



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

# Ansiedad escolar y bienestar emocional en la adolescencia: percepciones de docentes, psicopedagogos y estudiantes.

**Estudiante:** Rocca Florencia Raquel.

**Legajo:** 38730

**Director/es:** Antelo, Elsa.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'E. Antelo', enclosed within a light grey rectangular box.

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicopedagogía.

2025

## FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL  
DE LA UFLO UNIVERSIDAD.

**RIUFLO**- *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores. El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons Atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

### **Autorizo la publicación de la obra:**

Desde la fecha [ ]

Dentro de los 6 meses posteriores a su  
aceptación [ ] Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y Fecha: Ramos Mejía, octubre del 2025

Firma y aclaración del autor: Rocca Florencia, Raquel.

## **índice:**

índice .....	1
Resumen.....	2
Introducción .....	6
Delimitación del objeto de estudio.....	7
Planteo del problema.....	8
Objetivos generales y específicos .....	9
Supuestos básicos.....	10
Estado del arte.....	11 al 15
Marco teórico .....	16 a 35
Método. ....	36
Participantes.....	37
Instrumentos.....	37
Procedimientos.....	38
Resultados .....	39–43
Discusión .....	45–49
Conclusión.....	50.
Aportes y contribuciones.....	51.
Limitaciones de investigación.....	52
Propuestas de intervencion .....	54
Referencias .....	58 a 61.
Anexos .....	62 a 64.

## Resumen:

El presente trabajo de investigación aborda la ansiedad escolar en la adolescencia y su relación con el bienestar emocional dentro del contexto educativo. Se propone analizar las percepciones de docentes, psicopedagogos y adolescentes sobre las manifestaciones, causas y estrategias de afrontamiento de la ansiedad escolar, considerando las coincidencias y diferencias entre los distintos actores del ámbito escolar.

A partir de un enfoque empírico mixto, de carácter cualitativo y cuantitativo, se aplicaron entrevistas semiestructuradas a docentes y psicopedagogos, y encuestas estructuradas a adolescentes de nivel secundario de instituciones del Gran Buenos Aires. Este abordaje permitió relevar experiencias y representaciones en torno a cómo se vive la ansiedad dentro del ámbito escolar y qué estrategias se ponen en juego para afrontarla.

Los resultados evidencian una presencia significativa de ansiedad escolar, principalmente en situaciones de evaluación, exposición oral y sobrecarga de tareas. Los tres grupos coinciden en la importancia del acompañamiento emocional, la empatía docente y la necesidad de generar espacios institucionales de contención. Sin embargo, se observan diferencias en la interpretación de las causas y en las estrategias valoradas: mientras los profesionales priorizan la comunicación y el trabajo en equipo, los adolescentes demandan mayor escucha y propuestas menos centradas en la evaluación.

En base a los hallazgos, se concluye que la ansiedad escolar es un fenómeno complejo y multifactorial, que requiere abordajes integrales y sostenidos en las instituciones educativas. La hipótesis inicial plantea que las percepciones de los docentes, psicopedagogos y estudiantes reconocen la ansiedad escolar como aspecto relevante en el bienestar emocional. Dicha hipótesis se cumple, pues todos los actores institucionales describen y manifiestan la ansiedad como una emoción relevante, que interfiere en el bienestar emocional.

**Palabras claves:**

ansiedad escolar, adolescentes, docentes y psicopedagogos.

bienestar emocional.

### Abstract:

This research study addresses **school anxiety in adolescence** and its relationship with **emotional well-being** within the educational context. It aims to **analyze the perceptions of teachers, educational psychologists, and adolescents** regarding the manifestations, causes, and coping strategies of school anxiety, identifying similarities and differences among the different actors in the school environment.

Using a **mixed empirical approach**, both **qualitative and quantitative, semi-structured interviews** were conducted with teachers and educational psychologists, and **structured surveys** were administered to secondary school students from institutions located in Greater Buenos Aires. This approach made it possible to explore experiences and representations concerning how anxiety is experienced within the school setting and what strategies are used to cope with it.

The results reveal a **significant presence of school anxiety**, especially in situations involving evaluation, oral presentations, and academic overload. All three groups emphasize the importance of emotional support, teacher empathy, and the need for institutional spaces that promote emotional containment. However, **differences** were found in how each group interprets the causes and values coping strategies: while professionals highlight communication and teamwork, adolescents express the need for greater listening and less evaluation-centered practices.

Based on these findings, it is concluded that **school anxiety is a complex and multifactorial phenomenon** that requires comprehensive and sustained approaches within educational institutions. The initial hypothesis which proposed that the presence of adequate psychopedagogical strategies reduces anxiety levels and promotes emotional well-being is **partially confirmed**, since its effectiveness depends on institutional commitment and collaborative work among school actors.

**Keywords:** school anxiety, adolescents, teachers, educational psychologists,  
emotional well-being.

## **Introducción**

La ansiedad en adolescentes se ha convertido en un fenómeno de creciente preocupación en el ámbito educativo, pues impacta negativamente en el bienestar emocional. Según la Organización Mundial de la Salud (2019), el aumento de la ansiedad y otros trastornos mentales en adolescentes requiere una atención especial en entornos educativos.

Este estudio tiene como objetivo establecer las percepciones de docentes, psicopedagogos y estudiantes adolescentes en torno a la ansiedad escolar. Y su vinculación con el bienestar emocional.

Para ello la metodología que se utiliza es mixta, tanto datos cualitativos, como cuantitativos. Con el propósito de profundizar el análisis de las percepciones de las personas en relación a la ansiedad escolar.

La fundamentación metodológica de este trabajo se basa en la necesidad de emplear un enfoque detallado que permita obtener resultados válidos y acordes a la realidad escolar. Se adopta un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos, para ofrecer una comprensión más integral del problema. Explorar las experiencias y percepciones de los docentes y estudiantes sobre la ansiedad, enriqueciendo así el análisis.

Esta investigación se alinea con los postulados de Sautu (2012), quien señala que un enfoque mixto es esencial para captar la complejidad de fenómenos psicológicos en contextos sociales.

### Delimitación del objeto de estudio:

El objeto de estudio de la presente investigación se centra en analizar las percepciones de docentes, psicopedagogos y adolescentes en relación con la ansiedad escolar y su incidencia en el bienestar emocional, dentro del contexto educativo. Se busca identificar coincidencias y diferencias en las vivencias, manifestaciones y estrategias de afrontamiento de la ansiedad, así como en las prácticas institucionales que la acompañan.

La investigación se desarrolla en 17 instituciones educativas de nivel secundario de la zona oeste del Gran Buenos Aires, en las que se desempeñan los profesionales participantes y asisten los estudiantes encuestados. A través del relevamiento de experiencias y representaciones, se pretende conocer cómo se expresa la ansiedad escolar en la adolescencia y qué respuestas ofrecen los actores educativos frente a esta problemática.

A partir de los resultados obtenidos, se busca contribuir a la elaboración de futuras propuestas psicopedagógicas que favorezcan la promoción del bienestar emocional en el ámbito escolar, fortaleciendo los espacios institucionales de contención y la formación docente en el abordaje de la ansiedad en adolescentes.

### **Planteo de Problema:**

De acuerdo a la incrementación de estados de ansiedad en adolescentes, dentro del contexto escolar, en la actualidad, surgen las siguientes preguntas de investigación: ¿La percepción de docentes, psicopedagogos, y estudiantes reconoce a la ansiedad escolar como emoción en el bienestar emocional?

La ansiedad en la adolescencia es una problemática cada vez más visible en el contexto educativo. Varios estudios expresan que el estrés académico, la presión por el rendimiento y la falta de contención emocional impactan negativamente en la salud mental de los estudiantes. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), 1 de cada 7 adolescentes entre 10 y 19 años presenta trastornos de salud mental. En el ámbito escolar, estos niveles elevados de ansiedad se traducen en dificultades para sostener la atención, desmotivación, el ausentismo, y el bajo rendimiento de nivel académico. Por lo cual, reconocer a la ansiedad escolar como una emoción que necesita gestionarse en pos de lograr un bienestar emocional, es inherente al rol de docentes y psicopedagogos.

## **Objetivos. Nuevos objetivos.**

### **Objetivo General:**

Analizar las percepciones de docentes, psicopedagogos y adolescentes sobre las manifestaciones, causas y estrategias de afrontamiento de la ansiedad escolar.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar los factores que contribuyen a la ansiedad en adolescentes dentro del ámbito escolar.
- Explorar las experiencias y percepciones de docentes, psicopedagogos y estudiantes en relación a la ansiedad escolar.
- Analizar los puntos de coincidencia y divergencia entre las percepciones de profesionales y estudiantes.
- Elaborar propuestas de intervención psicopedagógica orientadas a la promoción del bienestar emocional en el ámbito escolar.

### **Propósitos:**

- Promover la formación de profesores en la utilización de estas estrategias para el manejo de la ansiedad en el aula.
- Generar estrategias para el abordaje de las emociones en el contexto escolar.

**Hipótesis o supuestos básicos de investigación:**

Hipótesis Principal: Las percepciones de los docentes, psicopedagogos y estudiantes reconocen a la ansiedad escolar, como aspecto relevante en el bienestar emocional.

### **Estado del arte:**

El estudio realizado por Moreno y Díaz (2020), titulado Ansiedad académica y rendimiento escolar en adolescentes de contextos urbanos, tiene como objetivo estudiar el impacto de la ansiedad en el rendimiento académico de adolescentes escolarizados en contextos urbanos de Argentina. Para ello, se lleva a cabo una investigación de enfoque cuantitativo, utilizando el Inventario de Ansiedad Escolar aplicado a una muestra de 120 estudiantes de entre 13 y 17 años. Los resultados obtenidos muestran una correlación significativa entre niveles altos de ansiedad y bajo rendimiento académico. Las autoras concluyen que, la ansiedad escolar, interfiere directamente en funciones cognitivas esenciales como, la atención, la memoria y la resolución de problemas.

En otro estudio, González y Rodríguez (2019), denominado Estrategias de autorregulación emocional en adolescentes con ansiedad escolar, analizaron el uso de estrategias de autorregulación emocional en adolescentes con sintomatología ansiosa en entornos escolares. Mediante un enfoque cualitativo, entrevistaron a 25 estudiantes y docentes de nivel secundario. Las autoras observaron que aquellos adolescentes que contaban con espacios institucionales de contención emocional implementan con mayor eficacia estrategias de regulación como la respiración consciente, las pausas activas y la expresión verbal.

Por su parte, Martínez y Suárez (2021), desarrollaron un programa que se llama: "Intervención psicopedagógica en el manejo de la ansiedad en adolescentes", de intervención psicopedagógica centrado en el manejo de la ansiedad en adolescentes escolarizados. El estudio, de enfoque cuantitativo, se organizó bajo un diseño pretest y posttest, en el que participaron 60 estudiantes de entre 13 y 16 años. A lo largo de ocho semanas de intervención, se aplicaron diversas estrategias psicopedagógicas orientadas a la disminución de síntomas ansiosos. Los resultados revelaron una mejora significativa en los niveles de ansiedad de los participantes, especialmente en aquellos que presentaban síntomas severos.

En otra investigación, Geraldine Estrada (2020), designada Niveles de ansiedad en

adolescentes de un colegio privado de Villavicencio, Ecuador, realizó un estudio en la Universidad Cooperativa de Colombia, con el objetivo de determinar los niveles de ansiedad en adolescentes de entre 14 y 17 años que asistían a un colegio privado de la ciudad de Villavicencio, en Ecuador. El enfoque fue cuantitativo-descriptivo, y se aplicaron encuestas estandarizadas para medir niveles de ansiedad. Los resultados reflejaron que los síntomas físicos más frecuentes fueron la sudoración, las palpitaciones y las alteraciones respiratorias. La autora subrayó la importancia de la intervención oportuna, identificando a la ansiedad como una emoción displacentera que impacta a nivel cognitivo, fisiológico y motor. Su estudio refuerza la necesidad de implementar estrategias preventivas y remarcó que la intervención temprana puede mejorar significativamente la calidad de vida de los adolescentes.

