y el desempeño académico de los adolescentes.

Palabras clave: estrés, ansiedad, adolescentes, intervenciones psicopedagógicas

Abstract

The present study aims to analyze the psychopedagogical strategies implemented for emotional regulation in adolescents, as well as to evaluate their effectiveness in mitigating the adverse effects of stress and anxiety. The research followed a descriptive methodology, with a qualitative approach and a documentary design, allowing for an in-depth analysis of relevant and reliable academic sources. Among the authors reviewed, Monsalve et al. (2023), Tavizón et al. (2021), Castro et al. (2023), and Espinosa-Castro et al. (2020) explore the relationship between academic demands and the manifestation of stress symptoms, while Marín et al. (2021) delves into the influence of anxiety on academic performance. Similarly, the findings of De-Carvalho et al. (2023) highlight the effectiveness of mindfulness-based interventions in adolescents. The sources used include repositories and scientific journals such as Dialnet, SciELO, Redalyc, Polo del Conocimiento, Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, and Clínica Contemporánea, among others, which provide up-to-date research in the fields of mental health and education. In conclusion, stress and anxiety in adolescents are influenced by both biological and social factors. Additionally, psychopedagogical strategies such as emotional education, mindfulness, and cognitive-behavioral therapies (CBT) and acceptance and commitment therapy (ACT) have proven to be effective in their regulation. Therefore, it is crucial to address both the neurobiological underpinnings and the contextual factors of stress to prevent and minimize its impact on the emotional well-being and academic performance of adolescents.

Keywords: stress, anxiety, adolescents, psychopedagogical interventions

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Clemente González, J. L., Flores López, D. L., González Flores, O. G., & Tomalá Panchana, J. J. (2024). Estrategias psicopedagógicas de regulación emocional en adolescentes: Efectos del estrés y la Ansiedad. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (5), 5024 – 5035. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2957>

INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye una etapa crítica en el desarrollo humano, caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales que pueden derivar una serie de desafíos emocionales y conductuales. Entre estos, el estrés y la ansiedad se han erigido como fenómenos prevalentes que afectan significativamente el bienestar de los jóvenes en esta fase de transición.

La creciente complejidad de las demandas académicas, la presión social y las expectativas familiares, junto con el impacto de la tecnología y las redes sociales, han exacerbado estas problemáticas, convirtiendo a la ansiedad y el estrés en condiciones de atención prioritaria dentro de los contextos educativos y clínicos. En este contexto, la atención psicopedagógica emerge como un enfoque integral y multifacético, orientado a abordar los problemas emocionales desde una perspectiva educativa y terapéutica.

La psicopedagogía, al fusionar conocimientos de la psicología y la pedagogía, ofrece un marco de intervención que no solo busca mitigar los síntomas de estrés y ansiedad, sino que también promueve el desarrollo de competencias emocionales y cognitivas necesarias para afrontar las exigencias de la adolescencia. Sin embargo, a pesar de su relevancia, existe una necesidad imperiosa de profundizar en la comprensión del impacto real de las intervenciones psicopedagógicas en la prevención y tratamiento de estos trastornos.

Este artículo se enmarca en la necesidad de explorar y describir, desde una perspectiva cualitativa y descriptiva, las distintas aproximaciones teóricas y empíricas que abordan la relación entre la atención psicopedagógica y la reducción de la ansiedad y el estrés en adolescentes. A través de un diseño de revisión bibliográfica documental, se pretendió sistematizar el conocimiento existente y aportar una visión integral sobre cómo la psicopedagogía puede intervenir eficazmente en la mejora del bienestar emocional en esta población. Asimismo, el artículo tiene como objetivo analizar la relación entre el estrés y la ansiedad en adolescentes, examinando cómo la atención psicopedagógica puede ayudar en la prevención y tratamiento de estos trastornos.