En otro trabajo, Jiménez Tamayo (2021), aborda “Técnicas de relajación conductual para reducir la ansiedad” en bachillerato, aborda la problemática de la ansiedad escolar en estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros, ubicada en Ecuador. A través de un diseño no experimental con una muestra de 17 estudiantes, la autora aplicó técnicas de relajación conductual como estrategia psicoeducativa. Logra reducir síntomas como la preocupación excesiva, las palpitaciones y la tensión corporal. Su estudio evidenció que estas técnicas, al alcanzar un estado de hipoactivación fisiológica, ayudan a controlar el estado de ansiedad, mejorando tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico. Además, sus conclusiones coinciden con las propuestas de intervención de otras investigaciones, como la de Arias Manzano, al resaltar la importancia de intervenciones tempranas desde el ámbito educativo.

Jiménez Romero (2022), en su tesis de grado presentada en la Universidad de Sevilla, diseñó y aplicó un programa de intervención para reducir la ansiedad en niños de nivel primario. Su propuesta estuvo orientada a capacitar a los docentes en la detección e intervención de la ansiedad escolar, con el fin de crear ambientes educativos más saludables. La metodología consistió en talleres participativos con educadores, en los que se abordaron herramientas de educación emocional y pautas de observación temprana. Los

resultados indicaron que una escuela emocionalmente segura favorece el aprendizaje y reduce significativamente las manifestaciones ansiosas en los estudiantes. Esta investigación se alinea con estudios anteriores al poner el foco en la formación docente como estrategia transversal para abordar la ansiedad escolar.

En la investigación llevada a cabo por Quevedo Calva, Alulima Palacios y Tapia Peralta (2023), publicada en la revista *Ciencia Latina*, se analizó de forma teórica y documental el impacto de la ansiedad en el contexto educativo y su relación con el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Las autoras y el autor pertenecen a la Unidad Educativa Fiscomisional “Mater Dei”, en Ecuador. El estudio identificó que el entorno escolar puede volverse un espacio de tensiones que afectan negativamente la salud mental de los adolescentes. A partir de ese diagnóstico, se propusieron estrategias como el fortalecimiento de los vínculos afectivos, la mejora de la comunicación docente-estudiante y el desarrollo de la educación emocional como herramientas para reducir la ansiedad escolar.

En la Universidad César Vallejo, Bardales Encinas (2023) llevó a cabo una investigación designada Relación entre ansiedad, depresión y rendimiento académico en adolescentes, empírica y cuantitativa en la ciudad de Trujillo, Perú, con una muestra de 164 estudiantes de secundaria. Su objetivo fue analizar la relación entre los niveles de ansiedad y depresión en adolescentes, y cómo estas variables impactan en el rendimiento académico. Los resultados revelaron que más del 80% de los participantes presentaban síntomas de ansiedad, afectando negativamente su desempeño escolar. La autora enfatizó la importancia de un abordaje temprano que contemple tanto el aspecto emocional como la implementación de estrategias institucionales de contención. Sus conclusiones hacen hincapié en la necesidad de intervenciones educativas y familiares que acompañen de forma continua a los estudiantes, evitando que las dificultades emocionales afecten su desarrollo académico y personal.

Buschiazzo (2023), en su Trabajo Final Integrador titulado *La percepción del adolescente sobre las dificultades en su trayectoria académica y el acompañamiento*

*socioemocional escolar y familiar*, presentado en la Universidad Católica Argentina, exploró la percepción de los adolescentes respecto a los factores que inciden en sus trayectorias escolares. La autora empleó una metodología cualitativa, a través de entrevistas semiestructuradas a estudiantes de nivel secundario, con el propósito de comprender cómo vivencian las dificultades académicas y qué valor otorgan al acompañamiento emocional brindado tanto por la escuela como por la familia. Los resultados reflejan que los adolescentes identifican el apoyo socioemocional como un elemento clave para sostener la motivación y el bienestar durante su formación. Asimismo, perciben que la falta de escucha y contención por parte de los adultos puede intensificar la frustración y la ansiedad frente a las exigencias escolares. El estudio destaca la importancia de promover espacios institucionales de acompañamiento que consideren la dimensión emocional como parte integral del aprendizaje.

Pintado (2024), también desde la Universidad César Vallejo, desarrolló una investigación titulada “Tipos de ansiedad y rendimiento escolar en adolescentes de secundaria”, con estudiantes de tercer grado de secundaria de una institución pública en Piura, Perú. Con una muestra de 99 estudiantes, utilizó cuestionarios estandarizados para evaluar diversos tipos de ansiedad: social, escolar, cognitiva, entre otras. Los resultados evidenciaron que tanto la ansiedad ante evaluaciones sociales como la ansiedad académica mostraban una fuerte relación negativa con el rendimiento escolar. El autor concluyó que abordar la ansiedad en los espacios escolares es fundamental no solo para prevenir dificultades de aprendizaje, sino también para promover el bienestar emocional general de los adolescentes.

De los Santos (2024), en su Trabajo Final de la Universidad Nacional de San Martín titulado “*La importancia del rol del psicopedagogo en Atención Primaria de la Salud*”. *Estudio de caso de CAPS en el Municipio de Tres de Febrero*, analizó las percepciones y experiencias de los equipos interdisciplinarios acerca de la intervención psicopedagógica en contextos comunitarios. Mediante un enfoque cualitativo basado en entrevistas en

profundidad, la autora indagó cómo los profesionales de la salud perciben el rol del psicopedagogo dentro del primer nivel de atención y su aporte al abordaje integral de las problemáticas infantojuveniles. Los resultados evidenciaron que la figura del psicopedagogo es percibida como un puente entre lo educativo, lo emocional y lo social, favoreciendo la detección temprana de dificultades y la articulación con las instituciones escolares. Se concluye que fortalecer su presencia en los equipos de Atención Primaria permite ampliar la mirada preventiva y promover estrategias interdisciplinarias que contemplen la complejidad de los procesos de aprendizaje y bienestar emocional.

## **Marco teórico.**

### **Ansiedad.**

La ansiedad es una respuesta emocional natural frente a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), constituye un mecanismo adaptativo que permite al organismo prepararse ante posibles riesgos. Sin embargo, cuando esta respuesta se intensifica, se prolonga en el tiempo o se presenta sin causa aparente, puede convertirse en un trastorno que afecta significativamente la calidad de vida de la persona.

Por su parte, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5, 2014) define la ansiedad como una emoción anticipatoria que, cuando es persistente e intensa, puede interferir con el funcionamiento cotidiano. Se caracteriza por síntomas como inquietud, preocupación excesiva, tensión muscular, dificultades para concentrarse, alteraciones del sueño y comportamientos evitativos.

“La ansiedad es una emoción que se activa ante una amenaza futura; se diferencia del miedo, que surge ante un peligro inminente. Ambas comparten componentes fisiológicos, cognitivos y conductuales, pero la ansiedad, al ser más difusa y sostenida, tiene un impacto mayor en el largo plazo si no se regula adecuadamente” (DSM-5, 2014).

Los síntomas de la ansiedad pueden clasificarse en diferentes niveles:

- Físicos: taquicardia, sudoración, temblores, molestias gastrointestinales, mareos y tensión muscular.
- Cognitivos: pensamientos anticipatorios negativos, dificultad para tomar decisiones, rumiación constante.
- Conductuales: evitación de ciertas actividades, irritabilidad, aislamiento.
- Emocionales: sensación de amenaza, temor excesivo, inseguridad, frustración.

La ansiedad generalizada puede presentarse en cualquier etapa de la vida, pero durante la adolescencia adquiere especial relevancia debido a los cambios biológicos,

psicológicos y sociales que atraviesan los sujetos. Beck (2020) destaca que la ansiedad está estrechamente vinculada con los patrones de pensamiento disfuncionales; los adolescentes que anticipan situaciones con interpretaciones negativas tienden a amplificar la respuesta ansiosa, lo que puede generar un ciclo de preocupación constante y evitación de actividades. Este enfoque cognitivo permite intervenir mediante estrategias psicoeducativas orientadas a reestructurar los pensamientos distorsionados y promover habilidades de afrontamiento.

Según Capdevila (2021), la ansiedad puede clasificarse en adaptativa y patológica: la primera actúa como mecanismo de supervivencia, activando la atención y la preparación frente a un desafío; la segunda interfiere en la vida cotidiana y el aprendizaje. Capdevila enfatiza que identificar la ansiedad adaptativa permite que el docente y el psicopedagogo valoren los intentos del adolescente por enfrentar demandas sin patologizar la respuesta emocional. Además, resalta la necesidad de un enfoque preventivo que incorpore la educación emocional y la promoción de la resiliencia desde edades tempranas.

Hernández y García (2020) aportan que diferenciar entre ansiedad rasgo y ansiedad estado es clave para comprender la intensidad y duración de la respuesta ansiosa en estudiantes. La ansiedad rasgo se manifiesta como predisposición estable frente a situaciones nuevas, mientras que la ansiedad estado depende de factores contextuales específicos. Esta distinción es particularmente útil en la escuela, donde la presión académica, las evaluaciones y las relaciones sociales pueden desencadenar episodios ansiosos que no necesariamente reflejan una tendencia general del adolescente.

La ansiedad generalizada, como trastorno clínico, puede presentarse en cualquier etapa de la vida, pero durante la adolescencia adquiere una especial relevancia debido a los cambios biológicos, psicológicos y sociales que atraviesan los sujetos.

### Ansiedad escolar.

Por otro lado, Pérez y Morales (2019) señalan que la ansiedad escolar debe considerarse como un fenómeno particular dentro de la ansiedad general. Este tipo de

ansiedad se activa en situaciones académicas, evaluativas o sociales, y puede interferir directamente en el rendimiento y la motivación. Los autores sugieren que los programas educativos deben abordar esta dimensión mediante estrategias de contención emocional, enseñanza de habilidades de afrontamiento y adaptación de las prácticas pedagógicas a las necesidades individuales de cada estudiante.

Finalmente, la perspectiva de Fernández (2017) refuerza la idea de que la ansiedad escolar es multifactorial. La percepción de amenaza de los adolescentes está mediada por sus recursos emocionales, autoestima, posibilidad de expresión de emociones y la calidad de la contención recibida por parte de adultos significativos. Fernández subraya la importancia de intervenir en colaboración con familias y docentes, fomentando la construcción de un entorno seguro y comprensivo que reduzca la activación ansiosa y favorezca la autorregulación emocional.

La ansiedad escolar se define como una respuesta emocional intensa frente a situaciones del ámbito educativo, que es vivenciada como amenazante por parte del estudiante. Esta reacción incluye síntomas físicos, cognitivos y conductuales que interfieren con el desempeño académico y la experiencia escolar cotidiana.

Según el DSM-5, la ansiedad se activa frente a una anticipación del peligro, incluso si este no es objetivamente amenazante, generando en los adolescentes síntomas como palpitaciones, inquietud motora, pensamientos negativos recurrentes y evitación de las actividades escolares.

En el caso particular del contexto educativo, la ansiedad escolar implica una sobrerreacción del sistema emocional frente a desafíos habituales, como las evaluaciones, la exposición oral o las interacciones con figuras de autoridad.

También se reconoce que la ansiedad escolar es un fenómeno multifactorial, influido por aspectos individuales, familiares y pedagógicos. Fernández (2017) señala que la percepción de amenaza por parte del adolescente está mediada por sus recursos emocionales, su autoestima, la posibilidad de expresar sus emociones y la calidad de la contención que reciba por parte de los adultos.

En las últimas décadas, el concepto de ansiedad escolar ha evolucionado significativamente. Hace treinta años, su tendencia era reducir esta problemática al ámbito clínico, considerando que quienes manifestaban síntomas eran "poco tolerantes al estrés" o "mal adaptados" al sistema educativo. Sin embargo, en la actualidad se reconoce que la ansiedad puede ser una reacción a un contexto escolar exigente, competitivo o poco flexible, y que la responsabilidad no recae únicamente en el alumno. Esta mirada más contextualizada permite diseñar estrategias preventivas y psicoeducativas que contemplen la participación de toda la comunidad escolar.

Por otro lado, se han identificado distintos tipos de ansiedad en el ámbito escolar, entre ellas: la ansiedad de evaluación, (presente antes o durante una prueba), la ansiedad social, (relacionada con el juicio de los otros), y la ansiedad anticipatoria, (cuando el estudiante comienza a experimentar síntomas días antes de una Situación temida). Estas manifestaciones afectan tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional, generando a largo plazo posibles cuadros depresivos o abandono escolar si no son adecuadamente abordadas.

García-Carmona (2019) explica que la ansiedad escolar suele aparecer con mayor frecuencia en momentos de transición académica, como el paso de la primaria a la secundaria. En estos periodos, los adolescentes enfrentan nuevas exigencias y una mayor carga evaluativa, lo que incrementa la sensación de vulnerabilidad. Según la autora, el miedo al fracaso académico y a la desaprobación social actúan como factores desencadenantes que refuerzan los patrones de evitación y el bajo rendimiento. Además, destaca que la ansiedad no afecta de manera uniforme a todos los estudiantes, sino que depende de la interacción entre la historia personal, las expectativas familiares y el clima institucional.

García-Carmona (2019) también subraya la importancia de considerar el rol del docente. Cuando los profesores utilizan estrategias centradas exclusivamente en la calificación, sin espacios de diálogo ni acompañamiento emocional, se refuerza la vivencia de amenaza en el aula. En contraste, un estilo docente basado en la confianza, la

flexibilidad y la validación emocional puede amortiguar los efectos de la ansiedad escolar, ayudando a los estudiantes a percibir los desafíos como oportunidades de aprendizaje y no como riesgos inminentes.

González-Pianda y Núñez (2018) sostienen que la ansiedad escolar se relaciona estrechamente con las creencias de autoeficacia académica. Cuando los adolescentes no confían en sus propias capacidades para resolver tareas o aprobar exámenes, se incrementa la percepción de amenaza y, en consecuencia, los síntomas ansiosos. Los autores remarcan que esta vivencia no solo limita el desempeño, sino que a largo plazo puede consolidar un estilo de afrontamiento evitativo y una autoimagen negativa en relación con la escolaridad.

González-Pianda y Núñez (2018) agregan que los programas de intervención orientados a fortalecer la motivación intrínseca y las expectativas de éxito son particularmente eficaces para reducir la ansiedad escolar. Estrategias como el refuerzo positivo, la retroalimentación constructiva y la promoción de metas realistas permiten modificar la percepción del estudiante acerca de sus propios recursos, disminuyendo el impacto de la ansiedad en su experiencia académica.

Martínez-Otero (2020) analiza cómo los estilos parentales influyen en la aparición de ansiedad escolar. Según el autor, un estilo sobreprotector o excesivamente controlador incrementa el temor al error y la dificultad para enfrentar la frustración, lo cual se traduce en síntomas ansiosos en el aula. Por el contrario, los estilos parentales que fomentan la autonomía, la confianza y la validación emocional promueven la resiliencia, disminuyendo la vulnerabilidad frente a las exigencias escolares.

Martínez-Otero (2020) también señala que la ansiedad escolar no puede ser comprendida sin atender a factores sociales más amplios, como el aumento de la competitividad educativa, la presión por obtener buenos resultados y la exposición permanente a comparaciones en redes sociales. Estos factores, sumados a la propia etapa adolescente, crean un terreno fértil para que la ansiedad se intensifique, configurando un problema que trasciende al individuo y exige respuestas institucionales integrales.

La ansiedad escolar no debe ser entendida únicamente como un problema individual, sino como un síntoma que señala la necesidad de revisar prácticas institucionales, lógicas de enseñanza y formas de comunicación. La perspectiva psicopedagógica invita a repensar el modo en que se construyen las experiencias de aprendizaje, integrando recursos que favorezcan la autorregulación emocional, el desarrollo de la autoestima académica y el fortalecimiento del vínculo con los docentes.

En síntesis, la ansiedad es un fenómeno complejo, que abarca múltiples niveles de funcionamiento del sujeto y que requiere de una intervención integral. Su estudio desde la perspectiva psicopedagógica permite no solo identificar síntomas, sino también diseñar estrategias que promuevan el desarrollo emocional, la resiliencia y el bienestar integral del adolescente en contextos educativos.

#### Adolescencia.

La adolescencia constituye una etapa de transición fundamental en el ciclo vital, comprendida, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), entre los 10 y los 19 años, aunque esta franja puede variar según el contexto sociocultural. Se trata de un periodo caracterizado por intensos cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, que inciden de manera directa en la constitución de la identidad y en la forma en que los adolescentes se vinculan con el mundo que los rodea.

La OMS (2021) enfatiza que, aunque muchos adolescentes transitan esta etapa sin dificultades mayores, otros enfrentan desafíos significativos vinculados a la presión académica, los cambios en la dinámica familiar y la influencia de los pares. Estas experiencias, cuando no son acompañadas por adultos significativos, pueden impactar en el bienestar emocional y en la adaptación escolar. La adolescencia, desde esta perspectiva, no debe ser entendida únicamente como un período de riesgo, sino como una ventana de oportunidad para fortalecer recursos de afrontamiento y resiliencia.

Desde una mirada psicodinámica, Sigmund Freud consideró la adolescencia como una etapa de resurgimiento pulsional, donde se reeditan conflictos infantiles y emerge con fuerza la sexualidad, generando tensiones internas que deben ser reorganizadas para

acceder a la adultez (Freud, 1905/2006). A partir de allí, la adolescencia fue pensada como un momento crítico, necesario para la elaboración psíquica del crecimiento y la autonomía.

Freud (1905/1991) plantea que la adolescencia representa un tiempo de “nuevos conflictos” donde el yo debe negociar entre las exigencias internas y externas. Este proceso, cargado de tensiones, puede generar síntomas de angustia o ansiedad. Desde esta mirada, los adolescentes no solo atraviesan transformaciones corporales, sino que también enfrentan una reorganización psíquica que repercute en su manera de percibirse y de relacionarse con el entorno.

Por otro lado, Jean Piaget (1950) aportó una perspectiva cognitiva, describiendo la adolescencia como la etapa del pensamiento formal, en la que los jóvenes adquieren la capacidad de razonar de manera abstracta, formular hipótesis, y reflexionar sobre sí mismos y el mundo. Este desarrollo cognitivo es clave para comprender cómo el adolescente comienza a cuestionar normas, elaborar ideales y construir su propia identidad intelectual y moral.

Piaget (1972) sostiene que esta nueva forma de pensamiento, aunque abre posibilidades para el aprendizaje y la creatividad, también puede intensificar la autocrítica y la inseguridad. El adolescente comienza a cuestionar normas, valores y expectativas sociales, lo que puede derivar en conflictos con figuras de autoridad y sentimientos de incertidumbre. La ansiedad, en este marco, surge como expresión de la tensión entre la necesidad de autonomía y la dependencia aún presente hacia los adultos.

Así mismo, Lev Vygotsky (1978) planteó que el desarrollo adolescente se encuentra profundamente mediado por la interacción social y el lenguaje, y que los procesos de aprendizaje y construcción del yo se dan en estrecha relación con el entorno sociocultural. Desde esta perspectiva, el acompañamiento adulto, la participación activa en espacios educativos y la existencia de vínculos significativos son elementos fundamentales para el despliegue del potencial adolescente.

Vygotsky (1996) explica que los adolescentes incorporan herramientas culturales y lingüísticas que les permiten reflexionar sobre sí mismos y sobre el mundo. En este

proceso, la escuela ocupa un lugar estratégico, ya que brinda no solo conocimientos, sino también espacios de socialización y reconocimiento. Las dificultades de integración escolar o las experiencias de rechazo pueden generar sentimientos de exclusión y ansiedad, lo que resalta la importancia del acompañamiento institucional y psicopedagógico.

En la actualidad, la adolescencia ha sido resignificada. Si bien continúa siendo una etapa de búsqueda de identidad, hoy se reconoce su extensión en el tiempo, el impacto de la virtualidad, la exposición temprana a estímulos adultos y una mayor presión social. A diferencia de décadas anteriores, donde la adolescencia se vivía en el ámbito privado y familiar, hoy se expone en redes, se comparte y se valida de manera pública, lo que incrementa la vulnerabilidad emocional.

Marian Rojas Estapé (2021) señala que el cerebro adolescente es particularmente sensible a las emociones intensas, la necesidad de pertenencia y el reconocimiento externo, factores que inciden en la aparición de cuadros de ansiedad, inseguridad o conductas de riesgo. Según la autora, el sistema límbico se activa con fuerza durante la adolescencia, mientras que la corteza prefrontal, encargada del juicio y la planificación, aún se encuentra en desarrollo, lo que explica la impulsividad característica de esta etapa.

*Rojas Estapé (2018)* sostiene que la vulnerabilidad emocional propia de la adolescencia, sumada a la presión escolar y social, puede derivar en altos niveles de ansiedad. Sin embargo, también resalta que esta plasticidad cerebral convierte a la adolescencia en una etapa privilegiada para la educación emocional y el desarrollo de habilidades de autocontrol.

#### Adolescencia y gestión de emociones:

Daniel López Rosetti (2019) enfatiza que la adolescencia es un período en el cual el estrés y la ansiedad son reacciones frecuentes frente a los cambios hormonales y sociales. Según este autor, el estrés no siempre es negativo: en niveles moderados puede ser un motor para la adaptación y el aprendizaje.

Según el autor, el problema surge cuando las exigencias superan los recursos del adolescente, generando un estado de ansiedad crónica. Ante este escenario, la escuela y la

familia deben funcionar como “amortiguadores emocionales”, promoviendo un entorno de confianza y sostén.

Gabriel Rolón (2021), desde una mirada clínica, subraya que la adolescencia es un momento de duelo por la pérdida de la infancia y de los referentes ideales. Este tránsito genera sentimientos ambivalentes: entusiasmo por lo nuevo y miedo por lo desconocido.

También señala que la ansiedad en la adolescencia puede ser entendida como el reflejo de la dificultad de sostener esa ambivalencia. La función de los adultos familiares, docentes y terapeutas no es eliminar la ansiedad, sino acompañar al adolescente a transformarla en motor de crecimiento, brindando escucha y reconocimiento.

En ese sentido, la adolescencia no debe ser entendida únicamente desde sus riesgos, sino también como un momento propicio para el desarrollo de habilidades Socioemocionales, la exploración de intereses y la consolidación de un proyecto de vida. La psicopedagogía, al situarse en la intersección entre lo educativo y lo subjetivo, tiene un rol clave en la comprensión y el acompañamiento de este proceso.

Según López Rosetti (2019), las emociones juegan un papel fundamental en la salud mental adolescente. El autor remarca la importancia de trabajar sobre la identificación, validación y gestión emocional desde edades tempranas, ya que el analfabetismo emocional puede derivar en síntomas físicos o trastornos más complejos como la ansiedad generalizada o los ataques de pánico.

Con respecto a esto, Rolón (2020) propone pensar la adolescencia como una etapa de ruptura necesaria, donde el conflicto es inherente al crecimiento y debe ser abordado sin patologizar. Desde su mirada, la función de los adultos es la de sostener, no anular el conflicto, permitiendo que el adolescente construya herramientas para transitarlo. Esta visión coincide con los aportes de la psicopedagogía clínica, que observa el sufrimiento adolescente como una vía de expresión de conflictos identitarios, más que como un déficit.

Por último, resulta relevante mencionar el aporte de la OMS (2021) en relación con la salud mental en adolescentes. Se estima que uno de cada siete adolescentes en el mundo presenta algún problema de salud mental, siendo la ansiedad uno de los trastornos

más prevalentes. Este dato subraya la importancia de intervenciones tempranas y articuladas que promuevan el bienestar integral de los jóvenes en el contexto escolar.

En síntesis, la adolescencia debe ser comprendida como una etapa compleja, atravesada por tensiones internas y externas, pero también como un tiempo de enorme potencial. La mirada psicopedagógica nos invita a leer cómo se manifiestan los adolescentes, su silencio, su ansiedad, su oposición o su retraimiento, como expresiones de un sujeto que está en construcción, que necesita ser escuchado, acompañado y validado en un entorno educativo que promueva su crecimiento emocional y cognitivo.