METODOLOGÍA

Esta investigación emplea un diseño de estudio cualitativo con diseño descriptivo, fundamentado en una exhaustiva revisión bibliográfica, además, este enfoque fue seleccionado debido a su capacidad para proporcionar una comprensión profunda de las diversas perspectivas teóricas y empíricas en torno a la relación entre la gestión del estrés y la ansiedad en adolescentes. Al no ser aplicable, este estudio no busca implementar intervenciones o medir efectos directamente, sino más bien analizar las tendencias y aportaciones presentes en la literatura científica existente sobre el tema.

El enfoque cualitativo permitió analizar el impacto que tiene el estrés y la ansiedad en los adolescentes, pues según Piña (2023), la investigación cualitativa profundiza en la comprensión de los significados subjetivos y las experiencias vividas por los individuos, con el objetivo de desvelar las construcciones sociales de la realidad. En este sentido, se comprendió cómo los adolescentes interpretan y vivencian la ansiedad, el estrés en su día a día, así como los factores sociales y culturales que influyen en estas experiencias.

Por otro lado, el tipo de investigación descriptiva busca caracterizar con precisión y profundidad los aspectos relevantes de un fenómeno o población (Valle y Revilla 2022). De esta manera, se establece una base sólida sobre la ansiedad y el estrés en los adolescentes, considerando su contexto sociocultural y las experiencias individuales para comprender la magnitud del problema y diseñar intervenciones adecuadas.

En este estudio, la revisión exhaustiva de literatura ha permitido identificar los factores psicológicos, sociales y biológicos que influyen en el desarrollo de la ansiedad y el estrés en la adolescencia, así como las diferentes estrategias de intervención utilizadas en el ámbito psicopedagógico. De acuerdo con Reyes y Carmona (2020), la revisión documental implica un procedimiento estructurado de identificación, selección y análisis de fuentes, con el propósito de desarrollar una base teórica bien sustentada. Es así como, la revisión bibliográfica se basó en 20 fuentes, dando prioridad a artículos científicos indexados en bases de datos de alto impacto como Scopus, Dialnet, Latindex, Redalyc y Web of Science, lo que asegura la solidez científica del estudio. Luego, se llevó a cabo la selección y el análisis crítico de los estudios identificados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Identificación de factores desencadenantes del estrés y la ansiedad en adolescentes

La adolescencia se presenta como un período de elevada vulnerabilidad emocional, donde interactúan diversos factores intrínsecos y extrínsecos que inciden de manera significativa en la aparición de trastornos como el estrés y la ansiedad. Por lo tanto, resulta fundamental examinar los factores desencadenantes más comunes identificados en la literatura científica, con el fin de comprender las complejas dinámicas que afectan a los adolescentes durante esa etapa crucial de su desarrollo.

Así pues, la adolescencia es caracterizada por cambios neurobiológicos, psicológicos y sociales porque presenta una serie de factores internos que predisponen a los individuos a experimentar altos niveles de estrés y ansiedad. Monsalve et al. (2023), sostienen que los cambios hormonales característicos de esta etapa desempeñan un papel fundamental en la modulación de la respuesta emocional, incrementando la susceptibilidad a experimentar estados afectivos negativos como el estrés y ansiedad. En este sentido, se puede corroborar que las fluctuaciones hormonales durante la pubertad pueden influir en neurotransmisores claves como la serotonina y la dopamina, los cuales están estrechamente relacionados con el estado de ánimo y la regulación emocional. En consecuencia, estos cambios neurobiológicos pueden generar irritabilidad, cambios de humor y una mayor reactividad al estrés, contribuyendo así al desarrollo de trastornos de ansiedad en la adolescencia.

Asimismo, la adolescencia es un período de intensa transición, ya que se encuentra influida por una multiplicidad de factores externos que pueden exacerbar la vulnerabilidad a experimentar estrés y ansiedad. La exposición a múltiples factores estresores, tales como exigencias académicas excesivas, cambios familiares y experiencias de victimización, compromete significativamente el bienestar psicológico de los adolescentes, incrementando su vulnerabilidad a desarrollar síntomas de ansiedad y estrés (Tavizón et al., 2021). Estos factores pueden generar una sobrecarga cognitiva y dificultar la regulación emocional, afectando las relaciones interpersonales. En este sentido, es fundamental considerar el contexto social y ambiental al evaluar el bienestar psicológico de los adolescentes y diseñar intervenciones preventivas (Tabla 1).

Tabla 1

Factores desencadenantes del estrés y la ansiedad

Biológicos	Cambios hormonales, desequilibrios neuroquímicos (serotonina, dopamina) que aumentan la reactividad al estrés.
Psicológicos	Personalidad, estilos de afrontamiento, cogniciones negativas.
Sociales	Presiones académicas, ciberacoso, cambios familiares.
Culturales o socioeconómicos	Acceso a recursos y oportunidades.

Fuente: elaboración propia.

Por consiguiente, el estrés y la ansiedad en la adolescencia son el resultado de múltiples factores que interactúan de manera sinérgica. En primer lugar, factores biológicos como la genética, los desequilibrios neuroquímicos y las condiciones médicas subyacentes pueden predisponer a algunos adolescentes a experimentar una mayor vulnerabilidad. En segundo lugar, factores psicológicos como la personalidad, los estilos de afrontamiento y las cogniciones negativas influyen en la forma en que los adolescentes perciben y responden al estrés. En tercer lugar, factores sociales como las presiones académicas, las relaciones interpersonales, el ciberacoso y los eventos vitales estresantes desempeñan un papel crucial en la modulación de la respuesta emocional. Finalmente, el contexto cultural y socioeconómico condiciona el acceso a recursos y oportunidades, influyendo en la percepción y el manejo del estrés. De esta manera, la interacción de estos factores subraya la necesidad de un enfoque integral para comprender y abordar los problemas de salud mental en la adolescencia, considerando tanto los factores internos como externos ya antes mencionados.

El impacto del estrés y la ansiedad en el desarrollo académico y emocional

El creciente énfasis en la excelencia académica, unido a la proliferación de actividades y la presión social, ha generado un aumento significativo del estrés en la población estudiantil. Esta sobrecarga académica, como la denominan algunos autores, puede tener consecuencias negativas tanto a nivel académico como emocional. En este contexto, los hallazgos de Espinosa et al. (2020) resultan particularmente relevantes, al evidenciar una correlación directa entre las elevadas demandas académicas caracterizadas por trabajos grupales e individuales de alta exigencia, y la manifestación de estrés académico en adolescentes. En este marco, la percepción de estos estándares de calidad cada vez más altos puede generar sensaciones de sobrecarga, lo que a su vez puede conducir a conductas de evitación, como la no participación en actividades académicas y reprobación de asignaturas.

El ausentismo escolar puede estar vinculado a factores psicológicos como el estrés y ansiedad, ya que en el contexto áulico es caracterizado por demandas académicas altas que puede generar niveles significativos de estrés en los jóvenes, por ejemplo, puede desencadenar reacciones fisiológicas como taquicardia, tensión muscular, sensación de escalofríos. Los problemas académicos producen ansiedad que a menudo se manifiestan a través de síntomas somáticos como cefalea, malestar estomacal, vómitos los cuales pueden ser utilizados como justificación para faltar al centro educativo (Abad et al., 2022). Entonces, estos factores psicológicos pueden debilitar el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a enfermedades y a su vez crear una estrategia para reducir la ansiedad a corto plazo evitando asistir a la institución educativa.

Por otra parte, la ansiedad es un estado emocional que experimenta la preocupación excesiva y anticipación de eventos futuros, estos pueden interferir significativamente en la conciliación del sueño en adolescentes. En efecto, la ansiedad genera una tensión física y mental que obstaculiza el inicio y mantenimiento del sueño produciendo que el adolescente tenga dificultades de concentración y rendimiento físico. Cabe destacar que, la privación o alteración del sueño impacta negativamente en diversas funciones cognitivas, como la atención, la memoria y la capacidad de resolución de problemas, esenciales para el rendimiento académico (Marín et al., 2021). Por esta razón, los dolores de cabeza, cambios de humor, problemas de comportamiento producidos por la falta de sueño pueden exacerbar los síntomas de ansiedad creando un ciclo perjudicial para el aprendizaje y la adaptación al entorno educativo, recalando a su vez que, la ansiedad ejerce un impacto que afecta las funciones cognitivas de los adolescentes, especialmente en la memoria.