#### Rol del psicopedagogo.

La figura del psicopedagogo ha evolucionado notablemente en las últimas décadas. Tradicionalmente, su rol estaba centrado en el diagnóstico y abordaje de las dificultades del aprendizaje desde una perspectiva reeducativa e individual. En ese entonces, la intervención psicopedagógica se aplicaba una vez que el problema ya estaba instalado, actuando sobre sus consecuencias más que sobre sus causas.

Sin embargo, en la actualidad, el rol del psicopedagogo se ha ampliado hacia una mirada integral, preventiva y contextualizada, que considera al sujeto en su multidimensionalidad, en articulación con los factores familiares, escolares, sociales y emocionales. Esta transformación implica una mayor implicación institucional y comunitaria, en donde el profesional actúa como mediador entre los distintos actores del proceso educativo: estudiantes, docentes, familias y diferentes equipos técnicos.

Según González (2002), hoy el psicopedagogo ya no es solo el que "enseña a aprender", sino quien habilita espacios de escucha, de contención y de reflexión crítica, especialmente en momentos vitales como la adolescencia. González resalta que su rol actual es el de "un clínico de lo escolar", capaz de detectar el malestar subjetivo más allá de lo académico.

Romera (2019), por su parte, subraya la necesidad de incluir la educación emocional en las prácticas escolares, destacando que el psicopedagogo tiene una posición clave en este proceso, ya que puede acompañar a los adolescentes en el reconocimiento y gestión

de sus emociones, contribuyendo así al bienestar general del grupo y a un clima de aula saludable.

Asimismo, frente al aumento de casos de ansiedad en estudiantes adolescentes, el psicopedagogo se vuelve un agente estratégico en la detección temprana, en el diseño de estrategias de intervención y la capacitación a docentes para responder adecuadamente ante signos de malestar emocional. Este nuevo paradigma promueve una función interdisciplinaria, donde se favorece el trabajo articulado con profesionales de la salud, la educación y la familia.

*Mercedes Rodrigo*, considerada una de las pioneras de la psicopedagogía en Latinoamérica, planteó ya en la década del 50 la necesidad de considerar los aspectos sociales y afectivos en el aprendizaje, anticipándose a muchos de los enfoques actuales que integran lo emocional como parte del proceso educativo.

Desde esta perspectiva, el psicopedagogo no solo colabora en lo académico, sino también en el diseño de dispositivos institucionales que favorezcan el bienestar emocional, la inclusión escolar y la prevención del sufrimiento psíquico en la infancia y la adolescencia.

Hoy, frente a una escuela que convive con nuevas formas de malestar, donde la ansiedad, la frustración y el estrés son cada vez más frecuentes en estudiantes, el psicopedagogo deja de ser un agente periférico para convertirse en una figura clave en la construcción de subjetividades saludables en el entorno educativo.

Ramírez Nieto y Henao López (2011) destacan que la intervención psicopedagógica debe tener un enfoque integral que articule tanto la dimensión cognitiva como la emocional y social del sujeto. Para los autores, el psicopedagogo no solo acompaña el proceso de aprendizaje, sino que también actúa como facilitador de la integración de la persona en su contexto. Esto significa que su rol no se reduce a resolver dificultades puntuales, sino que se proyecta hacia la promoción del desarrollo humano en todas sus facetas.

Duschatzky (1999, 2019) aporta una mirada institucional del rol psicopedagógico, remarcando que su práctica no puede entenderse de forma aislada de las condiciones escolares y sociales en las que se desarrolla. Desde su perspectiva, el psicopedagogo tiene

la tarea de problematizar lo escolar, visibilizando las tensiones y desafíos que atraviesan a la institución y que impactan en los estudiantes. De este modo, la intervención no se limita a la clínica del sujeto, sino que también implica una clínica de lo institucional, capaz de abrir nuevos modos de enseñar y de habitar la escuela.

Fernández (2007, 2018) introduce la noción de “sujeto del aprendizaje”, ampliando el rol del psicopedagogo hacia una comprensión más profunda de la subjetividad de niños y adolescentes. Su propuesta sostiene que el aprendizaje no puede dissociarse del deseo, la historia personal y las emociones de cada estudiante. En este sentido, el psicopedagogo se convierte en un mediador entre las posibilidades del sujeto y las demandas del contexto escolar, diseñando intervenciones que den lugar a la palabra, al deseo y a la singularidad.

Finalmente, autores actuales como Rigal (2018) subrayan que el psicopedagogo debe promover escenarios de bienestar institucional, colaborando en la creación de climas escolares saludables donde los adolescentes se sientan valorados y escuchados. Este rol implica una mirada prospectiva: no esperar a que aparezca el síntoma, sino adelantarse a él mediante prácticas preventivas y de fortalecimiento emocional.

### Estrategias psicopedagógicas

Las estrategias psicopedagógicas son acciones planificadas que buscan facilitar procesos de enseñanza, aprendizaje y desarrollo emocional en los estudiantes, teniendo en cuenta sus características individuales, contextuales y vinculares. Se trata de herramientas que el psicopedagogo utiliza para intervenir de manera significativa, especialmente cuando hay obstáculos emocionales o cognitivos que interfieren en el recorrido escolar.

En sus inicios, la intervención psicopedagógica se centraba mayormente en el rendimiento académico y las dificultades de aprendizaje desde una mirada correctiva, basada en diagnósticos y técnicas estandarizadas. El trabajo psicopedagógico estaba casi exclusivamente ligado a la reeducación y al refuerzo de contenidos escolares, con escasa consideración del mundo emocional del sujeto.

Actualmente, el enfoque psicopedagógico ha evolucionado hacia una mirada más integral y contextualizada. La intervención no solo se dirige a mejorar el rendimiento escolar,

sino también a fortalecer el bienestar emocional, la autoestima y las habilidades socioemocionales del niño o adolescente, entendiendo que estos aspectos son fundamentales para el aprendizaje. Esta visión amplia reconoce la importancia del entorno escolar, familiar y social, así como del trabajo interdisciplinario.

Mercedes Rodrigo, ya planteaba la necesidad de observar al sujeto en situación y no de forma aislada. Su enfoque sostenía que la intervención debía contemplar tanto las condiciones internas como las circunstancias externas que inciden en el aprendizaje. Esta perspectiva sigue vigente y se profundiza con los aportes actuales de autoras como Liliana González, quien remarca la importancia de las emociones en el aprendizaje, afirmando que *“ningún niño puede aprender si no se siente querido, valorado y comprendido”*.

Romera, por su parte, sostiene que la psicopedagogía debe dejar de centrarse en los errores para enfocarse en el desarrollo de las potencialidades. Propone una educación emocional activa que ayude a los niños y adolescentes a transitar sus miedos, frustraciones y emociones sin ocultarlas ni reprimirlas.

La psicopedagoga Alicia Fernández también ha realizado importantes aportes en esta línea. En su concepto de “sujeto del aprendizaje”, destaca la necesidad de considerar el deseo, la historia personal y la subjetividad del niño o adolescente en cada intervención. Esto implica construir estrategias situadas, que no respondan a recetas fijas sino a necesidades singulares.

De acuerdo con Duschatzky, Silvia (2019), Ramírez Nieto, A. y Henao López, A. (2011), Giménez Romero, C. (2018) y Jiménez Tamayo, J. F. (2021), las estrategias psicopedagógicas pueden estructurarse en diferentes niveles. En un nivel preventivo, se busca promover el bienestar emocional, la autorregulación y la comunicación asertiva a través de talleres, actividades grupales y espacios institucionales. En un nivel asistencial, se acompaña a estudiantes que presentan síntomas de ansiedad o malestar, ofreciendo herramientas concretas para afrontar estas situaciones. Por último, en un nivel formativo, se trabaja con docentes y familias para favorecer la comprensión de las manifestaciones de ansiedad y fortalecer el acompañamiento. Estas intervenciones integran recursos de

educación emocional, mindfulness, juego, arte y técnicas cognitivo-conductuales, enmarcadas en una perspectiva psicopedagógica que habilita la palabra, resignifica la experiencia y fomenta la autonomía.

Duschatzky (2019) plantea que las estrategias psicopedagógicas deben tener un anclaje institucional, ya que no es posible pensar en la mejora del bienestar estudiantil sin revisar las lógicas de funcionamiento de la escuela. Desde esta perspectiva, propone que el psicopedagogo diseña intervenciones que no solo atiendan a los síntomas individuales, sino que también promuevan cambios en las prácticas pedagógicas y en la cultura escolar. De este modo, las estrategias psicopedagógicas se convierten en un puente entre el malestar individual y las dinámicas institucionales.

Ramírez Nieto y Henao López (2011) señalan que una estrategia psicopedagógica eficaz debe integrar componentes cognitivos, emocionales y sociales. Esto significa que el trabajo no debe reducirse al refuerzo académico, sino que ha de incluir actividades que fortalezcan la autoconfianza, la motivación y el sentido de pertenencia de los estudiantes. Los autores destacan la importancia de diseñar planes de intervención flexibles y adaptables a las necesidades singulares, evitando soluciones estandarizadas.

Giménez Romero (2018), en su diseño de un programa de intervención para reducir la ansiedad en primaria, demuestra cómo las estrategias psicopedagógicas pueden estructurarse en fases progresivas: diagnóstico inicial, desarrollo de habilidades emocionales y cognitivas, y seguimiento para evaluar los avances. Este modelo, que puede extrapolarse a la adolescencia, subraya la necesidad de dar continuidad a las intervenciones para que los cambios se consoliden y no se reduzcan a acciones aisladas.

Jiménez Tamayo (2021) también aporta en esta línea al proponer estrategias psicoeducativas concretas para disminuir la ansiedad escolar. Su investigación resalta la efectividad de actividades grupales que promuevan la cooperación, el diálogo y la resolución conjunta de problemas. Estas prácticas no solo disminuyen los síntomas de ansiedad, sino que también fortalecen el sentido de comunidad en el aula y mejoran la convivencia escolar.

Finalmente, Vara Navacerrada (2020), en el marco de la pandemia, describe la relevancia de estrategias psicopedagógicas adaptadas a situaciones de crisis. Propone la implementación de espacios virtuales de acompañamiento emocional, el uso de recursos digitales interactivos y la capacitación de docentes en gestión emocional. Este aporte demuestra que la psicopedagogía, al ser flexible y contextualizada, puede responder eficazmente a escenarios inéditos sin perder de vista la centralidad del bienestar estudiantil.

#### Bienestar emocional:

Bienestar emocional: evolución conceptual y relevancia en la adolescencia.

El bienestar emocional es una dimensión esencial del desarrollo humano que hace referencia a la capacidad de reconocer, expresar y regular las emociones, mantener vínculos saludables y afrontar de manera adaptativa las demandas del entorno. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como un estado en el que la persona puede desarrollar sus habilidades, enfrentar el estrés normal de la vida, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad (OMS, 2019). En otras palabras, el bienestar emocional no es solo la ausencia de malestar, sino la presencia de recursos psíquicos, afectivos y vinculares que sostienen la salud mental.

En el pasado, el bienestar emocional solía asociarse exclusivamente con el equilibrio mental individual y era abordado como una cuestión casi exclusivamente médica o clínica. Sin embargo, en las últimas décadas ha cobrado fuerza una mirada integral y contextual, en la que las emociones son consideradas parte constitutiva del aprendizaje y del desarrollo humano, especialmente durante la adolescencia.

Según Rojas Estapé (2018), el bienestar emocional está directamente vinculado al modo en que el cerebro procesa las emociones, el nivel de cortisol (hormona del estrés) y la calidad de los vínculos personales. En su enfoque neurocientífico y humanista, plantea que cultivar emociones positivas, rutinas saludables y relaciones significativas permite alcanzar un mayor equilibrio emocional.

En el ámbito escolar, esta noción adquiere una relevancia particular, ya que el aprendizaje no puede separarse del mundo afectivo. Tal como plantea González (2002), “un niño o adolescente emocionalmente contenido puede aprender; uno emocionalmente abandonado solo puede defenderse”. Desde esta perspectiva, el bienestar emocional se convierte en una condición necesaria para el aprendizaje significativo.

Romera (2019) y Bisquerra (2018) sostienen que promover el bienestar emocional en la escuela implica generar espacios donde las emociones puedan ser expresadas, comprendidas y validadas. Esto supone un cambio en la cultura institucional, que debe pasar de la evaluación centrada exclusivamente en el rendimiento a un enfoque que contemple la educación emocional, la empatía y el acompañamiento subjetivo.

En este sentido, el rol del psicopedagogo resulta clave para diseñar intervenciones que integren el desarrollo cognitivo y emocional, articulando estrategias de prevención, orientación y acompañamiento. Rigal (2018) plantea que el profesional de la psicopedagogía debe colaborar en la construcción de climas escolares saludables, en los que los estudiantes se sientan reconocidos y sostenidos.

Por lo tanto, el bienestar emocional dentro del ámbito escolar no solo se vincula con la reducción de la ansiedad, sino también con la creación de condiciones que favorezcan el aprendizaje, la convivencia y el sentido de pertenencia. Las instituciones que promueven la escucha, la empatía y la educación emocional tienden a presentar menores índices de ansiedad y mayor compromiso académico, consolidando entornos educativos más saludables y equitativos.

En el ámbito educativo, el bienestar emocional se ha vuelto un eje transversal para pensar la inclusión, la prevención y el acompañamiento subjetivo. González (2002) sostiene que “un niño o adolescente emocionalmente contenido puede aprender; un niño emocionalmente abandonado sólo puede defenderse”. Esta afirmación refuerza la idea de

que no hay proceso educativo sin sostén emocional, especialmente en contextos escolares donde el estrés, la ansiedad o la presión pueden estar presentes.

En contextos institucionales actuales, el bienestar emocional también implica garantizar un clima escolar saludable, donde se reconozca la diversidad emocional del alumnado y se favorezcan prácticas que no estigmaticen el error ni la diferencia. *Romera (2019)* insiste en la necesidad de una “escuela con corazón”, que no se limite a enseñar contenidos, sino que también eduque en emociones, promoviendo espacios de expresión, cuidado y escucha activa.

Desde una perspectiva psicopedagógica, el bienestar emocional se convierte en una condición de posibilidad para los aprendizajes significativos. *Rigal (2018)* propone que la tarea del psicopedagogo no es solo intervenir frente a un síntoma, sino construir escenarios institucionales donde las emociones tengan lugar y sentido, y donde los adolescentes se sientan validados y acompañados.

La adolescencia es una etapa de especial sensibilidad emocional, debido a los cambios hormonales, sociales e identitarios que atraviesa el sujeto. Por ello, promover el bienestar emocional durante este periodo contribuye a la construcción de una subjetividad más integrada y a prevenir dificultades como la ansiedad escolar, el aislamiento o la baja autoestima.

Estudios recientes (Pérez & Arata, 2020) señalan que los programas escolares que incluyen actividades de educación emocional, meditación, grupos de reflexión o espacios de tutoría mejoran el bienestar general de los estudiantes y reducen la incidencia de síntomas ansiosos o depresivos.

### Contexto educativo.

Evolución conceptual y transformaciones en las últimas décadas.

El contexto educativo puede entenderse como el conjunto de condiciones, relaciones y prácticas que configuran la experiencia escolar de cada estudiante. No se trata solo del edificio o de la organización institucional, sino también de los vínculos que se establecen,

las estrategias de enseñanza que se implementan y el clima emocional que se genera. Desde la mirada psicopedagógica, este contexto no es un telón de fondo pasivo, sino un agente que interviene de manera activa en el aprendizaje y en el desarrollo socioemocional (Ministerio de Educación de la Nación Argentina, 2019; Fernández, 2007).

En la actualidad, se lo concibe como un espacio dinámico y abierto a la diversidad, donde las diferencias individuales son reconocidas como una riqueza y no como un obstáculo. Las políticas educativas y las prácticas escolares apuntan a garantizar la inclusión, promover la educación emocional y favorecer el bienestar integral del alumnado. González (2002) y Romera (2019) coinciden en que la escuela de hoy debe ser un lugar que habilite el diálogo, la escucha y el cuidado mutuo, integrando lo cognitivo y lo afectivo como dimensiones inseparables del aprendizaje. Desde esta perspectiva, los factores socioeconómicos, culturales y familiares pasan a ser considerados parte esencial del proceso educativo, y no simples variables externas.

Hace aproximadamente tres décadas, la concepción predominante era muy diferente. El énfasis estaba puesto casi exclusivamente en la transmisión de conocimientos y en la homogeneización de las prácticas escolares. El docente ocupaba un rol central y vertical, mientras que el estudiante se limitaba a un papel pasivo, con poca participación en la construcción de su propio aprendizaje. Las diferencias individuales solían interpretarse como dificultades que debían resolverse fuera del aula, generalmente en espacios clínicos o con refuerzos académicos puntuales. El bienestar emocional rara vez formaba parte de la agenda escolar, y la intervención psicopedagógica se centraba, en gran medida, en la corrección de problemas ya instalados (Rodrigo, 1952).

La comparación entre ambas épocas permite identificar cambios profundos. De una escuela centrada en la adaptación del alumno a un modelo rígido y predefinido, se ha pasado a una institución que busca adaptarse a las necesidades y particularidades de cada estudiante. Este cambio de paradigma incorpora enfoques inclusivos, valora el papel de las emociones en el aprendizaje y asume la salud mental como parte de la tarea educativa. Así, el contexto educativo deja de ser un marco estático para convertirse en un protagonista en

la construcción de experiencias escolares significativas, asumiendo una responsabilidad compartida en el desarrollo integral de niños y adolescentes.

Según López Rosetti (2018), el bienestar emocional está profundamente ligado al impacto del estrés sobre el cuerpo y la mente. El autor sostiene que la regulación de las emociones no es únicamente un aspecto psicológico, sino también fisiológico, ya que el estrés crónico afecta el sistema inmunológico, la memoria y la capacidad de concentración. En el ámbito educativo, esto implica que un estudiante expuesto a altos niveles de ansiedad difícilmente pueda rendir en condiciones óptimas. Por lo tanto, generar estrategias de autocuidado, relajación y conciencia corporal dentro de la escuela resulta fundamental para promover aprendizajes saludables.

Rolón (2021) aporta una mirada más clínica y vincular al señalar que el bienestar emocional se construye en la trama de los vínculos significativos. Afirma que la contención afectiva y la posibilidad de ser escuchado son claves para que los adolescentes logren atravesar la angustia y dar sentido a sus experiencias. Trasladado al ámbito escolar, esto se traduce en la necesidad de docentes y psicopedagogos que puedan habilitar espacios de palabra, donde los jóvenes se sientan reconocidos como sujetos de deseo y no reducidos a un rendimiento académico.

Barudy y Dantagnan (2010) profundizan en la relación entre bienestar emocional y resiliencia. Desde su enfoque sobre la infancia y adolescencia, plantean que un adolescente que ha desarrollado resiliencia es capaz de transformar experiencias dolorosas en aprendizajes significativos. En este sentido, las instituciones educativas tienen la responsabilidad de ofrecer un entorno que proteja, cuide y favorezca la construcción de recursos internos que permitan enfrentar la adversidad.

Bisquerra (2018), uno de los principales referentes en educación emocional, señala que el bienestar emocional en la adolescencia depende en gran medida de la alfabetización emocional: reconocer, comprender y gestionar emociones. Su propuesta de programas sistemáticos de educación emocional en las escuelas busca justamente prevenir la

aparición de ansiedad, depresión o problemas de convivencia, favoreciendo así un desarrollo integral.

Aarón Beck (2015), desde la perspectiva cognitiva, sostiene que gran parte del malestar emocional surge de pensamientos disfuncionales o creencias distorsionadas. Aplicado a la adolescencia, esto significa que los jóvenes pueden experimentar ansiedad y tristeza a partir de interpretaciones negativas de su realidad. El rol psicopedagógico, en este marco, consiste en ofrecer recursos para cuestionar esas creencias, generar interpretaciones alternativas y favorecer una mirada más flexible y realista de sí mismos y del entorno.

Estudios de Pérez y Arata (2020) coinciden en que los programas institucionales que trabajan el bienestar emocional no solo previenen síntomas de ansiedad, sino que también favorecen la motivación, la cohesión grupal y la participación activa de los estudiantes en la vida escolar. De este modo, el bienestar emocional se configura como un factor de protección no solo individual, sino también colectivo.

## MÉTODO:

### DISEÑO:

Esta investigación presenta un enfoque de investigación mixta, (cuantitativo y cualitativo), no probabilístico, lo que permite integrar diferentes enfoques para obtener una comprensión más completa sobre las estrategias psicoeducativas para el manejo de la ansiedad en adolescentes que implementan los docentes en el contexto escolar. Este enfoque no solo permitirá conocer las estrategias utilizadas a través de datos cuantitativos, sino también las experiencias de los participantes que brindan su testimonio en la recolección de datos cualitativos.

Respecto al enfoque cuantitativo, el mismo nos brinda información sobre la ansiedad en adolescentes y los diferentes síntomas a través de encuestas estructuradas.

A través de estos datos, se evalúa el impacto de estrategias psicopedagógicas/psicoeducativas.

Con un enfoque cualitativo se lleva a cabo entrevistas semi estructuradas a docentes, psicopedagogos y estudiantes, que permiten obtener una visión más profunda de sus vivencias, expectativas y opiniones sobre las estrategias realizadas en el aula. Estas entrevistas se desarrollan con el propósito de conocer las estrategias percibidas como más efectivas para manejar la ansiedad en los adolescentes. La investigación se alinea con miradas planteadas por autores como Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2014), quienes destacan la importancia del enfoque mixto en investigaciones educativas, ya que permite obtener datos tanto cuantitativos como cualitativos para abordar mayores complejidades. Vasilachis de Gialdino (2006) también enfatiza que la investigación mixta es especialmente útil en el campo general.

En cuanto a la duración del estudio, tiene una duración aproximada de dos meses en los que, se recopilan los datos, se realiza el análisis preliminar de la información y la presentación de los resultados primarios. La duración también se

justifica por la necesidad de coordinar con los participantes para llevar a cabo las entrevistas y encuestas.

#### **Participantes:**

Los participantes son un total de 38 seleccionados de acuerdo a los siguientes 2 grupos: 17 Docentes/psicopedagogos, de un instituto de formación docente y una tecnicatura de Ramos Mejía, provincia de Buenos Aires y de otras instituciones y 21 adolescentes que asisten a escuelas secundarias aledañas al instituto anteriormente mencionado.

Los profesores son entrevistados para conocer su percepción sobre algunas estrategias psicopedagógicas utilizadas dentro del aula. Y, los psicopedagogos brindan información valiosa sobre las técnicas y estrategias que consideren más efectivas para abordar la ansiedad en adolescentes.

#### **Instrumentos:**

Los instrumentos para la recolección de datos son: encuestas estructuradas virtuales para los adolescentes, en donde se indaga sobre la ansiedad. Y entrevistas virtuales semi estructuradas, que se realizan a los docentes y psicopedagogos utilizando preguntas abiertas que permiten explorar más sus experiencias, sensaciones, opiniones sobre estas estrategias psicopedagógicas aplicadas en el aula.

Los recursos disponibles incluyen herramientas digitales para la administración de encuestas y entrevistas virtuales.

### **Procedimientos:**

La recolección de datos se realiza con profesionales que estudiaron y trabajan en el Instituto Superior de Formación Docente y Tecnicatura de Ramos Mejía y otras instituciones de alrededores. El instituto cuenta con secundaria en el turno tarde, donde también se llevan a cabo encuestas estructuradas virtuales para ampliar información con los alumnos sobre diferentes tipos de ansiedad.

También participan de la investigación alumnos de otras escuelas secundarias de la zona.

El tipo de muestra seleccionada es intencional, por conveniencia, ya que la población consultada tiene conocimientos y experiencia en la investigación destacada

La investigación se lleva a cabo respetando los principios éticos. Las pautas éticas seguirán las normativas establecidas por UFLO con el objetivo de garantizar la protección y el bienestar de todos los participantes. Para ello, se presenta el consentimiento informado a todos los participantes, quienes lo firman para confirmar su participación voluntaria en la investigación. En el mismo se detallan claramente los objetivos del estudio y los procedimientos a seguir.