En línea con esta perspectiva, Kulshreshtha et al. (2023) demostraron que la exposición prolongada a situaciones altamente estresantes induce una disminución significativa en la capacidad de memoria y

atención. Estos hallazgos respaldan la fundamentación de que el estrés severo altera las funciones cognitivas, lo cual tiene importantes implicaciones en el rendimiento académico y emocional de los adolescentes, pues estas afecciones se manifiestan en dificultades para concentrarse, recordar información y llevar a cabo tareas, lo que a su vez puede generar frustración, baja autoestima y un mayor riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad.

Conviene agregar que, la labilidad emocional es una consecuencia frecuente del estrés y la ansiedad en la adolescencia, pues bien, estas condiciones generan fluctuaciones significativas en el estado de ánimo, es decir, alteraciones emocionales como cambios de humor frecuentes e intensos que pueden influir negativamente en sus actividades cotidianas. Samudio et al. (2020) afirman que, los cambios de humor pueden desencadenar irritabilidad, apatía o desinterés, lo que disminuye la motivación para estudiar, participar en actividades pedagógicas o ejecución de actividades diarias. En consecuencia, a largo plazo la combinación del estrés y ansiedad puede afectar significativamente en la formación de la personalidad del adolescente, favoreciendo el desarrollo de patrones de conducta disfuncionales, perpetuando así las dificultades emocionales y académicas (Tabla 2).

Tabla 2

Impacto del estrés y la ansiedad en adolescentes

Impacto en el desarrollo académico y emocional
Rendimiento académico: Estrés relacionado con altas exigencias académicas, generando evitación de actividades y reprobación de asignaturas.
Problemas de salud: Ansiedad manifestada a través de síntomas somáticos (cefalea, malestar estomacal).
Sueño y concentración: Dificultades en el sueño que afectan la atención y la memoria, llevando a un ciclo perjudicial.
Labilidad emocional: Cambios de humor que afectan la motivación y las actividades diarias.
Baja autoestima: Estrés y ansiedad alteran la percepción personal y la regulación emocional, incrementando la vulnerabilidad a trastornos del estado de ánimo.

Fuente: elaboración propia.

De ahí que, la baja autoestima en adolescentes puede ser consecuencia del estrés y la ansiedad, los cuales generan obsesiones y angustia que a menudo conducen a una percepción negativa de sí mismos. La exposición al estrés durante la adolescencia puede inducir alteraciones en las regiones cerebrales encargadas de modular las emociones y los procesos cognitivos, lo que subyace a problemas como la baja autoestima (Castro et al., 2023). Es por esto que, el estrés y ansiedad durante la adolescencia altera la conectividad neuronal en regiones claves como la amígdala y el córtex prefrontal, incrementando la vulnerabilidad a trastornos del estado de ánimo y reduciendo la autoestima.

Estrategias psicopedagógicas para la prevención y tratamiento del estrés junto con la ansiedad en adolescentes

Las estrategias preventivas en la psicopedagogía para adolescentes se han diseñado con el objetivo de abordar los factores de riesgo antes de que se manifiesten los síntomas de estrés y ansiedad. No obstante, es esencial analizar críticamente su implementación y efectividad en diversos contextos educativos. Si bien programas como la educación emocional y el mindfulness han mostrado eficacia en estudios controlados, su aplicación en entornos educativos reales presenta resultados significativos.

La educación emocional tiene como objetivo principal dotar a los adolescentes de herramientas para identificar, comprender y gestionar sus emociones. Sanmartín y Tapia (2023) demostraron que la implementación de programas de bienestar emocional, cuando se integran de manera coherente con el currículo escolar y se cuenta con el respaldo activo de la comunidad educativa, generan un impacto positivo y sustancial en el bienestar psicológico de los estudiantes. Por lo tanto, es crucial considerar la heterogeneidad de las poblaciones estudiantiles, adaptando los programas a las necesidades culturales y contextuales específicas de cada comunidad.

Por su parte, la práctica de mindfulness ha demostrado ser una intervención prometedora en la prevención del estrés y la ansiedad en adolescentes, al fomentar la regulación emocional y la atención de los jóvenes. Los efectos positivos del mindfulness, aunque evidentes durante la intervención, presentan una variabilidad considerable en cuanto a su persistencia a largo plazo (De-Carvalho et al., 2023) en este marco, Díaz (2021) señala la importancia del seguimiento y refuerzo continuo para garantizar la sostenibilidad a largo plazo de sus efectos después de la intervención. De ahí que, la efectividad del mindfulness para modificar patrones de pensamiento negativo, fortalece la atención y promueve una mayor aceptación de las experiencias emocionales, lo cual a su vez reduce los estados de estrés y ansiedad. Por ello, es crucial que los programas de mindfulness sean diseñados de manera inclusiva y adaptable para involucrar a una mayor diversidad de estudiantes.

Aunado a aquello, las intervenciones psicopedagógicas en el tratamiento del estrés y la ansiedad en adolescentes requieren un enfoque más intensivo y personalizado que las estrategias preventivas, por lo que, es crucial considerar la evidencia empírica al evaluar la efectividad de estas intervenciones. En este sentido, Rodríguez y Torres (2024) resaltan el papel fundamental de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) en la gestión de la ansiedad en adolescentes, resaltando su capacidad para modificar patrones de pensamiento y conducta disfuncionales. Por otro lado, Silva (2023) señala que, la TCC opera a nivel cognitivo, facilitando la identificación y modificación de pensamientos negativos. En consecuencia, mediante el entrenamiento en habilidades de afrontamiento y resolución de problemas, los adolescentes desarrollan competencias que les permiten responder de manera proactiva y adaptativa ante situaciones generadoras de estrés, lo cual contribuye a una significativa reducción de los síntomas ansiosos y estresantes.

Por otra parte, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) constituye una aproximación terapéutica que se fundamenta en la aceptación de experiencias internas aversivas y el compromiso con acciones guiadas por valores. Al respecto, Terreros (2022) sostiene que la ACT ofrece una alternativa a la evitación experiencial, proponiendo en su lugar la aceptación como vía para mejorar el bienestar mental. Como resultado de promover la aceptación de pensamientos y emociones, la ACT equipa a los adolescentes con herramientas para manejar sus respuestas emocionales, reduciendo así la impulsividad emocional y favoreciendo una mayor capacidad para afrontar situaciones de estrés y ansiedad. Este incremento en la flexibilidad psicológica se interpreta como un mejoramiento en la calidad de vida y el bienestar general.

Otra de las alternativas para intervenir el estrés y la ansiedad se encuentran las intervenciones grupales, como los programas de habilidades sociales y de resolución de conflictos, pues bien, estas intervenciones permiten a los adolescentes compartir experiencias similares, lo que puede reducir el aislamiento y la percepción de estar "solos" en su lucha contra el estrés. Cabe mencionar que, las intervenciones grupales facilitan un proceso de aprendizaje social en adolescentes, donde la observación de estrategias de afrontamiento exitosas en pares promueve la generalización de estas habilidades a diversos contextos (Vaca et al., 2021). De modo que, mediante este proceso de aprendizaje, los adolescentes desarrollan una mayor capacidad para manejar sus emociones y relacionarse con los demás. Por ello, es fundamental que los facilitadores de estas intervenciones estén capacitados para manejar estas dinámicas y crear un ambiente seguro y de apoyo.