## Resultados:

La hipótesis inicial plantea que las percepciones de los docentes, psicopedagogos y estudiantes reconocen la ansiedad escolar como aspecto relevante en el bienestar emocional. Dicha hipótesis se cumple, pues todos los actores institucionales describen y manifiestan la ansiedad como una emoción relevante, que interfiere en el bienestar emocional.

Las entrevistas realizadas a 17 profesionales del ámbito educativo (docentes y psicopedagogos) y a 21 adolescentes, permitieron dar respuesta al objetivo general de esta investigación: Analizar las percepciones de docentes, psicopedagogos y adolescentes sobre las manifestaciones, causas y estrategias de afrontamiento de la ansiedad escolar.

A continuación, se presentan los resultados de las respuestas obtenidas en función de los objetivos específicos de la investigación, destacando tendencias compartidas, dificultades recurrentes y propuestas de mejora.

### Percepciones de docentes y psicopedagogos sobre la ansiedad escolar y su abordaje.

La mayoría de los profesionales entrevistados manifestó observar casos de ansiedad con frecuencia en sus espacios de trabajo. Coinciden en que la problemática se ha incrementado en los últimos años, atribuyéndola principalmente al uso excesivo de tecnología, la autoexigencia, la poca tolerancia a la espera, los conflictos familiares y la escasa tolerancia a la frustración.

Una psicopedagoga con más de 20 años de experiencia expresó:

“En un aula de 30 chicos, aproximadamente cinco presentan características de ansiedad. Se observa dificultad para prestar atención, evitar participar frente a otros, irritabilidad y llanto ante la frustración.”

Los indicadores más frecuentes mencionados fueron movimientos repetitivos, sudoración, dificultades para concentrarse, cambios en el rendimiento académico, aislamiento en recreos y síntomas físicos como dolor de estómago o de cabeza. En cuanto a las situaciones que generan mayor ansiedad, se destacan las instancias de evaluación, exposición oral, trabajos grupales y eventos institucionales.

Respecto a las estrategias implementadas, los profesionales mencionaron recursos como la respiración guiada, la anticipación oral, el uso de rutinas claras, y la escucha activa. También se mencionaron espacios institucionales de contención, talleres de convivencia y tutorías.

Una psicopedagoga señaló:

“Intento generar un espacio de confianza donde el estudiante pueda expresarse sin miedo y planteo pequeños objetivos alcanzables que le den seguridad.”

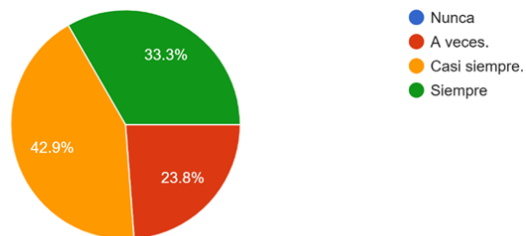
En relación con la formación docente, la mayoría coincidió en la ausencia de herramientas específicas para abordar la ansiedad escolar, y en la necesidad de mayor capacitación. También se subrayó la importancia del trabajo articulado entre docentes y psicopedagogos, aunque se reconocen limitaciones vinculadas al tiempo institucional y la falta de personal.

## Experiencias y manifestaciones de la ansiedad escolar desde la perspectiva de los adolescentes.

Las encuestas realizadas a 21 adolescentes de entre 12 y 24 años permitieron conocer sus vivencias y percepciones respecto a la ansiedad escolar.

La mayoría manifestó sentir ansiedad con alta frecuencia, especialmente antes de los exámenes o exposiciones orales. Un porcentaje considerable indicó que esta sensación aparece “casi siempre” o “siempre”.

Sección 2: Situaciones que generan ansiedad escolar: ¿Con qué frecuencia sentís nervios o preocupación antes de un examen?  
21 respuestas



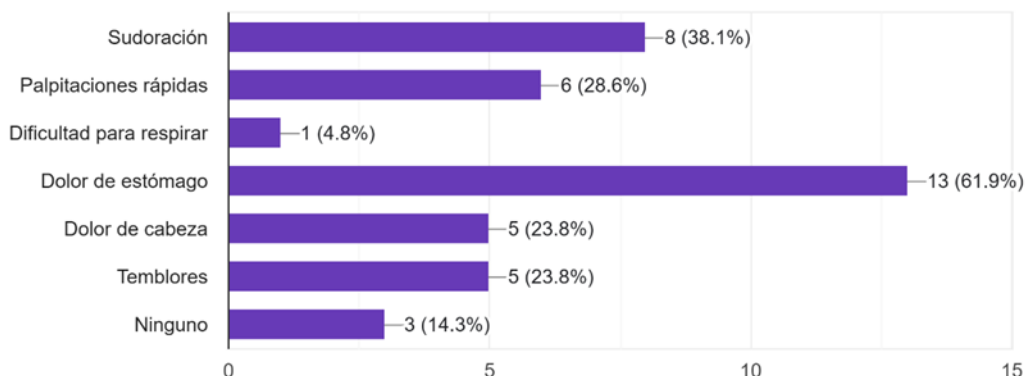
Los síntomas más frecuentes reportados fueron dolor de estómago, sudoración, palpitaciones rápidas, temblores y dificultad para concentrarse.

Una estudiante expresó:

“Cuando tengo que rendir me pongo muy nerviosa, me transpiran las manos y no puedo concentrarme.”

Sección 3: Síntomas físicos y emocionales Cuando sentís ansiedad en la escuela, ¿experimentas alguno de estos síntomas? (podés marcar más de una opción)

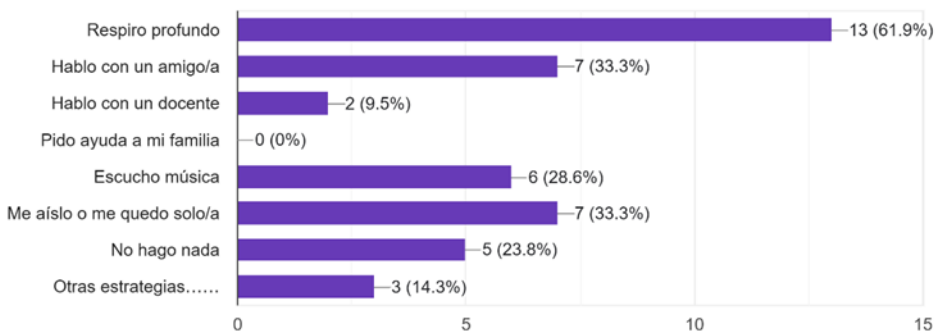
21 respuestas



En cuanto a las estrategias personales de afrontamiento, predominan la respiración profunda, escuchar música y hablar con amigos. Algunos adolescentes mencionaron que no realizan ninguna acción específica, lo que evidencia la falta de herramientas institucionales para acompañarlos.

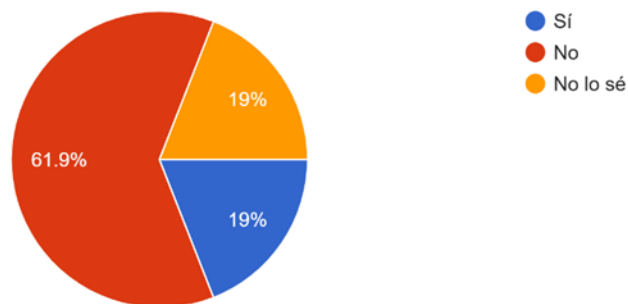
Sección 4: Estrategias de afrontamiento Cuando sentís ansiedad en la escuela, ¿Qué hacés para sentirte mejor? (podés marcar más de una opción)

21 respuestas



Respecto a los espacios escolares de contención, la mayoría afirmó que no existen o no los conocen. En sus respuestas espontáneas, propusieron la creación de talleres de educación emocional, mayor comprensión docente, acompañamiento psicológico y espacios de escucha activa.

¿Consideras que en tu escuela hay actividades o espacios que ayudan a reducir la ansiedad?  
21 respuestas



### Coincidencias y divergencias entre profesionales y adolescentes.

Del análisis comparativo de ambas poblaciones se desprenden tanto coincidencias como diferencias en torno a la ansiedad escolar.

Coinciden en reconocer que las instancias evaluativas son las más generadoras de ansiedad y que la falta de tiempo y la presión externa incrementan el malestar. También comparten la percepción de que la empatía y la contención emocional son claves para reducir los niveles de ansiedad.

Entre las divergencias, se observa que los adolescentes atribuyen su ansiedad principalmente a la presión académica y social, mientras que los profesionales la vinculan más con factores emocionales y familiares.

Asimismo, los docentes y psicopedagogos priorizan estrategias institucionales y de trabajo en equipo, mientras que los estudiantes reclaman espacios más participativos y menos centrados en la evaluación.

### Propuestas y aportes psicopedagógicos.

Tanto los profesionales como los adolescentes coincidieron en la necesidad de fortalecer las acciones institucionales frente a la ansiedad escolar.

Entre las propuestas más destacadas se encuentran:

- Implementar talleres permanentes de educación emocional.
- Ampliar los equipos psicopedagógicos dentro de las escuelas.
- Brindar formación docente específica en salud mental y ansiedad.
- Generar espacios de relajación, tutorías y escucha activa.

Estos aportes refuerzan la importancia de una mirada institucional integral, donde el bienestar emocional sea un eje transversal del proceso educativo y no una tarea aislada del área psicopedagógica.

## **Discusión:**

Los estudios revisados a lo largo de este trabajo permiten observar una coincidencia generalizada en torno a la relación entre la ansiedad escolar y el bienestar emocional de los adolescentes. En primer lugar, Estrada, Geraldine (2020) identifica con claridad la aparición de síntomas somáticos frente a situaciones de evaluación escolar, lo cual resulta consistente con lo observado en muchos espacios educativos actuales. Esta mirada se complementa con la de Jiménez Tamayo, J. F. (2021), quien demuestra que las técnicas de relajación conductual pueden reducir significativamente la sintomatología ansiosa y favorecer el rendimiento académico. Ambas investigaciones refuerzan la necesidad de incorporar intervenciones preventivas y de contención emocional dentro de las instituciones educativas, especialmente en momentos que suelen generar altos niveles de ansiedad.

En consonancia con estos hallazgos, los resultados de las encuestas aplicadas a adolescentes mostraron que las evaluaciones, exposiciones orales y situaciones de exposición frente a pares son los momentos que con mayor frecuencia disparan la ansiedad escolar, acompañada de síntomas físicos como dolor de estómago, palpitaciones y sudoración. Estos datos no solo confirman las tendencias señaladas en la bibliografía internacional, sino que aportan evidencia situada sobre cómo esta problemática se expresa en el contexto escolar argentino. Además, visibilizan la ausencia de espacios institucionalizados para la gestión emocional, lo cual subraya la necesidad de generar dispositivos preventivos y sostenidos a lo largo del ciclo escolar.

En esta misma línea, Moreno, F. y Díaz, R. (2020) destacan la fuerte relación entre la ansiedad escolar y el bajo rendimiento académico, evidenciando cómo la tensión emocional impacta directamente en funciones cognitivas clave como la atención, la memoria y la capacidad de concentración. Este hallazgo dialoga con el trabajo de González, M. y Rodríguez, P. (2019), quienes remarcan el valor de las estrategias de autorregulación emocional en adolescentes. Cuando existen espacios institucionales de contención, los

estudiantes logran regular mejor sus emociones y sostener sus trayectorias escolares, reduciendo los niveles de desmotivación y abandono. Los testimonios de docentes y de psicopedagogos que participaron en esta investigación coinciden con esta mirada: remarcan la eficacia de herramientas simples, como rutinas claras, anticipación oral de actividades, consignas predecibles y escucha activa, para reducir la incertidumbre y, en consecuencia, los niveles de ansiedad.

Por su parte, Martínez, L. y Suárez, C. (2021) aportan evidencia empírica sobre la eficacia de los programas de intervención psicopedagógica, mostrando que estos espacios tienen efectos positivos no solo en el plano académico, sino también en la salud emocional de los adolescentes. Este enfoque se vincula directamente con la propuesta de Jiménez Romero, M. (2022), quien resalta la formación docente como un factor clave para construir escuelas emocionalmente seguras. Ambas investigaciones permiten pensar la intervención psicopedagógica no solo como un acompañamiento individual, sino también como una estrategia institucional más amplia, capaz de transformar prácticas pedagógicas y fortalecer el clima escolar. Este punto cobra especial relevancia si se considera que la gran mayoría de los profesionales entrevistados señaló una falta de herramientas en la formación docente inicial y continua para abordar situaciones de ansiedad en el aula.

El trabajo de Quevedo Calva, P., Alulima Palacios, L. y Tapia Peralta, A. (2023) introduce una mirada teórica que vincula ansiedad, rendimiento académico y bienestar emocional, señalando que no es posible abordar esta problemática desde un único enfoque. A su vez, Bardales Encinas, A. (2023) aporta una perspectiva cuantitativa que evidencia el impacto de la ansiedad y la depresión en el rendimiento escolar, mientras que Pintado Anastacio, C. (2024) pone el acento en las evaluaciones como disparadores frecuentes de ansiedad, planteando la necesidad de un acompañamiento psicopedagógico sostenido durante esos procesos. Estas miradas, sumadas a los resultados empíricos de este trabajo, permiten abordar la idea de que el contexto escolar puede ser tanto un factor de riesgo

como un espacio de cuidado y protección emocional, dependiendo de cómo se estructuren las prácticas institucionales.

Este planteo se ve reflejado en las percepciones de los adolescentes encuestados, quienes expresaron la necesidad de contar con espacios de contención, mayor comprensión docente y apoyo psicológico dentro de las instituciones. La coincidencia entre los dichos estudiantiles y las investigaciones de autores citados, otorga valor a la discusión y permite proyectar líneas de acción claras: formar a los docentes, fortalecer la presencia psicopedagógica en las escuelas y crear espacios de escucha institucionales que funcionen de manera sostenida y no solo como intervenciones puntuales.

En un registro más clínico y cercano a la práctica profesional, Luna, A. (2024) visibiliza cómo la ansiedad compromete funciones cognitivas esenciales para el aprendizaje, situando la voz de los profesionales que intervienen directamente en el aula. Esta perspectiva se articula con el trabajo de Martín Galán, M., Giménez Miralles, S., Ortega Sandoval, J. y Álvarez Teruel, J. D. (2024), quienes amplían la discusión al incluir la variable del rechazo escolar como factor que agrava la ansiedad y repercute en el bienestar emocional de los adolescentes. Esta articulación entre lo clínico, lo institucional y lo vincular permite construir una comprensión más integral y compleja del fenómeno: la ansiedad escolar no surge de un único factor, sino de un entramado de condiciones sociales, vinculares, cognitivas y emocionales.

Asimismo, los relatos de los profesionales entrevistados destacan que la ansiedad no solo se observa en contextos académicos estrictos, sino también en dinámicas sociales y vinculares dentro de la escuela. Estas manifestaciones suelen pasar desapercibidas si no existen equipos institucionales capacitados para detectarlas, lo que refuerza la idea de que la intervención psicopedagógica debe ser interdisciplinaria, articulada con otros

profesionales y sostenida en el tiempo. En este sentido, el rol del psicopedagogo adquiere una relevancia especial: no se limita al acompañamiento individual de los estudiantes, sino que se extiende a la creación de estrategias institucionales, la orientación a docentes y familias, y la promoción de espacios de prevención y contención emocional. Su mirada integral permite articular aspectos pedagógicos, emocionales y vinculares, contribuyendo a construir escuelas más humanas, sensibles y accesibles.

Los resultados alcanzados permiten confirmar la existencia de coincidencias entre los actores escolares en cuanto a la identificación de factores que generan ansiedad, aunque difieren en la manera de interpretarlos y afrontarlos. Estas diferencias refuerzan la importancia de generar espacios de diálogo institucional donde las experiencias de los adolescentes puedan ser escuchadas y articuladas con las prácticas docentes y psicopedagógicas.

Además, la figura del psicopedagogo se posiciona como un nexo entre los diferentes actores institucionales. Al intervenir en espacios de aula, en reuniones con equipos docentes y en acompañamientos familiares, puede identificar tempranamente señales de ansiedad, intervenir de forma preventiva y proponer estrategias adaptadas a cada contexto. Esta función mediadora es fundamental para transformar prácticas cotidianas que, muchas veces sin intención, terminan reforzando situaciones de malestar. A través de su intervención, es posible acompañar no solo a estudiantes en situaciones de ansiedad, sino también a los docentes, que muchas veces sienten que no cuentan con herramientas para gestionar estas situaciones.

En conjunto, las investigaciones analizadas coinciden en señalar que la ansiedad escolar es una problemática compleja y multicausal, con efectos directos sobre el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes. Frente a ello, las estrategias psicopedagógicas se presentan como herramientas para intervenir de manera preventiva, acompañar de forma integral y generar condiciones institucionales que favorezcan aprendizajes significativos. Además, se destaca el rol central de la formación docente, la

creación de espacios institucionales de contención emocional y la educación emocional sistemática como pilares fundamentales para favorecer entornos escolares más saludables, inclusivos y accesibles.

Los resultados empíricos de esta investigación aportan evidencia situada que respalda estas conclusiones: tanto adolescentes como profesionales coinciden en la necesidad de fortalecer la red institucional, generar espacios de escucha y contención, y formar a los equipos docentes para un abordaje más efectivo y empático de la ansiedad escolar. Asimismo, estos hallazgos invitan a repensar el lugar del psicopedagogo dentro de las instituciones educativas, no solo como acompañante de trayectorias individuales, sino como articulador de estrategias institucionales amplias, con incidencia en la cultura escolar.

Finalmente, esta discusión abre líneas de trabajo futuras que resultan relevantes: profundizar en la efectividad de programas psicopedagógicos sostenidos en el tiempo, evaluar el impacto de la formación docente en habilidades socioemocionales, ampliar las investigaciones a diferentes contextos institucionales públicos, privados, urbanos y rurales, e integrar la educación emocional como eje transversal en los proyectos institucionales. Pensar la escuela como espacio de cuidado y no únicamente como transmisora de saberes es un paso fundamental para garantizar el bienestar emocional y el desarrollo integral de adolescentes en pleno proceso de construcción subjetiva.

## **Conclusión:**

La presente investigación permitió profundizar en la comprensión de la ansiedad escolar en adolescentes, reconociéndola como una problemática compleja, de diferentes causas, vinculada con el bienestar emocional y el rendimiento académico. A partir del análisis de la bibliografía especializada y de los datos empíricos obtenidos, se evidenció que los contextos escolares pueden funcionar tanto como factores de riesgo que intensifican las manifestaciones ansiosas, como espacios protectores que contribuyen a su prevención y abordaje.

La ansiedad no se limita únicamente a situaciones evaluativas, sino que también atraviesa dimensiones vinculares, cognitivas y emocionales que inciden directamente en la experiencia escolar. Esto pone de manifiesto la importancia de generar dispositivos institucionales que contemplen la dimensión emocional de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Asimismo, se destaca el rol clave del psicopedagogo como agente articulador entre los diferentes actores institucionales, favoreciendo estrategias preventivas, acompañamientos sostenidos y la construcción de entornos escolares más predecibles y emocionalmente seguros. La intervención psicopedagógica, en este marco, trasciende el abordaje individual y se posiciona como parte de una estrategia institucional más amplia.

### Aportes y contribuciones de la investigación.

Este trabajo aporta una mirada situada y actualizada sobre la ansiedad escolar en adolescentes, integrando la dimensión emocional con la pedagógica y la institucional. Su principal contribución radica en visibilizar la necesidad de intervenciones preventivas en el ámbito escolar, sostenidas en el tiempo, que incluyan la participación activa de psicopedagogos y docentes, dentro de las mejores posibilidades.

Este enfoque integral constituye un aporte original al campo de la psicopedagogía, al reforzar la idea de que la prevención emocional es también una forma de favorecer aprendizajes significativos.

Además, los resultados empíricos permiten respaldar con evidencia local la relevancia de estrategias institucionales de contención, aportando insumos valiosos para la formación docente, el diseño de políticas escolares y futuras investigaciones interdisciplinarias.

### Limitaciones de la investigación

Si bien los resultados obtenidos son significativos, esta investigación presenta algunas limitaciones que deben ser tenidas en cuenta. En primer lugar, la muestra de adolescentes encuestados fue acotada y circunscrita a un número limitado de instituciones, lo que impide generalizar los resultados a todo el sistema educativo.

En segundo lugar, la naturaleza transversal del estudio no permite establecer relaciones causales, sino que describe y analiza vínculos y tendencias. Futuras investigaciones podrían ampliar esta perspectiva mediante diseños longitudinales o mixtos que integren herramientas cuantitativas y cualitativas.

Por último, si bien se incluyeron percepciones de docentes y profesionales, no se trabajó en profundidad con equipos directivos ni con familias, actores que también inciden en el entramado institucional. Esto representa una línea de ampliación valiosa.

### Líneas de investigación futuras.

A partir de lo trabajado, se identifican diversas líneas posibles de profundización:

- Realizar estudios con muestras más amplias y diversas, que incluyan escuelas públicas, privadas, urbanas y rurales.
- Desarrollar investigaciones longitudinales que permitan observar la evolución de la ansiedad escolar a lo largo del tiempo.
- Indagar el impacto de programas institucionales de intervención psicopedagógica en la disminución de la ansiedad y en el fortalecimiento de habilidades emocionales.

- Analizar en profundidad el rol de familias y equipos directivos en la construcción de entornos protectores.

- Explorar la articulación entre estrategias psicopedagógicas y programas de educación emocional, para potenciar intervenciones sostenibles.

### Propuesta de intervención:

- Como derivación de las conclusiones alcanzadas, se proponen las siguientes líneas de acción psicopedagógica, orientadas a la práctica profesional y a la transformación institucional. Estas propuestas no se conciben como intervenciones aisladas, sino como estrategias sostenidas y articuladas que involucran a toda la comunidad educativa, con el fin de prevenir, contener y acompañar los procesos emocionales que atraviesan a los adolescentes en contextos escolares.

#### 1. Incorporar espacios institucionales regulares de contención emocional:

Una de las estrategias centrales se caracteriza por habilitar espacios institucionales estables, por ejemplo, encuentros semanales o quincenales, destinados a la expresión emocional de los estudiantes. Estos espacios pueden ser coordinados por psicopedagogos en articulación con docentes, con la finalidad de brindar un ámbito seguro para poner en palabras aquello que los atraviesa emocionalmente.

Además de contribuir a la disminución de los niveles de ansiedad, favorecen el desarrollo de habilidades de comunicación, escucha activa y regulación emocional. Su implementación puede realizarse dentro del horario escolar, integrándose al proyecto institucional, evitando que quede supeditada únicamente a dispositivos externos.

#### 2. Capacitar a docentes en estrategias de detección temprana y abordaje de la ansiedad escolar.

La formación docente es clave para transformar la cultura institucional. La capacitación continua en estrategias para reconocer indicadores tempranos de ansiedad, como cambios conductuales, síntomas somáticos o evitación de situaciones escolares, permite generar intervenciones oportunas.

Asimismo, formar a los docentes en herramientas de contención, en el uso de consignas predecibles y en la importancia de la anticipación, contribuye a construir un aula más segura

emocionalmente. Este tipo de capacitación puede organizarse a través de talleres institucionales, jornadas pedagógicas o acompañamientos situados.

3. Generar protocolos institucionales de acompañamiento en períodos de evaluación.

Las evaluaciones constituyen uno de los principales disparadores de ansiedad escolar, especialmente en la adolescencia. Por ello, resulta fundamental que las instituciones cuenten con protocolos claros y consensuados que contemplen no solo aspectos académicos, sino también emocionales.

Esto incluye anticipar fechas y contenidos con suficiente tiempo, ofrecer instancias de preparación, permitir ajustes razonables para estudiantes que así lo requieran y garantizar la presencia de adultos de referencia que puedan contener emocionalmente. Estas medidas reducen la percepción de amenaza y fortalecen la confianza de los estudiantes en sus propias capacidades.

4. Promover la construcción de rutinas claras y anticipación de consignas

La organización previsible del entorno escolar es un factor protector frente a la ansiedad.