Indudablemente, la integración de las tecnologías digitales en las intervenciones psicopedagógicas ha abierto nuevas oportunidades para el tratamiento del estrés y la ansiedad en adolescentes, desde allí, las aplicaciones móviles y plataformas en línea que ofrecen acceso a técnicas como la TCC y el mindfulness han demostrado ser particularmente efectivas, especialmente considerando la preferencia de este grupo poblacional por formatos digitales. En línea con esta tendencia, Regidor y Ausín (2020) subrayan el potencial de las tecnologías digitales (apps, terapias online, telepsicología) para satisfacer las necesidades de salud mental de los adolescentes. Es por esto que, al proporcionar herramientas terapéuticas adaptables a los estilos de vida juveniles, estas tecnologías permiten abordar el estrés y la ansiedad de manera flexible y accesible.

En efecto, la prevención junto al tratamiento del estrés y la ansiedad en adolescentes mediante estrategias psicopedagógicas requieren un enfoque integral, adaptable y basado en la evidencia. Aunque las estrategias preventivas como la educación emocional y el mindfulness ofrecen un gran potencial, su implementación efectiva depende de un compromiso institucional y una capacitación adecuada de los educadores. Por otro lado, las intervenciones en el tratamiento, como la TCC y la ACT, deben ser contextualizadas y complementadas con enfoques grupales y tecnológicos para maximizar su impacto. Por esta razón, es crucial que los profesionales sigan investigando y adaptando sus prácticas para responder a las necesidades cambiantes de los adolescentes en un mundo cada vez más complejo y demandante.

Ahora bien, para abordar de manera efectiva el estrés y la ansiedad, es fundamental adoptar una estrategia integral que combine diversas intervenciones. En primer lugar, promover estilos de vida saludables, caracterizados por una alimentación equilibrada, actividad física regular y sueño adecuado (Pérez et al., 2024). Estas prácticas, al regular los niveles de cortisol, contribuyen significativamente a mejorar el bienestar psicológico. En segundo lugar, la implementación de técnicas de regulación emocional, como la respiración profunda y la meditación mindfulness, permite a los adolescentes modular eficazmente sus respuestas fisiológicas y cognitivas ante estímulos estresantes (Urbano, 2022). Finalmente, es importante promover el apoyo social, ya que contar con una red de amigos y familiares puede ser un factor protector significativo para los niños y adolescentes.

CONCLUSIÓN

Este estudio ha demostrado que, la identificación de factores desencadenantes de estrés y ansiedad en adolescentes ha sido abordada por diversos autores, quienes coinciden en que la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales juega un papel central en su manifestación. Monsalve et al. (2023) señalan que los cambios hormonales durante la pubertad, como las fluctuaciones en serotonina y dopamina, son claves en la regulación emocional, incrementando la vulnerabilidad a trastornos de ansiedad.

Esta visión neurobiológica es complementada por Tavizón et al. (2021), quienes destacan que factores extrínsecos, como las exigencias académicas y la victimización, intensifican el estrés en los adolescentes, afectando su capacidad de regulación emocional. Al contrastar ambas perspectivas, se observa un acuerdo sobre la interacción entre factores internos y externos, aunque se debe señalar que el énfasis de Monsalve et al. está más centrado en la dimensión neuroquímica, mientras que Tavizón et al. explora los impactos sociales. Es claro que ambos enfoques aportan una visión integral, pero queda en discusión si el impacto neurobiológico puede ser moderado mediante intervenciones psicosociales o si estas son simplemente paliativas.

Por otro lado, el impacto del estrés en el desarrollo académico y emocional también ha sido objeto de estudio, si bien Espinosa et al. (2020) subraya la relación directa entre las demandas académicas y el estrés, lo cual puede llevar a la evitación académica y reprobación, Abad et al. (2022) refuerzan esta idea al señalar que el estrés académico puede desencadenar síntomas somáticos como cefalea o

vómitos, afectando el ausentismo escolar. Sin embargo, Marín et al. (2021) destaca que la ansiedad interfiere también en el sueño, afectando la concentración y rendimiento académico, lo que sugiere un ciclo de retroalimentación negativa entre estrés, ansiedad y bajo rendimiento. Por lo tanto, la evidencia acumulada indica que el estrés no solo afecta el rendimiento cognitivo sino también la salud física, lo que genera un impacto más complejo del que autores como Espinosa parecen contemplar inicialmente, ya que el ausentismo escolar no es solo una estrategia evasiva, sino una manifestación de problemas de salud no abordados.

Aunado a esto, Kulshreshtha et al. (2023) profundiza en los efectos del estrés prolongado, revelando una disminución en las capacidades cognitivas como la memoria y la atención, lo que corrobora la visión de Marín et al. sobre el impacto del estrés en el funcionamiento académico. De forma crítica, mientras Espinosa et al. y Abad et al. se centran en las consecuencias inmediatas, los hallazgos de Kulshreshtha sugieren que las implicaciones cognitivas a largo plazo del estrés son más severas de lo que se había documentado previamente. Este deterioro no solo afecta el rendimiento académico, sino que también tiene implicaciones para el desarrollo emocional, donde se observa un incremento en los patrones disfuncionales de comportamiento, tal como Samudio et al. (2020) argumenta al relacionar el estrés con la labilidad emocional y la baja autoestima.

En cuanto a las intervenciones psicopedagógicas, la educación emocional y el mindfulness han sido identificadas como estrategias prometedoras, pues Sanmartín y Tapia (2023) señalan que los programas de bienestar emocional integrados en el currículo escolar logran mejorar el bienestar psicológico de los adolescentes, lo que coincide con De-Carvalho et al. (2023), quienes indican que el mindfulness ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. No obstante, Díaz (2021) cuestiona la durabilidad de estos efectos, subrayando que el mindfulness requiere de un refuerzo constante para garantizar su eficacia a largo plazo. Este debate sugiere que, aunque las estrategias basadas en la regulación emocional han mostrado ser útiles, su implementación necesita ser sostenida y adaptada a las necesidades cambiantes de los adolescentes, algo que no siempre se contempla en las intervenciones estandarizadas.

En última instancia, la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) emerge como una intervención clave para el tratamiento del estrés y la ansiedad, según Rodríguez y Torres (2024), al ofrecer herramientas para modificar pensamientos disfuncionales. Sin embargo, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) presenta un enfoque alternativo, promoviendo la aceptación de experiencias emocionales en lugar de la evitación, como señala Terreros (2022). Es así como la comparación entre ambas terapias refleja un dilema crítico: mientras que la TCC se enfoca en la modificación activa de pensamientos negativos, la ACT promueve una mayor flexibilidad psicológica mediante la aceptación. Este contraste resalta la necesidad de personalizar las intervenciones, considerando que algunos adolescentes pueden beneficiarse más de la aceptación que de la reestructuración cognitiva.

Para culminar, las evidencias coinciden en que el estrés académico afecta no solo el rendimiento escolar, sino también la salud emocional y física, generando un círculo vicioso que deteriora el bienestar general del estudiante. Aunque intervenciones como la educación emocional y el mindfulness han demostrado ser útiles, su efectividad a largo plazo depende de una implementación sostenida y adaptada. A nivel terapéutico, la Terapia Cognitivo Conductual y la Terapia de Aceptación y Compromiso ofrecen enfoques valiosos y complementarios, destacando la importancia de personalizar las intervenciones según las necesidades individuales, por lo que, el desafío radica en articular estrategias que aborden tanto la raíz neurobiológica del estrés como las influencias contextuales, con un enfoque preventivo y reparador a la vez.

REFERENCIAS

Abad, L., Moreno, P., Pelaez, V., Huerta, D., Valls, A., Martínez, R., Ibáñez, A. y Mengod, P. (2022). Problemas escolares en la adolescencia. *Pediatría Integral*, 26(4). 222-228.

Castro, A., Matute, G., Morales, N., & Zambrano, P. (2023). Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos: una revisión bibliográfica. *Polo del Conocimiento*, 8(9), 976-1020.