Proporcionar consignas claras, rutinas estables y estructuras de clase anticipadas favorece la autorregulación emocional de los adolescentes, al reducir la incertidumbre y aumentar la sensación de control sobre las situaciones escolares.

La anticipación no implica rigidez, sino una comunicación clara que permita a los estudiantes saber qué esperar. Esta práctica puede aplicarse en distintas áreas curriculares y niveles, adaptándose a cada grupo.

5. Fomentar talleres grupales y dispositivos preventivos

Además de las intervenciones individuales, es fundamental impulsar espacios grupales que trabajen sobre habilidades socioemocionales, estrategias de afrontamiento y construcción de vínculos saludables. Los talleres preventivos coordinados por psicopedagogos pueden enfocarse en técnicas de relajación, identificación de emociones, habilidades sociales y

resolución de conflictos.

Estos dispositivos contribuyen a que los adolescentes reconozcan y comprendan sus propias emociones, validen las de otros y desarrollen herramientas para afrontar situaciones ansiógenas. También pueden funcionar como espacios de fortalecimiento de la identidad grupal y de la pertenencia institucional.

#### 6. Impulsar un trabajo colaborativo entre psicopedagogos, docentes, equipos directivos y familias

El abordaje de la ansiedad escolar requiere de una red institucional sólida y articulada. Por ello, se propone fortalecer el trabajo interdisciplinario y colaborativo entre todos los actores de la comunidad educativa. Los psicopedagogos pueden ocupar un rol mediador, facilitando espacios de diálogo entre docentes, equipos directivos y familias, y coordinando acciones conjuntas.

Este trabajo en red evita que la problemática se individualice únicamente en el estudiante y permite diseñar estrategias compartidas y coherentes, sostenidas en el tiempo.

En concordancia con el Objetivo General de este trabajo analizar las percepciones de docentes, psicopedagogos y adolescentes sobre las manifestaciones, causas y estrategias de afrontamiento de la ansiedad escolar, las líneas de intervención aquí propuestas constituyen una respuesta directa y aplicada a los hallazgos obtenidos. Estas acciones proponen transformar las percepciones recogidas en prácticas institucionales concretas: 1) creación de espacios regulares de contención y educación emocional; 2) capacitación continua del personal docente en detección y manejo temprano de la ansiedad; 3) protocolos institucionales para períodos de evaluación; y 4) dispositivos preventivos grupales y familiares que promuevan la articulación entre escuela y comunidad. Para asegurar la pertinencia y la efectividad de estas medidas, se sugiere implementar un sistema de seguimiento (registro de asistencia y satisfacción en talleres, indicadores de cambio en autorreporte de ansiedad y reuniones trimestrales de evaluación entre

psicopedagogía y docencia) que permita evaluar su impacto y ajustar las intervenciones de manera participativa y sostenida en el tiempo.

En conjunto, estas propuestas de intervención buscan trascender la lógica reactiva, centrada en actuar frente a una crisis ya instalada y avanzar hacia un modelo preventivo e institucional, donde la salud emocional de los adolescentes sea reconocida como un eje estructurante del proyecto educativo.

## Bibliografía:

American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. Editorial Médica Panamericana.

Ansiedad escolar y su relación con la inteligencia emocional en la adolescencia. (2022). *Opción*, 38(98). <https://produccioncientificaluz.org/index.php/opcion/article/view/39156>

Arias Manzano, M. C. (2020). *Propuesta de intervención psicoeducativa con familias y docentes para la prevención y el tratamiento de trastornos de ansiedad en niños y adolescentes* [Trabajo final de máster, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43187/TFM-G1176.pdf?sequence=1>

Bardales Encinas, G. del P. (2023). *Ansiedad y depresión en el rendimiento académico de escolares adolescentes de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/125696>

Barrón, R. G. (2020). *Programa PREDEMA: Programa de educación emocional para adolescentes*. <https://laesienjuego.com.ar/wp-content/uploads/2020/05/Programa-PREDEMA.-Programa-de-educaci%C3%B3n-emocional-para-adolescentes.pdf>

Bauzá, J. C. (2009). *Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual*. RedALyC. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>

Bertoglia Richards, L. (1989). Ansiedad y rendimiento en adolescentes escolares: Una alternativa de acción. *Revista Perspectiva Educativa*, 19–20, 55–58.

Buenos Aires Gobierno – Área de Psicología / Educación. (2025). *Adolescencia y emociones* [Documento de trabajo]. <https://buenosaires.gob.ar/sites/default/files/2025-02/Adolescencia%20y%20emociones--.pdf>

Buschiazzo, M. E. (2023). *La percepción del adolescente sobre las dificultades en su trayectoria académica y el acompañamiento socioemocional escolar y familiar* [Trabajo final integrador, Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/16058/1/percepcion-adolescente-dificultades.pdf>

Calva, Y., Palacios, V., & Peralta, S. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: Un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2928–2929. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6386](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6386)

De los Santos, V. G. (2024). *La importancia del rol del psicopedagogo en Atención Primaria de la Salud: Estudio de caso de CAPS en el Municipio de Tres de Febrero* [Trabajo final de especialización, Universidad Nacional de San Martín]. <https://ri.unsam.edu.ar/handle/123456789/2137>

Duschatzky, S. (1999). *La intervención del psicopedagogo en la escuela*. Paidós.

Duschatzky, S. (2019). *Intervenciones psicopedagógicas en contextos educativos*. Novedades Educativas.

Estrada Gutiérrez, G., Hueso Parrado, L., & Jara Blanco, C. (2020). *Ansiedad en adolescentes escolarizados en un colegio privado de la ciudad de Villavicencio* [Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/18432>

Fernández, A. (2007). *La escuela en la vida*. Paidós.

Fernández, A. (2018). *Psicopedagogía y bienestar emocional en la escuela*. Editorial Universitaria.

García-Fernández, J., Inglés Saura, C., & Lagos San Martín, N. (2020). Ansiedad escolar según género y edad en una muestra de adolescentes chilenos. *Revista INTEREDU*, 1(5), 9–20. <https://revistainteredu.ulagos.cl/index.php/interedu/article/view/2581>

García-Fernández, J., et al. (2015). Ansiedad escolar, adolescencia, enseñanza media: Estudio en adolescentes chilenos. <https://core.ac.uk/download/pdf/32324190.pdf>

Giménez Romero, C. (2018). *Diseño de un programa de intervención para reducir la ansiedad en niños escolarizados en primaria* [Trabajo final de máster, Universidad de Sevilla]. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/82909/195\\_48192037.pdf](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/82909/195_48192037.pdf)

González, J. L. C. (2024). Estrategias psicopedagógicas de regulación emocional en adolescentes. *Revista Científica del Ecuador*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9812973.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. McGraw-Hill.

IACAPAP. (2016). *Trastornos de ansiedad (versión española). Manual de Salud Mental Infantil y Adolescente*. [https://iacapap.org/\\_Resources/Persistent/ce9162de17e90345cedc203510b98b4350b9c085/F.1-Anxiety-Disorders-SPANISH-2016.pdf](https://iacapap.org/_Resources/Persistent/ce9162de17e90345cedc203510b98b4350b9c085/F.1-Anxiety-Disorders-SPANISH-2016.pdf)

Inglés Saura, C. J., García Fernández, J. M., & Martínez Monteagudo, M. C. (2008). *Evaluación y tratamiento de la ansiedad escolar en la infancia y la adolescencia*. Fundación VECA. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/74520>

Jiménez Tamayo, J. F. (2021). *Estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar en los estudiantes de segundo año de bachillerato paralelo A de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31975>

Losada, A. V. (2014). Uso en investigación y psicoterapia del consentimiento informado. En B. Kerman & M. R. Ceberio (Comps.), *En búsqueda de las ciencias de la mente. Investigación en Psicología sistémica, cognitiva y neurocientífica* (pp. 159–167). Ediciones Universidad de Flores.

Luna, N. E. (2024). *El trastorno de ansiedad en los adolescentes de 16 a 18 años y sus efectos en el aprendizaje escolar* [Trabajo final integrador, Universidad de Flores]. <https://hdl.handle.net/20.500.14340/1861>

Martín Galán, M., Giménez Miralles, M., Ortega Sandoval, V. N., & Álvarez Teruel, J. D. (2024). Ansiedad escolar y rechazo escolar por evitación de situaciones negativas en

adolescentes. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 497–505. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2024.n1.v1.2643>

Ministerio de Educación de la Nación Argentina. (2019a). *La escuela secundaria como espacio de inclusión y ciudadanía*. <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/secundaria-inclusion.pdf>

Ministerio de Educación de la Nación Argentina. (2019b). *Educación inclusiva* [Documento del Ministerio de Educación]. Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología de la Nación. [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/educacion\\_inclusiva.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/educacion_inclusiva.pdf)

Monteagudo, M. C. M. (2013). *Relaciones entre ansiedad escolar, depresión y rendimiento académico en adolescentes*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4158997.pdf>

Observatorio del Juego – Alonso-Geta, P. M.<sup>a</sup>. (1992). *El juego en la educación social y emocional*. [https://www.observatoriodeljuego.es/wp-content/uploads/2016/04/14\\_2.pdf](https://www.observatoriodeljuego.es/wp-content/uploads/2016/04/14_2.pdf)

Olhaberry, M., et al. (2022). Desarrollo socioemocional temprano y regulación emocional. *Revista Chilena de Pediatría*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864022000748>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Depresión y ansiedad en adolescentes: Un problema creciente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana (EASE): Ayuda psicológica grupal para jóvenes adolescentes con problemas de angustia*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/380057/9789240102040-spa.pdf>

Pérez García, M. A. (2019). *Ansiedad escolar y su relación con variables psicoeducativas y de personalidad* [Tesis doctoral, Universidad de Alicante]. <http://hdl.handle.net/10045/103048>

Pintado Anastacio, H. H. (2024). *Ansiedad y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Piura – 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/153225>

Plan Internacional & Payasos sin Fronteras. (2021). *Risas y juegos: Manual para adolescentes entre los 10 y los 19 años*. <https://plan-international.org/uploads/2021/12/glo-laughter-and-play-manual-highres-io-final-sp-july20.pdf>

Ramírez Nieto, A., & Henao López, A. (2011). *Intervención psicopedagógica: Un enfoque integral*. Editorial EOS.

Rodrigo, M. (1952). *Psicología del niño y del adolescente*. Fondo de Cultura Económica.

Rodríguez, M. Z. (2014). El trastorno de ansiedad y estrés escolar en los estudiantes. *Revista RedALyC*. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851782020.pdf>

Romera, M. (2019). *La familia, la primera escuela de las emociones*. Editorial Destino.

Sampieri, R. (2020). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

Sautu, R., Boliolo, P., & Otros. (2012). *Manual de metodología: Construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología*. El Ateneo.

Tomalá Tomalá, E. J., & Castillo Del Valle, H. M. (2023). Estrategias psicopedagógicas para el desarrollo emocional en estudiantes de preparatoria. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(6), 163–178.  
<https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1430>

UNICEF. (2019). *Aprendizaje a través del juego*.  
<https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>

UNICEF. (2020). *La adolescencia: Una etapa de oportunidades*.  
<https://www.unicef.org/lac/media/12361/file/Adolescencia-etapa-de-oportunidades.pdf>

UNICEF Uruguay. (2022). *Manual de pautas de implementación: Taller de salud mental para adolescentes y jóvenes “Ni silencio ni tabú”*.  
<https://www.unicef.org/uruguay/media/8556/file/Manual%20de%20pautas%20de%20implementaci%C3%B3n%20-%20Talleres%20Ni%20silencio%20ni%20tab%C3%BA.pdf>

Vara Navacerrada, S. (2020). *Plan de actuación específico para trabajar la ansiedad en adolescentes en el periodo de la COVID-19* [Trabajo final de máster, Universidad Pontificia Comillas]. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/66748/TFM-%20Vara%20Navacerrada%2C%20Silvia.pdf?sequence=1>

Vasilachis de Gialdino, I. (2006). *La investigación cualitativa: Método, procedimiento y estrategia*. Paidós.

Zúñiga Rodríguez, M. (2014). El trastorno de ansiedad y estrés escolar en los adolescentes con alto desempeño académico. *INFAD Revista de Psicología*, 2(1), 205–212.