De-Carvalho, K. S., Silva, L. S., Medeiros, P. C. B. D., Araújo, R. S., Freire, S. E. D. A., & Negreiros, F. (2023). Eficácia de Intervenções baseadas em Mindfulness sobre as Funções Executivas de Crianças e Adolescentes: Uma Revisão Sistemática. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 19(1), 113-124. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20230014>

Díaz, M. (2021). Mindfulness en adolescentes españoles: validación de la escala MAAS-A en castellano y aplicación del programa de Reducción de Estrés Basado en la Conciencia Plena como tratamiento ambulatorio en Salud Mental. [Trabajo Doctoral, Universidad de Córdoba]. <http://hdl.handle.net/10396/21296>

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

<https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/CPJIIO/article/view/1431>

Kulshreshtha, A., Alonso, A., McClure, L. A., Hajjar, I., Manly, J. J., & Judd, S. (2023). Association of stress with cognitive function among older black and white US adults. *JAMA network open*, 6(3), e231860-e231860.

Marín, M., Tapia, L., Pérez, R., & Valenzuela, J. (2021). Trastornos del sueño en estudiantes de Ciencias Exactas. Estudio comparativo. *Janaskakua*, 3(7).

Monsalve Lizarazo, P, Quiroga Barajas, E y Ardila Luna, J. (2023). Niveles de ansiedad en estudiantes de 9°, 10° y 11° del Instituto Agrícola de Charta Santander [Trabajo de Grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/51197>

Pérez, M., Chacón, R., Belmonte, A., Gamarra, M., & Castro, M. (2024). Academic performance and self-concept as mediators of healthy habits: linear model in adolescents. *Journal of Sport and Health Research*, 16(1):127-138.

Piña-Ferrer, L. (2023). El enfoque cualitativo: Una alternativa compleja dentro del mundo de la investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(15), 1-3. <https://doi.org/10.35381/r.k.v8i15.2440>

Regidor, N., & Ausín, B. (2020). Tecnologías de información y comunicación (TIC) aplicadas al tratamiento de los problemas de ansiedad. *Clínica Contemporánea*, 11(2), 1-19.

Reyes-Ruiz, L., & Carmona Alvarado, F. A. (2020). La investigación documental para la comprensión ontológica del objeto de estudio. [Trabajo de Doctorado, Universidad Simón Bolívar]. <https://hdl.handle.net/20.500.12442/6630>

Samudio, G., Espinola, R., Soto, M., Ortíz, L. & Samudio, C. (2020). Prevalencia de conductas indicativas de uso excesivo de internet en tres poblaciones adolescentes. *Revista del Nacional (Itauguá)*, 12(2), 83-92. <https://doi.org/10.18004/rdn2020.dic.02.083.092>

Sanmartín Ureña, R. C., & Tapia Peralta, S. R. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1398-1413. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6285

Silva Méndez, A. (2023). Los Efectos de la Terapia Cognitivo-Conductual en la Ansiedad Social en Adolescentes. *Sapiencia Revista Científica Y Académica*, 3(2), 1-15. <https://doi.org/10.61598/s.r.c.a.v3i2.49>

Tavizón-García, J. A., Delijorge González, P. D., De la Rosa-Basurto, P., Martínez-Ortiz, R. M., Torres-Castañeda, P. F., & Sánchez-Muñoz, J. I. (2021). Principales factores sociales que generan estrés y su relación con el Bruxismo en adolescentes. In *Conference Proceedings, Jornadas de Investigación en Odontología*, 1(1), 97-102.

Terreros Roncal, T. (2022). *Terapia de Aceptación y Compromiso en Adolescentes con Ansiedad Social*. [Trabajo de Posgrado, Universidad Pontificia Comillas]. <http://hdl.handle.net/11531/66326>

Urbano, E. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253-262.

Vaca-Ferrer, R., Ferro García, R., & Valero Aguayo, L. (2021). Una revisión de los programas de intervención grupal con víctimas de violencia de género. *Apuntes De Psicología*, 39(3), 111-123. <https://doi.org/10.55414/ap.v39i3.915>

Valle, A., Manrique, L., & Revilla, D. (2022). La investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación. *Pontificia Universidad Católica del Perú*. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/184559>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .