



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE
BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DON BOSCO DE MACAS. PERÍODO
SEPTIEMBRE 2023 - FEBRERO 2024

Trabajo de titulación previo a la obtención del
título de Licenciado en Psicología

AUTORES: CINTHYA DANIELA BRAVO AYABACA

BYRON GEOVANY RUIZ CHACON

TUTORA: PSIC. CLIN. JESSICA VANESSA QUITO CALLE, MGTR.

Cuenca - Ecuador

2024

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, Cinthya Daniela Bravo Ayabaca con documento de identificación N° 0106423593 y Byron Geovany Ruiz Chacon con documento de identificación N° 1400713010; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Cuenca, 9 de enero del 2024.

Atentamente,



Cinthya Daniela Bravo Ayabaca

0106423593



Byron Geovany Ruiz Chacon

1400713010

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, Cinthya Daniela Bravo Ayabaca con documento de identificación N° 0106423593 y Byron Geovany Ruiz Chacon con documento de identificación N° 1400713010, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la sistematización de experiencias prácticas de investigación: “Nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco de Macas. Período septiembre 2023 - febrero 2024”, la cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 9 de enero del 2024.

Atentamente,



Cinthya Daniela Bravo Ayabaca

0106423593



Byron Geovany Ruiz Chacon

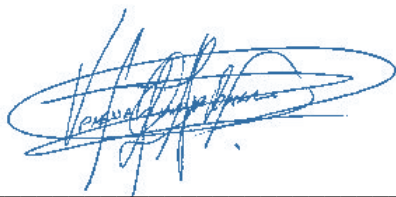
1400713010

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Jessica Vanessa Quito Calle con documento de identificación N° 0103741385, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DON BOSCO DE MACAS. PERÍODO SEPTIEMBRE 2023 - FEBRERO 2024, realizado por Cinthya Daniela Bravo Ayabaca con documento de identificación N° 0106423593 y por Byron Geovany Ruiz Chacon con documento de identificación N° 1400713010, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 9 de enero del 2024.

Atentamente,



Ps. Cl. Jessica Vanessa Quito Calle, Mgs.

0103741385

DEDICATORIA

Me gustaría dedicar los resultados de este trabajo a mi familia, empezando por mi mamá Doris Ayabaca, porque sin ella, su amor y su respaldo nada de esto se hubiera podido lograr y estar donde me encuentro finalmente, ser ese pilar que me ayudo a no rendirme y seguir saliendo adelante, siempre con la convicción de que siempre podemos mejorar, SIEMPRE. A mi abuelita María Chalaco, por las palabras de aliento de no detenerme y poder hacer lo que me gusta siempre con la responsabilidad de la mano. A mis hermanos Kenia y Matias, muy agradecida con ustedes por escucharme en cada momento, plan e idea que se me venía a la cabeza y también decirme cuando no actuaba de la mejor estuvieron ahí dándome abrazitos al corazón.

Finalmente, me lo dedico a mi persona Daniela Bravo, por siempre buscar una solución a las cosas, no detenerse frente a las adversidades que se presentaban a lo largo del camino y aunque no siempre resultó sencillo, lo enfrentaste siendo TU. Demostrándote a ti misma, que cuando quieres algo, vas por ello y no te detienes hasta lograrlo.

Cinthya Daniela Bravo Ayabaca

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a Dios por otorgarme salud y fortaleza a lo largo de mi carrera universitaria, reconozco su cuidado constante en cada trayecto desde mi hogar hasta la universidad y en cada pequeño camino que he recorrido. En especial, deseo dedicar unas palabras de gratitud a mi madre, la Ingeniera Comercial Doris Ayabaca. Mamá, agradezco de corazón tu apoyo incondicional desde mis primeros días en la universidad, has creído en mí incluso en los momentos más difíciles, siempre respaldándome con tu amor puro y constructivo; ese amor que ha sido mi sostén, brindándome aliento y motivación cuando más lo necesitaba. Las palabras parecen insuficientes para expresar mi agradecimiento por el esfuerzo inmenso que has dedicado a mi crecimiento; a pesar de que he crecido, sigo siendo esa niña que encuentra consuelo en tu calor y cariño materno. Gracias por enseñarme que las acciones sinceras y con amor llevan a mejores resultados. Te admiro profundamente por tu valentía y por demostrarme que se puede salir adelante con determinación. Me enorgullece ser tu hija y agradezco a Dios por permitirme compartir muchos más años a tu lado, seguir siendo motivo de orgullo para ti y, poder retribuirte todo el amor y apoyo que me has brindado a lo largo de mi vida.

Agradezco a mi querida abuelita, María Chalaco, por ser mi incondicional acompañante a lo largo de toda mi carrera universitaria, ha sido mi protectora, velando siempre por mi seguridad y deseando sinceramente lo mejor para mi vida. Agradezco las conversaciones llenas de sabiduría en las que compartíamos sueños sobre lo lejos que puedo llegar cuando me propongo algo. También, quiero agradecerle por esos jalones de oreja tan necesarios, recordándome actuar de la mejor manera cuando me desviaba. Cada momento compartido contigo es invaluable, y agradezco profundamente que sigas siendo mi apoyo constante y guía en este fascinante trayecto llamado vida.

Igualmente, mi agradecimiento a mi compañero, Byron Ruiz, por confiar en mí y unir fuerzas para llevar a cabo este trabajo de titulación conjuntamente. A medida que avanzábamos en nuestro proyecto, nos dimos cuenta de que formamos un equipo formidable tanto en el ámbito académico como en nuestra relación personal. A pesar de los desafíos, hemos logrado culminar con éxito esta importante etapa de nuestra carrera universitaria. Gracias por tu presencia constante, por tu gran corazón, resiliencia y empatía. Tu existencia y tu apoyo han sido un regalo invaluable. Aprecio profundamente cómo has alegrado mi vida, no solo como

mi compañero de tesis, sino también como compañero de vida y de aventuras. Estoy encantada de haber compartido contigo este momento significativo.

Finalmente, agradecimiento a mi mejor amigo, Fernando Morales, por ser mi constante compañero durante todo mi recorrido universitario; cada risa, cada salida y cada momento compartido contigo han sido invaluable. Aprecio profundamente tu aliento constante para seguir adelante y tu disposición para escuchar cada idea que surgía, brindándome siempre tu perspectiva única. Gracias por dedicarme tu tiempo y confianza, ya que han sido elementos fundamentales que han hecho de esta experiencia universitaria la mejor de todas. Tu presencia ha añadido un valor inigualable a estos años, y estoy agradecida por tener a un amigo tan leal y valioso como tú a mi lado.

Cinthya Daniela Bravo Ayabaca

DEDICATORIA

Dedico el resultado de este trabajo a mi familia. A mi madre, Martha por su amor incondicional y soporte en los momentos difíciles. A mi padre, Sergio, por su respaldo y ejemplo de trabajo duro y esfuerzo. A mis hermanas Tania y Jessica, por inspirarme y apoyarme para hacer frente a las adversidades. Y a mis sobrinos, Neymar y Mayte, por inyectarme de energía y momentos de alegría que me ayudaron a no rendirme y seguir avanzando.

También dedico este trabajo a las personas que de una u otra forma se han convertido en parte de mi vida, en mi familia espiritual, pues han me han ayudado a ser la persona quien hoy soy.

Finalmente, dedico este logro a Dios, por ser tan bueno conmigo.

Byron Ruiz

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todos mis maestros, quienes me han transmitido sus conocimientos y sobre todo valores esenciales para ser un profesional ético y humano. Un agradecimiento especial a nuestra tutora, Mgs. Vanessa Quito, por apoyarnos y guiarnos en la realización de nuestro trabajo de titulación.

Un profundo agradecimiento a mis compañeros, Miriam, Priscila, Fabian, Carolina, Daniela y Karla, por haber recorrido junto a mí en el camino de aprendizaje y por todos los momentos compartidos dentro y fuera del aula, los cuales han ido forjando una valiosa amistad.

Agradezco con todo el corazón a mi compañera de trabajo, Daniela Bravo, por haberme acompañado durante este proceso, por ayudarme a no rendirme y superar los obstáculos juntos, por su amor incondicional y por ser un lugar seguro en el cual he encontrado una compañera de vida.

Byron Ruiz

RESUMEN

Los adolescentes en su rol de estudiantes enfrentan desafíos vinculados a sus responsabilidades educativas, lo que puede dar lugar al estrés académico y desencadenar síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, los cuales pueden impactar el bienestar integral e influir en el óptimo rendimiento académico. Por ello, esta investigación propone determinar el nivel de estrés académico cuya población son estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco de Macas durante el periodo septiembre 2023 – febrero 2024.

En cuanto a la metodología se realizó bajo un enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal y de alcance descriptivo. Se trabajó con una muestra conformada por 144 estudiantes quienes se encontraban cursando el Tercero de Bachillerato en la Unidad Educativa Don Bosco de la ciudad de Macas. El instrumento utilizado fue el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO SV-21); mientras que para el registro y procesamiento de los datos se utilizó el programa de Microsoft Excel y el SPSS versión 29.

Entre los principales resultados se obtuvo que el nivel de estrés con mayor prevalencia fue el moderado con el 68,8%, seguido por el severo con el 26,4% y el leve con el 4,9%; datos que se mantienen constantes al analizarse según el sexo y la edad. A partir de estos hallazgos se puede concluir que, entre los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco, el nivel predominante de estrés académico es el moderado, exhibido por 99 estudiantes.

Palabras clave: adolescentes, estrés académico, Inventario SISCO SV-21, Macas

ABSTRACT

Adolescents in their role as students face challenges related to educational responsibilities, which can generate academic stress and trigger physical, psychological and behavioral symptoms, which can have an impact on overall well-being and influence optimal academic performance. Therefore, the objective of this research is to determine the level of academic stress in the population of third year high school students of the Don Bosco Educational Unit during the period September 2023 - February 2024.

As for the methodology, it was carried out under a quantitative, non-experimental, cross-sectional and descriptive approach. We worked with a sample of 144 students who were in the third year of high school at the Don Bosco Educational Unit in the city of Macas. The instrument used was the Systemic Cognitive Inventory (SISCO SV-21); while Microsoft Excel and SPSS version 29 were used to record and process the data.

Among the main results, it was found that the most prevalent level of stress was moderate with 68.8%, followed by severe with 26.4% and mild with 4.9%; data that remained constant when analyzed according to sex and age. From these findings it can be concluded that, among the third year high school students of the Don Bosco Educational Unit, the predominant level of academic stress is moderate, exhibited by 99 students.

Key words: adolescents, academic stress, SISCO SV-21, Macas

INDICE DE CONTENIDO GENERAL

1. Planteamiento del Problema	15
2. Justificación y relevancia	16
3. Objetivos.....	20
3.1. Objetivo general.....	20
3.2. Objetivos Específicos.....	20
4. Marco teórico.....	21
4.1. Estrés.....	21
4.2. Tipos de estrés.....	22
4.3. Estrés y la adolescencia.....	22
4.4. Estrés académico.....	24
4.4.1. Causas del estrés académico.....	25
4.4.2. Niveles de estrés académico.....	27
4.4.3. Consecuencias del estrés académico.....	28
4.4.4. Afrontamiento del estrés académico.....	30
4.4.5. Estrés académico en bachillerato.....	32
4.4.6. Estrategias para manejar el estrés académico.....	33
4.5. Estado del arte.....	37
5. Variables o dimensiones	40
6. Preguntas de investigación y/o hipótesis	41
6.1. Preguntas de Investigación.....	41
6.2. Hipótesis.....	41
7. Marco metodológico.....	42
7.1. Tipo de diseño	42
7.2. Tipo de estudio.....	42

	13
7.3. Instrumentos y técnicas de producción de datos.....	43
7.4. Plan de análisis.....	43
7.5. Aspectos éticos.....	43
8. Población y muestra	44
8.2. Población.....	44
8.3. Tipo de muestra.....	44
8.4. Criterios de la muestra	44
8.4.1. Criterios de inclusión.....	44
8.4.2. Criterios de exclusión.....	45
9. Descripción de datos producidos.....	46
10. Presentación de los resultados descriptivos.....	46
11. Análisis de resultados	50
12. Interpretación de los resultados	51
13. Conclusiones.....	52
15. Referencias bibliográficas	55
15. Anexos	61
Anexo 1. Autorización de la institución educativa	61
Anexo 2. Consentimiento informado	62
Anexo 3. Inventario SISCO SV-21	63
Anexo 4. Informe sobre análisis de similitud o antiplagio a través de Turnitin	65
Anexo 5. Informe de solicitud para exposición del trabajo de titulación para el nivel de grado	66

Índice de Tablas

Tabla 1 Variable independiente.....	40
Tabla 2 Caracterización de los participantes.....	46
Tabla 3 Niveles de estrés académico general.....	47
Tabla 4 Niveles de estrés académico a partir del sexo.....	47
Tabla 5 Niveles de estrés académico a partir de la edad.....	48
Tabla 6 Relación estadística entre sexo y estrés académico	49
Tabla 7 Relación estadística entre edad y estrés académico	49

1. Planteamiento del Problema

En la actualidad, el estrés representa uno de los problemas de salud con mayor prevalencia del siglo XXI que se ha extendido a diferentes áreas de la vida; se trata de un fenómeno complejo que surge de la interacción entre el individuo y las circunstancias de su entorno, las cuales son percibidas como excedentes o amenazantes para los recursos personales, arriesgando su bienestar integral (Escobar et al., 2018). Por lo tanto, se trata de un fenómeno que está presente en todas las personas sin importar su edad, género, profesión o nivel académico, en mayor o menor intensidad, dependiendo de sus características personales y contextuales, por lo que sus repercusiones llegan a ser diferentes en cada caso.

Al respecto la Organización Mundial de la Salud (2023), indica que el estrés a nivel excesivo puede desencadenar consecuencias físicas y psíquicas, como el dolor de cabeza u otras partes del cuerpo, malestar gástrico, alteraciones en el sueño y apetito, originar o agravar problemas de salud mental, como la ansiedad o depresión e incluso aumentar el consumo de sustancias; lo que termina afectando la vida, así como el desempeño educativo, laboral o social. En este sentido, es necesario disponer de estrategias que permitan afrontar y/o disminuir los efectos negativos del estrés, promoviendo el bienestar integral y adecuado funcionamiento en las diferentes esferas de la vida.

En el caso de los adolescentes, el estrés en el ámbito académico es frecuente y su incidencia ha aumentado a partir de la pandemia; las investigaciones recientes revelan que el 63.1% de los adolescentes experimentan niveles moderados de estrés, y un 13% enfrenta niveles graves o muy graves; existiendo disparidades en cuanto al sexo, siendo las mujeres más propensas que los hombres a experimentar mayores niveles de estrés (Zumba y Moreta, 2022). Se trata entonces de un fenómeno complejo en el cual intervienen diferentes factores

relacionados con las características propias del adolescente, el contexto escolar y los cambios educativos que se han producido a partir de la pandemia, tales como, la expansión del aprendizaje en línea, la integración de tecnologías educativas y un mayor enfoque en la flexibilidad del aprendizaje para adaptarse a diversas circunstancias.

2. Justificación y relevancia

El estrés académico es una realidad en la vida de los estudiantes de bachillerato que se incrementa a medida que los adolescentes enfrentan los desafíos propios del contexto académico y nivel educativo en el que se encuentran, tales como las asignaturas y tareas de mayor complejidad, los proyectos o exámenes finales, así como la toma de decisiones relacionadas con la elección e ingreso a una carrera profesional y/o proyección laboral; lo cual en ausencia de las herramientas y recursos necesarios para la adecuada gestión del estrés, puede dar lugar a alteraciones en la salud y proceso de aprendizaje, generando a su vez desafíos para las instituciones educativas, padres y sociedad en general.

Disponer de información sobre la magnitud e intensidad del estrés académico aportará a la comprensión de las particularidades de este fenómeno; promoviendo la concientización sobre la importancia de la salud mental en entorno educativo y la generación de programas e intervenciones oportunas que promuevan la salud mental, mejoren el aprendizaje y fomenten un ambiente educativo óptimo para los estudiantes. En este sentido el presente trabajo se enmarca en la línea de Investigación Salud Integral y Bienestar, la cual tiene como objetivo estudiar los factores protectores y de riesgo asociados a las problemáticas que afectan la salud y el bienestar de las personas, incluyendo factores psicológicos y comportamentales, a fin de realizar acciones orientadas a la evaluación, asesoramiento y orientación, prevención e intervención.

Por otro lado, hasta el momento no existen investigaciones previas que aborden los niveles de estrés académico en la ciudad de Macas; es por ello, que el presente estudio constituye un primer acercamiento a este contexto y la primera evaluación realizada en la Unidad Educativa Don Bosco con respecto a este fenómeno. A continuación, se presentan investigaciones a nivel internacional y nacional sobre el nivel de estrés académico en estudiantes de bachillerato:

En Perú, Anicama y Quispe (2021), en su estudio “Estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública, Cusco – 2021” se encontró que el 59% de los estudiantes evaluados presentan un nivel moderado de estrés académico, mientras que, el 21% presentan un nivel alto y el 20% evidencian un nivel bajo.

En Ecuador, Morales y Farinango (2021) en su estudio “El estrés estudiantil y el desempeño académico de los estudiantes del primero y segundo año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Atahualpa cantón Quito” encontró que el 100% de los estudiantes evaluados presentaban estrés académico, de los cuales un 96% presentó un nivel moderado y 4% un nivel severo. Además, se determinó que el estrés académico influye en el desempeño escolar.

En Cuenca, Guamán y Salamea (2020), en su estudio “Dimensiones del estrés académico en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa de Cuenca” encontraron que el 77,01% de los estudiantes evaluados presentan un nivel de estrés moderado, mientras que el 18,97% presenta un nivel de estrés profundo y el 4,02% presenta un nivel leve del mismo.

La Unidad Educativa Fiscomisional Don Bosco es una institución educativa ubicada en la ciudad de Macas en la provincia de Morona Santiago, que brinda servicios educativos en los niveles de Educación General Básica y Bachillerato General Unificado.

A partir de una entrevista establecida con el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) se profundizó sobre las posibles afecciones psicológicas presentes en los estudiantes de bachillerato; encontrándose que en la institución se realizan evaluaciones periódicas con el objetivo de identificar situaciones de riesgo que afectan al alumnado, destacándose el estrés, la ansiedad y depresión como problemáticas frecuentes en el nivel de bachillerato.

Dentro de estos desafíos se destaca el estrés académico, el cual, ha aumentado notoriamente con una intensidad cambiante, puesto que los niveles oscilan entre leve y moderado al iniciar el periodo lectivo, intensificándose a medida que se acerca la finalización del mismo debido a factores como los exámenes, la posibilidad de enfrentar supletorios, la entrega de trabajos, los proyectos finales y sustentaciones, así como la presión ejercida por padres, profesores y/o compañeros para cumplir con las responsabilidades académicas y graduarse con un adecuado aprovechamiento.

Por otra parte, derivado de este fenómeno se han identificado diferentes sintomatologías como dolores de cabeza o de alguna parte del cuerpo, falta de motivación para asistir a clases y en situaciones críticas la deserción escolar, llegando a generar estados depresivos o ansiosos, que han requerido la derivación a profesionales de la salud mental, con el propósito de brindar el apoyo necesario para que los estudiantes puedan continuar sus estudios y logren graduarse con éxito.

Finalmente, la pandemia ha tenido un impacto en los niveles de estrés debido al cambio hacia la modalidad virtual, lo cual dio paso a que los estudiantes hicieran un uso

inadecuado de los dispositivos electrónicos y dedicaran un exceso de tiempo a las redes sociales y contenido multimedia, lo que terminó generando vacíos académicos que en la actualidad dificultan su proceso de aprendizaje, contribuyendo a la sensación de incapacidad y temor de no poder enfrentar los desafíos académicos.

En función de lo expuesto, se presentan los beneficiosos a nivel social, académico y científico de este estudio:

A nivel social, promoverá una mayor conciencia sobre el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes de tercero bachillerato en la institución educativa, favoreciendo la acción coordinada de todos los actores involucrados en el proceso educativo para la generación de iniciativas y propuestas destinadas a crear un ambiente educativo óptimo, así como el desarrollo de habilidades de afrontamiento que contribuyan al bienestar personal y adecuado desarrollo cognitivo durante esta etapa tan crucial de la adolescencia.

A nivel académico, servirá como una base de información actualizada sobre la cual los profesionales interesados en el ámbito educativo y de la salud podrán guiarse para la creación y/o adaptación de nuevos métodos, técnicas y estrategias que permitan prevenir y/o disminuir los niveles de estrés académico en la población adolescente.

Finalmente, a nivel científico, aportará información al estudio del estrés académico en el contexto nacional y local; además de revelar nuevos conocimientos de base para futuras investigaciones que se adentren a realizar estudios y/o análisis de este fenómeno con el inventario SISCO SV-21, en población de bachillerato e instituciones educativas de la ciudad de Macas.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general.

Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco de Macas. Periodo septiembre 2023 - febrero 2024.

3.2. Objetivos Específicos.

- Caracterizar las variables sociodemográficas (edad y sexo) de los estudiantes de la Unidad Educativa Don Bosco.
- Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Unidad Educativa Don Bosco.

4. Marco teórico

En el próximo apartado se presentará una base teórica y contextual sobre el estrés académico bajo el Modelo Sistémico Cognitivista de Arturo Barraza. Para ello, se iniciará examinando el concepto de estrés en la etapa de la adolescencia; posteriormente, se abordará el concepto de estrés académico en los estudiantes de bachillerato, para finalmente conocer los niveles del estrés académico.

4.1. Estrés

El estrés puede ser conceptualizado mediante tres dimensiones específicas: “como estímulo, como respuesta y como relación acontecimiento – reacción” (Chávez, J. & Peralta, R. 2019, p.385). El estrés como estímulo se refiere a la exposición a situaciones o eventos externos al individuo, conocidos como agentes estresantes, los cuales perturban el equilibrio fisiológico y psicológico de la persona. La respuesta al estrés implica las manifestaciones fisiológicas, emocionales o conductuales del organismo cuando se enfrenta a estos agentes estresantes. Finalmente, el estrés como la relación entre el evento - reacción abarca el conjunto de estrategias de afrontamiento que el individuo emplea frente a los factores estresantes (Redolar, 2011; como se citó en Chávez, J. & Peralta, R. 2019).

Se debe destacar que el estrés, como respuesta a un estímulo externo, posibilita una respuesta adaptativa ante situaciones que el organismo interpreta como amenazas o peligros potenciales; por lo cual no siempre es perjudicial, ya que constituye una respuesta natural para la supervivencia, que en el corto plazo resulta ventajoso para estar alerta y disponer de la energía necesaria para terminar una actividad; sin embargo, puede volverse patológico al prolongarse en el tiempo, es decir, convertirse en crónico, cuando la situación percibida supera la capacidad del organismo para hacerle frente (Neighbors’ Consejo, 2022).

Es así que, los factores predisponentes del estrés se pueden establecerse a partir de la singularidad de cada persona en relación con su personalidad, autoestima y resistencia orgánica, por lo cual, los estresores pueden ser interpretados de manera diferente entre distintos individuos, evidenciando de esta manera que las respuestas a estímulos estresantes son subjetivas y dependen de la singularidad de cada persona según su capacidad adaptativa (Domingues Hirtch et al., 2018; como se citó en Silvia et al., 2020).

4.2. Tipos de estrés

Según la clasificación establecida por Selye (1930) citada por Gallego et al. (2018), el estrés puede clasificarse en:

El Eustrés, o estrés positivo, hace referencia a aquellas situaciones desafiantes que, aunque demandantes, son percibidas como motivadoras y estimulantes, capaces de mejorar el rendimiento y la productividad en el individuo, impulsando su entusiasmo, creatividad y ofreciendo oportunidades para el crecimiento personal, el logro de metas y la adquisición de nuevas habilidades.

En contraste, el Distrés, o estrés negativo, se manifiesta como perjudicial y puede tener efectos adversos en la salud mental y física en el individuo, relacionado con situaciones percibidas como abrumadoras, desgastantes y desagradables, que pueden llevar a una sensación de malestar intenso, provocando sufrimiento y agotamiento personal.

4.3. Estrés y la adolescencia

Según Papalia y Martorell (2017), la adolescencia constituye un período vital que abarca desde los 11 hasta los 20 años, en el que se marca la transición entre la niñez y la adultez a través de cambios significativos a nivel físico, cognitivo y psicosocial,

indispensables para la vida; además de brindar oportunidades de crecimiento en diversas áreas; sin embargo, involucra también riesgos derivados de los desafíos contemporáneos como las redes sociales, accidentes, suicidios, el estrés, entre otros.

En este periodo, se manifiestan los cambios madurativos más relevantes a nivel físico, mientras que, en el ámbito cognitivo, se observa el desarrollo de un pensamiento más abstracto y la habilidad para evaluar las repercusiones de las acciones, estableciéndose un pensamiento más orientado hacia lo adulto, el cual ya no se centra tanto en el presente, sino que se dirige hacia el futuro (Papalia y Martorell, 2017).

Por lo que en esta etapa los jóvenes se ven comprometidos a desempeñar roles sociales específicos en relación con sus compañeros y miembros del sexo opuesto, a obtener buenos resultados académicos y a tomar decisiones sobre su futuro profesional. Cada entorno en el que se desenvuelven presenta desafíos, retos y obstáculos, especialmente en tres áreas cotidianas: la familia, la escuela y el grupo de amigos; contextos que imponen demandas sociales, emocionales y académicas (Jorge y Cardozo, 2019).

Sumado a estos factores, surge el estrés relacionado con la pandemia, que ha generado una preocupación sobre los efectos adversos en la salud mental, producto de las condiciones generales de duelo, las dificultades enfrentadas por las poblaciones vulnerables, como es el caso de los adolescentes y la preocupación por su desarrollo integral, la carencia de habilidades de afrontamiento y la adopción de comportamientos o hábitos poco saludables (Neighbors' Consejo, 2022).

4.4. Estrés académico

El estrés académico hace referencia a la presión que experimentan los estudiantes debido a las demandas percibidas en relación con su desempeño académico, puede manifestarse de diferentes maneras y en todos los niveles educativos, desencadenando síntomas físicos, psicológicos y comportamentales (Zárate et al.,2018), cuyas consecuencias pueden afectar el proceso de aprendizaje, sueño, autoestima y hábitos saludables de los estudiantes (Escobar, 2018).

De acuerdo con Águila et al. (2015), este es un fenómeno complejo que involucra la interrelación de cuatro variables principales: los desencadenantes del estrés académico, la vivencia subjetiva del estrés, factores moderadores del estrés académico y, por último, los impactos de este sobre la persona; todos estos elementos se manifiestan dentro del mismo entorno organizacional, que es la institución educativa.

Barraza y Barraza (2019) a partir de su trabajo desarrollado en 2006, conceptualiza el estrés académico desde una perspectiva procesual y sistémica, poseyendo un carácter adaptativo y fundamentalmente psicológico que se lleva a cabo en 3 etapas secuenciales:

- En la primera etapa, conocida como "input", el estudiante enfrenta demandas o exigencias relacionadas con el ámbito educativo, las cuales son valoradas como desbordantes para afrontarlas adecuadamente con sus propios recursos, considerándolas como “estresores”.
- En la segunda etapa, estas fuentes de estrés provocan un desequilibrio sistémico en el estudiante, manifestándose a través de síntomas físicos, psicológicos y/o comportamentales.

- En la tercera etapa, llamada "output", una vez que el estudiante es consciente de su estrés, emprenden acciones de afrontamiento para hacerle frente y, de esta manera, restaurar su equilibrio.

Considerando lo mencionado, el enfoque teórico de esta investigación, el Modelo Sistémico Cognitivista, postula que el estrés académico se compone de tres dimensiones o componentes principales, los cuales interactúan continuamente entre sí y con el entorno:

A. Estímulos estresores

B. Reacciones o síntomas ante los estresores

C. Estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007a; como se citó en Rodríguez, Fonseca y Guillermo, 2020).

4.4.1. Causas del estrés académico.

Los estímulos estresores hacen referencia a las demandas o exigencias presentes en el contexto académico y que son valoradas como amenazantes o desbordantes para los propios recursos, pudiéndose manifestar de manera física, social o psicológica (Barraza 2006; como se citó en Obregon, 2022).

Entre los principales factores que contribuyen al estrés académico se encuentran los periodos de exámenes, la sobrecarga académica, la enseñanza y aprendizaje más complejo, el esfuerzo en la memorización, la falta de tiempo, la exigencia de algunas materias, el temor de quedarse atrás de sus demás compañeros, mantener una buena puntuación (Zárate et al., 2018, como se citó en Gusqui y Galárraga, 2023). Por su parte Maturana y Vargas (2015) identifican como precursores del estrés académico la competencia, el temor al fracaso o la incapacidad de alcanzar metas autoimpuestas o establecidas externamente, la presión por

parte de los progenitores y docentes, la aceptación por parte del grupo de compañeros, la rivalidad entre pares, las alteraciones en los hábitos alimentarios y en los horarios de sueño, así como la fatiga cognitiva.

Por su parte, Worku et al. (2020), citado por Gilse y Jurado (2022), establecieron cuatro categorías principales para dividir los factores causales del estrés académico: los hábitos de estudio y las evaluaciones, el sueño y condiciones de vida, factores que se relacionan con la salud y, aquellos relacionados con la dinámica de la clase y la enseñanza.

Barraza (2018) a partir del desarrollo de la segunda versión del inventario SISCO, instrumento con cual se realizó el estudio, establece como principales causas del estrés académico:

- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que se realizan todos los días
- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que imparten las clases
- La forma de evaluación de los profesores/as, sea a través de ensayos, trabajos, investigación, búsquedas en Internet, entre otros.
- El nivel de exigencia de los profesores/as.
- El tipo de trabajo que me piden los profesores, como la consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, entre otros.
- Disponer de tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los/as profesores/as.
- La poca claridad que se tiene sobre lo que quieren los/as profesores/as.

Además, se debe tomar en cuenta que existen variables moduladoras que influyen en todo el proceso del estrés académico, desde la aparición de factores causales, hasta las

consecuencias directas, lo cual puede influir el afrontamiento efectivo de los estresores. Estos incluyen factores biológicos como la edad o sexo; psicosociales como los patrones de conducta, las estrategias de afrontamiento o el apoyo social; psicoeducativos como el autoconcepto académico, el tipo de estudios o el curso; y socioeconómicos como el lugar de residencia o el disfrute de becas, entre otros (Labrador, 2015; como se citó en Escobar, 2018).

Finalmente, debido a la pandemia, el sistema educativo ha experimentado cambios significativos, abandonando el modelo educativo tradicional para adoptar nuevas metodologías basadas en la educación online; no obstante, debido a la escasez de modelos de educación virtual y las alteraciones en la dinámica social, se ha generado un desgaste emocional e impacto mental en los estudiantes, puesto que a pesar de la capacidad de adaptación y la familiaridad con la tecnología, la educación virtual ha limitado el desarrollo de las habilidades cognitivas y socioemocionales (Martínez, 2020, como se citó en Riveros, 2021).

4.4.2. Niveles de estrés académico.

Como sostiene la Asociación Estadounidense de la Psicología (2022, como se citó en Anaguano, M. & Velasco, Y., 2022) se pueden distinguir tres niveles de estrés académico:

- A. Estrés académico bajo: este nivel de estrés se experimenta en situaciones traumáticas y temporales, como enfrentar un examen sorpresa o completar trabajos en plazos de tiempo ajustados.
- B. Estrés académico moderado: este nivel de estrés es frecuente en la vida cotidiana del estudiante, ocurre comúnmente por problemas entre compañeros, una alta demanda de tareas o pruebas constantes; no obstante, el

alumno aún es capaz de hacerle frente, sin presentar complicaciones físicas y psicológicas significativas.

- C. Estrés académico grave: este nivel se presenta cuando el estudiante experimenta estrés de manera continua, convirtiéndose en una rutina y volviéndose potencialmente crónico. En este caso, las reacciones al estrés persisten, afectando diversas áreas de la vida y representando un factor de riesgo para el desarrollo de patologías como la ansiedad o depresión.

4.4.3. Consecuencias del estrés académico.

Las reacciones o síntomas de los estresores hacen referencia a los indicadores de desequilibrio que se manifiestan en los estudiantes producto de su percepción particular de las situaciones estresantes, razón por la cual estas reacciones pueden manifestarse de manera diferente en cada individuo, tanto en intensidad como variedad de síntomas, en forma física, psicológica y conductual-comportamental (Barraza 2006; como se citó en Obregon, 2022).

Las principales respuestas frente al estrés académico se pueden dividir en 3 reacciones principales:

- A. Reacciones físicas: estas manifestaciones incluyen el aumento de la frecuencia cardíaca, la transpiración y la tensión muscular en brazos y piernas, la respiración entrecortada, el rechinar de dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas digestivos. (Gutiérrez y Amador, 2016, como se citó en Silvia et al., 2020).
- B. Reacciones psicológicas: donde se pueden encontrar estados de intranquilidad sostenidos, sentimientos de tristeza y depresión, ansiedad o desesperación,

dificultades en la concentración, sentimientos de ira, enojo, agresividad o aumento de la irritabilidad (Escobar et al., 2018).

- C. Reacciones conductuales – comportamentales: las principales incluyen la disminución en el rendimiento, propensión a controversias, aislamiento, falta de interés, tabaquismo, consumo de alcohol u otras sustancias, ausentismo, nerviosismo, variaciones en el apetito y el patrón de sueño (Gutiérrez y Amador, 2016, como se citó en Silvia et al., 2020).

Por su parte, Barraza (2018) a partir del inventario SISCO SV-21, establece como principales síntomas:

- Fatiga crónica, expresada en un cansancio permanente.
- Sentimientos de depresión y tristeza, expresados en un decaimiento general.
- Ansiedad, angustia o desesperación.
- Problemas de concentración.
- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.
- Conflictos o tendencia por polemizar o discutir
- Desgano para realizar las labores escolares

En el área cognitiva, el nivel de estrés que experimenta un estudiante puede afectar funciones mentales que son básicas en el proceso de aprendizaje:

- Memoria: puede influir negativamente en la retención y recuerdo de información significativa, generando dificultades en la memoria a corto plazo, la memoria de trabajo y la memoria a largo plazo.

- **Aprendizaje:** reduce la capacidad para asimilar nuevos conceptos y perturba el razonamiento, ya que el cerebro se encuentra concentrado con preocupaciones.
- **Atención:** existe una disminución automática de la atención en las tareas cotidianas, lo que resulta en una reducción de esta.
- **Concentración:** puede obstaculizar la capacidad de concentrarse en una tarea específica, al experimentar una mayor distracción (Cores, 2022; como se citó en Gusqui y Galárraga, 2023).

Una cuestión relevante por indicar es que el estrés académico en altos niveles contribuye al desarrollo de estrés crónico y al deterioro de la salud mental (Suárez y Díaz, 2015; como se citó en Silvia, et al., 2020), propiciando el desarrollo de patologías que pueden causar graves afectaciones en la salud.

4.4.4. Afrontamiento del estrés académico.

El afrontamiento hace referencia a un conjunto de pensamientos, emociones y conductas que surgen en respuesta ante situaciones preocupantes o estresantes, con el objetivo de recuperar el equilibrio y la disminución del malestar; siempre y cuando tanto los estilos como estrategias de afrontamiento empleadas sean eficaces (Frydenberg y Lewis, 1997; como se citó en Larico y Rivera, 2023).

Según Larico y Rivera (2023) los principales estilos de afrontamiento que hacen uso los adolescentes son:

- A. **Resolución de conflictos:** implica enfocarse en encontrar soluciones al problema, adoptando una perspectiva positiva y empleando actividades

gratificantes, como dedicarse a un pasatiempo o realizar alguna actividad física.

- B. Búsqueda de ayuda con los demás: implica buscar apoyo social para encontrar soluciones al problema, estableciendo conexiones y fortaleciendo relaciones sociales, que permitirán la comprensión y soporte en la búsqueda de alternativas.
- C. Afrontamiento improductivo: se refiere a la preocupación y pensamientos catastróficos sobre el futuro, así como la incapacidad para encontrar soluciones; que se manifiesta a través de la evasión consciente del problema, la autoinculación excesiva y la negación del apoyo de los demás.

En esta misma línea, Barraza (2018) en el inventario SISCO SV-21, establece como principales estrategias de afrontamiento:

- Centrarse en resolver la situación que le preocupa
- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que le preocupa
- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que le preocupa.
- Mantener el control sobre las propias emociones para que no le afecte el estresor.
- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionó.
- Elaboración de un plan para enfrentar lo que le estresa y ejecución de sus tareas.
- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.

En el ámbito educativo, como parte de los procesos de enseñanza académica y para la vida, es crucial considerar el desarrollo integral de la persona como un objetivo primario; por lo tanto, es necesario fomentar el conocimiento y la práctica de técnicas que alimenten el "eustres" o estrés positivo, contribuyendo a procesos educativos más conscientes y orientados a las necesidades de los estudiantes (Escobar et al., 2018).

Según Escobar et al. (2018), “el manejo del estrés posibilita, en los seres humanos, la adquisición de herramientas capaces de impulsar estilos de vida saludables, los cuales generan integración emocional, física, intelectual, espiritual, en pro de implementar la cosmovisión del ser humano y su autorrealización” (p.8).

4.4.5. Estrés académico en bachillerato.

El bachillerato general unificado comprende tres años de educación obligatoria que continúan la educación general básica y tiene el objetivo proporcionar a los estudiantes una educación integral y una preparación interdisciplinaria que los oriente en la elaboración de proyectos de vida y les permita integrarse a la sociedad como individuos responsables, críticos y solidarios; fomentando el desarrollo de habilidades de aprendizaje continuo y competencias ciudadanas, al tiempo que los prepara para hacer frente al ámbito laboral, el emprendimiento y el acceso a la educación superior (SITEAL, 2019).

En este periodo, los estudiantes deben enfrentar un currículo organizado por áreas de conocimiento: Lengua y Literatura, Matemática, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Lengua Extranjera, Educación Física, Educación Cultural y Artística e Interdisciplinar; que se desarrollan mediante asignaturas para los educandos adquirir conocimientos básicos para su proceso formativo integral (Ministerio de Educación, s.f.).

Zamora (2018), refieren que, en el sistema educativo, los estudiantes de tercero de bachillerato se enfrentan constantes exigencias y presiones académicas que demandan esfuerzo y responsabilidad, como la entrega de tareas, la preparación para los exámenes, los trabajos prácticos, los proyectos, informes y evaluaciones previas a la graduación e ingreso a la universidad, que generan nerviosismo y preocupación.

Además, en este último nivel se integran temáticas, metodologías y herramientas destinadas a fomentar en los estudiantes la capacidad de tomar de decisiones oportunas frente a los actuales en el esfera ambiental, cultural, político y social, el desarrollo de proyectos productivos y/o la proyección profesional; todo ello sumado al cumplimiento de los propios requisitos de la institución educativa para poder graduarse (Zamora, 2018).

4.4.6. Estrategias para manejar el estrés académico

La Organización Mundial de la Salud, dentro de su iniciativa para la salud mental en entornos escolares, subraya la importancia de promover un crecimiento integral saludable de los estudiantes, para prevenir trastornos en esta etapa vital del desarrollo. Aunque no se ha establecido una aproximación clínica específica al estrés académico, se enfatiza la importancia de cultivar habilidades para enfrentar el estrés y gestionar situaciones estresantes como factores protectores clave (OMS, 2004; como se citó en Maturana y Vargas, 2015).

Según indica Barraza (2016) la gestión del estrés académico incluye diferentes destrezas que el orientador, tutor y/o el mismo estudiante deben disponer, como lo son el reconocer los síntomas, identificar los estresores y ofrecer o buscar el apoyo para un adecuado uso de las estrategias de afrontamiento.

En su libro “Estrategias para la Gestión del Estrés Académico” Barraza (2016) propone tres estrategias holísticas, compuestas por un conjunto de acciones, para gestionar el estrés académico:

1. **La gestión del tiempo:** para hacer frente al estrés el estudiante debe estar capacitado para gestionar su tiempo personal, para lo cual se recomienda que los orientadores y/o tutores enfoquen su atención a que el alumno:
 - a. Evite que le roben su tiempo, identificando la persona, actividad o circunstancia que dificulta u obstaculiza el logro de los objetivos planteados.
 - b. Defina claramente sus metas y objetivos, ya que sin estos no podrá priorizar las diferentes actividades que deberá realizar durante el día.
 - c. Planifique por escrito lo que va a hacer, ya puede si no lo hace es posible que en el transcurso del día se le olvide alguna de las actividades importantes que debía realizar.
 - d. Establezca prioridades entre las diferentes actividades que tiene que realizar, para lo cual puede realizar el análisis ABC: A) Determinar las tareas más importantes, B) identificar las tareas que son importantes, pero pueden ser delegadas, y C) reconocer las tareas de menor relevancia y que son fácilmente delegables.
 - e. Tenga en cuenta la curva de rendimiento en un día, puesto que durante la mañana tendrá mayor cantidad de energía que puede ser empleada para realizar actividades con mayor demanda o más importantes; mientras que en la tarde habrá una disminución de la energía, por lo

que se recomienda realizar actividades de menor demanda o importancia.

- f. Valore a que tipo de actividades corresponde cada una de las tareas que tiene que realizar, las cuales pueden ser clasificadas en imprescindibles, necesarias, aconsejables, delegables y prescindibles.

2. La estructuración cognitiva: la mente de los estudiantes refleja su estado emocional, desempeñando un papel crucial en la generación del estrés puesto que los pensamientos a menudo son pesimistas y se centran en el estado emocional o consecuencias negativas, estableciendo un patrón que lleva a tratar todas las situaciones desde la perspectiva del estrés. Estos pensamientos automáticos, originados en distorsiones cognitivas, se vuelven habituales y moldean la forma en que los alumnos se perciben a sí mismos, a los demás y al futuro. En el contexto del estrés académico, enfrentar estímulos estresantes similares a los que originaron pensamientos negativos aumenta la probabilidad de experimentar estrés. En este sentido, se pueden hacer uso de ejercicios derivados de la estrategia de la reestructuración cognitiva para que el alumno se reconozca mejor así mismo:

- a. **Identificación de pensamientos negativos:** en la primera fase se identifican los pensamientos negativos relacionados con distorsiones cognitivas, las cuales son errores en el procesamiento de la información productos de esquemas cognitivos negativos y entre las principales se encuentran: inferencia arbitraria, abstracción selectiva, generalización excesiva, magnificación o minimización,

personalización, pensamiento absolutista o dicotómico y etiquetación. Esto se puede realizar mediante ejercicios como escribir los pensamientos, la discusión de experiencias emocionales recientes, revivir una experiencia a través de la imaginación, el role-playing, la exposición y la determinación del significado de una situación.

b. Afrontamiento del estrés: en la segunda fase se busca realizar actividades que permitan al estudiante desarrollar y/o dominar la habilidad del afrontamiento del estrés, mediante: 1. El registro diario de pensamientos disfuncionales, 2. Demostración de la relación entre pensamiento y emoción, 3. Dar información sobre el estrés, 4. Análisis de las necesidades de actuación, 5. Tareas distractoras, y 6. Plan de acción. Además, se puede emplear el uso de la técnica de las autoinstrucciones de Meichenbaum, la cual busca modificar el diálogo interno que se practica al momento de emprender una tarea o problema.

3. La resolución de problemas: desde la perspectiva cognitivista propuesta por Barraza (2017) para explicar y abordar la gestión del estrés, surge como elemento central la valoración que el estudiante realiza ante una situación, ya que esta puede ser valorada como un peligro, riesgo o un desafío, llevando al alumno a considerar que tiene un problema. En este sentido, es necesario apoyar al estudiante en el proceso de resolución de problemas. Para esto se propone el entrenamiento en solución de problemas, el cual consta de las siguientes fases:

- a. **Definición del problema:** realizar una definición objetiva, clara, sencilla y que no se mezcle con otras situaciones problemáticas.
- b. **Listado de todas las posibles soluciones:** se puede utilizar la técnica de la lluvia de ideas con todas las posibles soluciones que se piensen, y se escogen las más viables.
- c. **Evaluación de pros y contras de cada una de las posibles soluciones:** se realiza una lista identificando las ventajas y desventajas de cada solución y se evaluará cada una de estas preferiblemente con el apoyo del orientador y/o tutor.
- d. **Selección de la mejora alternativa:** a partir de la evaluación se escogerá la mejor alternativa para la solución del problema.
- e. **No retroceder en el proceso:** es fundamental evitar reincidir en el estrés por causa de la misma situación o problema.

4.5. Estado del arte

A continuación, se presentan investigaciones a nivel internacional y nacional que han abordado el estudio del nivel de estrés académico en población de secundaria o bachillerato:

En Perú, Curasma y Ramos (2023), en su investigación “Estudio comparativo sobre el nivel de estrés académico en estudiantes de 5° grado de secundaria de una institución educativa en Ayacucho”, de la cual fueron participes 73 estudiantes de secundaria, se halló que los estudiantes de 5° “A”, presentaron un nivel de estrés académico moderado en un 54,3%, leve en un 37,1%, y severo en un 8,6%. Mientras que los estudiantes de 5° “B”, presentaron un nivel de estrés académico moderado en un 55,3%, leve en un 34,2%, y severo

en un 10,5%; concluyendo que no existen diferencias sobre el nivel de estrés entre los estudiantes de cada curso, pues ambos grupos de estudio se ubicaron en el nivel moderado.

En Ecuador, Quito et al. (2017), en su estudio “Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador” del cual formaron parte 59 estudiantes, encontró que la intensidad del estrés fue moderada en un 47,2%, grave en un 34,0% y leve en un 18,9%. Con respecto al sexo se obtuvo que los hombres presentaron un nivel moderado en 57,9% y profundo en 36,8%; mientras las mujeres obtuvieron un nivel moderado en un 41,2% y profundo en un 34%. No obstante, no se encontraron diferencias estadísticas en cuando a la proporción de jóvenes en cada categoría de intensidad según su sexo.

En la ciudad de Ambato, Toctaguano (2023), en su investigación “Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato” en la cual participaron 190 estudiantes, se encontró que los niveles de estrés académico que predominan en los estudiantes son el severo con un 40.5% y el moderado con un 35.3%. Con respecto al sexo, se evidenció que las mujeres presentan un porcentaje mayor de estrés severo (42,6%) en relación con los hombres (39.9%), tendencia que se repite en el nivel moderado que en la mujeres representa el 38,3%, mientras que los hombre el 34,3%; sin embargo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, indicando que los niveles de estrés no se diferencian por el sexo del estudiante. Además, se comprobó que existe una correlación positiva leve entre calidad de sueño y estrés académico, por lo cual, a mayor estrés académico, se presenta mala calidad de sueño en los estudiantes.

En la ciudad de Cuenca, Naula y Santacruz (2023), en su estudio “Estrés académico y ansiedad por la elección vocacional en adolescentes de Tercero de Bachillerato de las

Unidades Educativas Particulares de Cuenca - Ecuador, en el período 2022-2023”, el cual participaron 59 estudiantes, determinó que el nivel predominante de estrés académico corresponde al moderado con un 57.6% de los casos, seguido por un nivel severo con un 40.7%. En relación al sexo se determinó que el nivel predominante en hombres y en mujeres fue moderado; mientras que el análisis según la edad estableció una tendencia hacia los puntajes altos de estrés académico en los tres grupos de edad (16, 17 y 18); pero no se encontraron diferencias estadísticamente representativas en ambas categorías (sexo y edad). Además, se concluyó que existe un rango de ansiedad severo por la elección vocacional.

5. Variables o dimensiones

Tabla 1

Variable independiente

Variable	Dimensión	Indicador	Categoría	Nivel
<p>Estrés académico</p> <p>Es un proceso sistémico adaptativo y psicológico que surge en contextos educativos cuando el estudiante se enfrenta a demandas percibidas como estresantes (input). Estas demandas generan un desequilibrio sistémico que manifiesta a través de síntomas (indicadores del desequilibrio), obligando al alumno a emprender acciones de afrontamiento (output) para recuperar el equilibrio sistémico.</p>	Leve	Presencia baja de estresores, síntomas y/o estrategias de afrontamiento.	Nunca	0
			Casi nunca	1
			Rara vez	2
	Moderado	Presencia media de estresores, síntomas y/o estrategias de afrontamiento.	Algunas veces	3
			Casi siempre	4
			Siempre	5
	Severo	Presencia alta de estresores, síntomas y/o estrategias de afrontamiento.		

Nota. Elaboración propia a partir del Modelo Cognoscitivista del Estrés Académico de Barraza (2006) y el Inventario SISCO SV-21 de Barraza (2018)

6. Preguntas de investigación y/o hipótesis

6.1. Preguntas de Investigación

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico presente en los estudiantes de la Unidad Educativa Don Bosco de Macas a partir del sexo?

6.2. Hipótesis

- **H1.** El nivel de estrés académico moderado es más frecuente en los hombres que en las mujeres.

7. Marco metodológico

La presente investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, ya que su principal objetivo fue generar datos numéricos y estadísticos con respecto al estrés académico, mediante la aplicación del instrumento psicométrico SISCO SV-21. Al respecto Hernández Sampieri et al. (2014) indica que “el enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos numéricos para probar hipótesis con base a la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p.4).

7.1. Tipo de diseño

Consecuentemente, se orientó bajo un diseño no experimental, puesto que se registró el fenómeno tal como fue percibido por los estudiantes, mas no se buscó realizar intervenciones o experimentos para observar el efecto o relación del estrés académico con otras variables; además, fue de corte transversal, porque se obtuvo los datos en un periodo específico en el tiempo. Al respecto, Hernández Sampieri et al. (2014), indican que en este tipo de investigación “no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación.” En cambio, un diseño transversal “recopila datos en un momento único (...) su propósito es describir variables y analizar su incidencia en un momento dado”. (p.152)

7.2. Tipo de estudio

En este sentido, Hernández Sampieri et al. (2014) mencionan que un estudio de alcance descriptivo se centra en la recopilación y presentación de información detallada sobre las propiedades y características de un fenómeno de estudio, siendo esta información valiosa para comprender patrones y/o tendencias en un grupo o población, lo que a menudo sienta las bases para investigaciones posteriores que buscan explicar los fenómenos.

7.3. Instrumentos y técnicas de producción de datos

Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems (SISCO SV-21).

El inventario SISCO, fue creado originalmente por Arturo Macias en México en el año 2007, con el objetivo de estudiar el estrés académico en estudiantes de educación media superior, superior y posgrado. En su segunda versión, propuesta en el año 2018, consta de 23 ítems, que son respondidos a manera de autoinforme en forma individual o grupal. Cuenta con un nivel de confiabilidad global de 0.85 en alfa Cronbach y ha sido validado para Ecuador por Naula y Santacruz (2023) que determinaron un índice de confiabilidad de 0.80 en alfa Cronbach. El instrumento mide el nivel leve, moderado y severo del estrés académico. Este se adjunta como anexo 3.

7.4. Plan de análisis

Para la tabulación y análisis de datos se utilizó el programa de Microsoft Excel, con el cual se creó una base de datos con la información recolectada a partir del instrumento. A continuación, esta base de datos se trasladó al programa estadístico SPSS, en el cual mediante estadística descriptiva se procesó los datos empleando frecuencias absolutas y porcentajes determinando los niveles de estrés académico presente en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco.

7.5. Aspectos éticos

El proceso de recolección y manejo de datos se llevó a cabo bajo el cumplimiento de los principios éticos (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2010), por lo cual se contó con la autorización de la institución educativa para la ejecución de la investigación

la cual se adjunta como Anexo 1. De la misma manera, se obtuvo el consentimiento informado de los padres y/o representantes legales en el cual se expuso información correspondiente a los objetivos, procedimientos, riesgos, beneficios y derechos; el cual se adjunta como Anexo 2.

8. Población y muestra

8.2. Población

Para este estudio se trabajó con la Unidad Educativa Fiscomisional Don Bosco; por lo cual se consideró como población de estudio a los estudiantes de tercero de bachillerato inscritos durante el año lectivo 2023 – 2024, con un total 144 participantes.

8.3. Tipo de muestra

Con respecto al tipo de muestra, se empleó una de tipo no probabilística, puesto que se emplearon criterios de inclusión y exclusión, en base a los objetivos del estudio. Referente a Hernández Sampieri et al. (2014) expresan que las muestras no probabilísticas involucran un procedimiento de selección de casos según las características de la investigación, que no está sujeta a la probabilidad, sino al objetivo de la investigación o propósito de los investigadores.

8.4. Criterios de la muestra

8.4.1. Criterios de inclusión.

- Estudiantes que se encuentre debidamente matriculados y de la jornada matutina.

8.4.2. Criterios de exclusión.

- Estudiantes que presenten un trastorno mental y que se encuentren registrados en el DECE.

9. Descripción de datos producidos

Para esta investigación hubo una muestra de 144 estudiantes de tercero de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Don Bosco de la ciudad de Macas, de los cuales 22,2 % tiene 16 años, 70,1 % 17 años y 7,6 % 18 años; además, con respecto al sexo, 51,4% corresponde a 74 hombres y 48,6 % a 70 mujeres. Con esta información, se da cumplimiento al primer objetivo específico el cual busca caracterizar las variables sociodemográficas (edad y sexo) de los estudiantes. Los datos se visualizan en la tabla 2.

Tabla 2

Caracterización de los participantes

Variable	Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Edad	16	32	22%
	17	101	70%
	18	11	8%
Sexo	Hombres	74	51%
	Mujeres	70	49%

Nota. Elaboración propia en base a la información obtenida de la base de datos.

10. Presentación de los resultados descriptivos

A continuación, se presentan los resultados del segundo objetivo específico, para identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco, que involucró la aplicación del inventario SISCO SV-21, obteniéndose que el 68,8% (n=99) se ubica en un nivel moderado de estrés, mientras que el 26,4% (n=38) se sitúa en un nivel severo, y el 4,9% (n=7) en un nivel menor. Obsérvese la tabla 3.

Tabla 3*Niveles de estrés académico general*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Leve	7	4,9%
Moderado	99	68,8%
Severo	38	26,4%
TOTAL	144	100%

Nota. Elaboración propia en base a los resultados de la aplicación del inventario SISCO SV-21

Para enriquecer los resultados del segundo objetivo y responder a la pregunta de investigación planteada, se realizó un análisis del estrés académico según el sexo y la edad.

Con respecto al estrés académico en función del sexo se evidencia que, en el caso de las mujeres el 67,1% (n=47) se ubica en un nivel moderado, mientras que el 27,1% (n=19) en un nivel severo, y el 5,7% (n=4) en un nivel leve; por otro lado, en el caso de los hombres, el 70,3% (n=52) se ubica en un nivel moderado, mientras que el 25,7% (n=19) en un nivel severo; y el 4,1% (n=3) en un nivel leve. Esto se presenta en la tabla 4.

Tabla 4*Niveles de estrés académico a partir del sexo*

Sexo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
	Leve	4	5,7%
	Moderado	47	67,1%
	Severo	19	27,1%
	TOTAL	70	100,0%
Hombres	Leve	3	4,1%

Moderado	52	70,3%
Severo	19	25,7%
TOTAL	74	100,0%

Nota. Elaboración propia en base del análisis estadístico con el programa SPSS

Con respecto al estrés académico por edad, se obtuvo que, en el caso de los estudiantes de 16 años, el 71,9% (n=23) se encuentra en un nivel moderado, mientras que el 21,1% (n=7) en un nivel severo, y el 6,3% (n=2) en un nivel leve. De manera similar en los estudiantes de 17 años el 68,3% (n=69) se ubica en un nivel moderado, mientras que el 27,7% (n=28) en un nivel severo, y el 4,0% (n=4) en un nivel leve. Finalmente, en los estudiantes de 18 años, el 63,6% (n=7) se ubica en un nivel moderado, el 27,3% (n=3) en un nivel severo, y el 9,1% (n=1) en un nivel leve. Obsérvese la tabla 5.

Tabla 5

Niveles de estrés académico a partir de la edad

Edad	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
	Leve	2	6,3%
16 años	Moderado	23	71,9%
	Severo	7	21,9%
	TOTAL	32	100,0%
	Leve	4	4,0%
17 años	Moderado	69	68,3%
	Severo	28	27,7%
	TOTAL	101	100,0%
18 años	Leve	1	9,1%

Moderado	7	63,6%
Severo	3	27,3%
TOTAL	11	100%

Nota. Elaboración propia en base al análisis estadístico con el programa SPSS

Adicionalmente, se realizó un análisis estadístico para examinar la relación entre el nivel de estrés académico y las variables de edad y sexo, para lo cual se utilizó la prueba de chi-cuadrada, la cual establece un valor de $p < 0,05$ para determinar que el efecto o diferencia observados se consideran estadísticamente significativos. Los resultados mostraron un valor de $p = 0,731$ para la variable sexo y $p = 0,893$ para la variable edad. Ver las tablas 6 y 7.

Tabla 6

Relación estadística entre sexo y estrés académico

	Valor	gl	Significancia (p)
Chi-cuadrado de Pearson	0,627	2	0,731
N	144		

Nota. Elaboración propia en base del análisis estadístico con el programa SPSS

Tabla 7

Relación estadística entre edad y estrés académico

	Valor	gl	Significancia (p)
Chi-cuadrado de Pearson	1,109	4	0,893
N	144		

Nota. Elaboración propia en base del análisis estadístico con el programa SPSS

11. Análisis de resultados

Esta investigación tuvo como objetivo general “determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco de Macas. Periodo septiembre 2023 - febrero 2024”; para lo cual se plantearon dos objetivos específicos.

Con relación al primer objetivo específico, se caracterizaron las variables sociodemográficas (edad y sexo) de los participantes, hallándose que fueron parte del estudio 74 hombres, con el 51,38 %, y 70 mujeres, con el 48,61 %. En cuanto a edades, la mayoría tenía 17 años, constituyendo el 70,01 %, seguido por los de 16 años y 18 años, con el 22,2 % y el 7,6 % respectivamente, siendo las categorías con menor representación de la muestra.

Para evidenciar el cumplimiento del segundo objetivo específico, se encontró que el nivel de estrés académico predominante entre los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco es el MODERADO con en el 68,8%, presente en 99 estudiantes, el cual es considerado como habitual debido a las demandas del ámbito académico, siendo el alumno capaz de hacerle frente sin presentar complicaciones físicas y psicológicas significativas. Además, se encontró que el 26,4% presenta un nivel severo de estrés académico, el cual se considera como un factor de riesgo para el desarrollo de patologías como la ansiedad y/o depresión.

Para responder a la pregunta de investigación ¿Cuál es el nivel de estrés académico presente en los estudiantes de la Unidad Educativa Don Bosco de Macas a partir del sexo? se planteó la hipótesis de que el nivel de estrés académico moderado es más frecuente en hombres que en mujeres, la cual se cumplió, al encontrarse que el 70,3% de hombres presentan un porcentaje algo mayor de estrés académico moderado que en mujeres con el

67,1%, mientras que en el estrés académico severo el 27,1% de mujeres presentaron una prevalencia ligeramente mayor que en hombres con el 25,7%.

En cuanto a la edad, se observó que el nivel de estrés moderado es más frecuente entre los estudiantes de 16 años, alcanzando un 71,9 %; mientras, el nivel severo es mayor en los estudiantes de 17 años con el 27,7 %.

Al realizar el análisis estadístico de la relación entre el estrés académico y las variables sociodemográficas, se determinó que tanto para la edad ($\chi^2= 1,109$; $p=0,893$) como en el de sexo ($\chi^2= 627$; $p=0,731$), no existen diferencia estadísticamente significativas, reflejando así que los niveles de estrés académico no se diferencian en función de la edad o sexo de los estudiantes.

12. Interpretación de los resultados

Con base en el objetivo general, encaminado a determinar los niveles de estrés académico, se encontró que los adolescentes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco exhibieron una prevalencia del nivel moderado de estrés académico con el 68,8%; datos que se asemejan a los encontrados en Perú por Curasma y Ramos (2023) donde se identificó que el nivel moderado prevalece con un 55,3%; no obstante, se diferencian en cuanto al nivel severo, ya que en esta investigación representó el 26,4%, mientras que estos autores identificaron que fue del 10,5%.

Según el sexo, el 70,3% de los hombres presentan un porcentaje mayor de estrés académico moderado que en mujeres, que registran un 67,1%; mientras que en el nivel de estrés severo el 27,1% mujeres presentan un porcentaje ligeramente mayor que los hombres con el 25,7%; resultados que concuerdan con la investigación realizada en Ecuador por Quito et al. (2017), donde se encontró que los hombres presentan una prominencia de estrés moderado con el 57,9%, en comparación con las mujeres con el 41,2%, mientras que se

diferencian en cuanto al nivel severo que se presenta con mayor porcentaje en hombres con el 36,8%, que en mujeres con el 34%. De la misma manera concuerdan con los resultados encontrados en la investigación de Toctaguano (2023) donde las mujeres presentaron una mayor prevalencia de estrés severo con 42,6% en contraste con los hombres con el 39,9%, mientras que se diferencian en el nivel moderado, ya que las mujeres obtuvieron el 38,3% y los hombres el 34,3%.

Según la edad, existe una prominencia del estrés académico moderado en los estudiantes de 16 años con el 71,9%, mientras que el nivel severo se presentó con mayor frecuencia entre los de 17 años (27,7%). Estos hallazgos difieren a los encontrados por Naula y Santacruz (2023), donde el nivel moderado de estrés es mayor en los estudiantes de 17 años con el 59,45 %, mientras que el nivel severo es más frecuente entre los estudiantes de 18 años, con el 50%.

El estudio también analizó la significancia entre el nivel de estrés académico y las características sociodemográficas de los estudiantes, con un valor de $p= 0,893$ para la edad y de $p= 0,731$ para el sexo, indicando que no hay diferencias significativas en ambas categorías. Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Naula y Santacruz (2023), quienes identificaron un nivel de significancia de $p=0,059$ para la edad y de $p=0.741$ para el sexo, determinando que no existen diferencias estadísticamente significativas en estas variables; y de la misma manera, los resultados se asemejan a los obtenidos de Toctaguano (2023), que determinó una significancia de $p=0.642$ para el sexo.

13. Conclusiones

Finalmente, se presentan las conclusiones con respecto al cumplimiento del objetivo específico uno que es caracterizar las variables sociodemográficas (edad y sexo) de los estudiantes de la Unidad Educativa Don Bosco, de los cuales el 52,4% eran hombres y el

48,6% mujeres, cuyas edades se distribuyeron de la siguiente manera: el 70,0% tenía 17 años, el 22,2% 16 años y el 7,6% 18 años.

Así mismo se presentan las conclusiones del objetivo específico dos, el cual es identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Don Bosco, encontrándose que el rango moderado se destacó como el de mayor prevalencia en la población estudiantil, abarcando el 68,8%, seguido por el nivel severo, que comprende el 26,4%, y el nivel leve con el 4,9%.

En función del sexo, se observó que, los hombres (70,3%) muestran una prevalencia ligeramente superior en el nivel moderado a comparación con las mujeres (67,1%), mientras que en el nivel severo las mujeres (27,1%) presentan un porcentaje ligeramente mayor que los hombres (25,7%).

Por otro lado, en relación con la edad, se observó que los alumnos de 16 años mostraron una mayor predominancia del nivel moderado alcanzando el 71,9%; mientras que valores similares se presentaron en cuanto al nivel severo con mayor frecuencia entre los alumnos de 17 años.

Además, se determinó el grado de significancia entre el nivel de estrés académico y las variables sociodemográficas (edad y sexo), determinándose unas puntuaciones de $p=0,893$ para la edad y de $p=0,731$ para el sexo, las cuales revelan que no existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de estrés académico en relación con las categorías analizadas, sugiriendo que el nivel de estrés académico se presenta de manera similar en todos los estudiantes, independientemente de su edad o sexo.

Con respecto a las limitantes de la investigación se puede mencionar el tiempo para su ejecución; razón por la cual, se focalizó el estudio en los niveles de estrés académico, más

no se realizó un análisis sobre las dimensiones del estrés académico (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) y de la misma manera no se relacionó con otras variables de estudio.

Por lo anterior, esta investigación es un primer acercamiento hacia este fenómeno en la población abordada, por lo que se recomienda para futuras investigaciones incluir en el análisis los tres componentes sistémicos del estrés académico, usando el instrumento SISCO SV-21; y relacionarlo con otras variables de interés, como la gestión emocional, el rendimiento académico y/o los factores sociodemográficos.

15. Referencias bibliográficas

American Psychological Association. (2010). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta.

Anaguano, M. & Velasco, Y. (2022). *Niveles de estrés académico generado en los estudiantes de segundo año de Bachillerato Técnico de la Institución Educativa Fiscal “Benito Juárez”, del cantón Quito en el periodo 2021-2022*. [Trabajo de Investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología Educativa y Orientación]. Universidad Central del Ecuador.

Anicama, E. & Quispe, N. (2021). *Estrés académico en estudiantes de secundaria de una I.E. Pública, Cusco – 2021*. [Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología]. Universidad Autónoma de ICA.

Bairero, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed revista médica*, 21(6), 971-982. <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2017/mul176u.pdf>

Barraza, A. (2016). *Estrategias para la Gestión del Estrés Académico. Una Guía para Orientadores Educativos de Educación Media Superior y Superior*. Centro de Estudios, Clínica e Investigación Psicológica. <https://redie.mx/librosyrevistas/libros/estrategiasgestionestres.pdf>

Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. México: Ecorfan. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

Barraza, A. (2019). Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos. Un estudio comparativo. *Praxis Investigativa ReDIE*, 11(21), 149-165.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7145135>

Barraza, A., & Barraza, A. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa*. 28(),133-151.

<https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>

Belkis, A., Calcines, M. Monteagudo de la Guardia, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2): 163-178.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es

Chávez, J. & Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, *Arequipa-Perú. Revista de Ciencias Sociales*, 25(1), 384-399.

Curasma, A. & Ramos, V. (2023). Estudio comparativo sobre el nivel de estrés académico en estudiantes de 5° grado de secundaria de una I.E. en Ayacucho. [Tesis para optar el título de segunda especialidad profesional en psicología educativa y tutoría]. Universidad Nacional de Huancavelica.

Escobar, E. Soria, B. López, G. & Peñafiel, D. (2018): “*Manejo del estrés académico; revisión crítica*”, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*.

Gallego, Y., Gil, S., & Sépulveda, M. (2018). *Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento*. [Trabajo de grado como requisito para optar por el título de especialista en gerencia de la seguridad y salud en el trabajo]. Universidad CES.

Gilse, D. & Jurado, A. (2022). *ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR TRAS RETORNAR A LA PRESENCIALIDAD*. [Proyecto de instigación en opción al título de psicóloga/o]. Universidad de Guayaquil.

Guamán, R., & Salamea, J. (2020). *Dimensiones del estrés académico en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa de Cuenca*. [Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicóloga Educativa]. Universidad de Cuenca.

Gusqui Bonilla, K. M., & Galárraga Andrade, A. S. (2023). Analisis de disparidad en los niveles de estrés académico entre estudiantes universitarios de primer y último nivel. *Prometeo Conocimiento Científico*, 3(2), e49. <https://doi.org/10.55204/pcc.v3i2.e49>

Hernández, R. et al. (2014). *Metodología de la Investigación – Sexta Edición*. Interamericana EDITORES, S.A. DE C.V. ISBN: 978-1-4562-2396-0.

Jorge, E. & Cardozo, G. (2019). Ámbitos estresores y acontecimientos estresantes percibidos por un grupo de adolescentes cordobeses. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-111/698>

Larico, M. & Rivera, J. (2023). *Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022*. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología]. Universidad Continental.

Maturana, H. A., & Vargas, S. A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>

Ministerio de Educación. (s,f). *Bachillerato General*. Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec/bachillerato-general/>

Morales, M. & Farinango N. (2021). El estrés estudiantil y el desempeño académico de los estudiantes del primero y segundo año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa” cantón Quito. [Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciada en Psicopedagogía]. Universidad Técnica de Ambato.

Naula, N. & Santacruz, N. (2023). Estrés académico y ansiedad por la elección vocacional en adolescentes de Tercero de Bachillerato de las Unidades Educativas Particulares de Cuenca-Ecuador, en el período 2022-2023. [Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología]. Universidad de Cuenca.

Neighbors' Consejo (2022). *El estrés: Una problemática actual que va en aumento*. Neighbors' Consejo. <https://neighborsc.org/el-estres-una-problematica-actual-que-va-en-aumento/?lang=es>

Obregón, G. (2022). *Estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa Nacional de Lima Metropolitana 2021*. [Tesis para optar el Título profesional de Psicóloga]. Universidad Peruana Los Andes.

OMS (2023). *Estrés*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Papalia, D., y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. (13 ed.). McGraw-Hill.

Interamericana

Quito, V. Tamayo, M. Buñay, D. & Neira, O. (2017). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DE UNIDADES EDUCATIVAS PARTICULARES DEL ECUADOR. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 20(3).

Quishpe

Riveros, P. (2021). *ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, AYACUCHO, 2020*. [Tesis para optar el título profesional de: Licenciado en Psicología]. Universidad de Ayacucho Federico Froebel.

Rodríguez, I.; Fonseca, G. & Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Int. J. Odontostomat*, 14(4):639-647. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.

STEAL. (2019). *Ecuador Perfil del País*. STEAL. https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_informe_pdfs/dpe_ecuador-25_09_19.pdf

Toctaguano, B. & Eugenio, L. (2023). Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 1245-1262. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4479

Zamora, J. (2018). *Estudio del nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de tercer año de bachillerato de una unidad educativa particular religiosa*. [Trabajo de Investigación previo a la obtención del título de Licenciado en ciencias de la educación, con mención en psicología educativa terapéutica]. Universidad del Azuay.

Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R., & López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área. *Revista de la Alta Tecnología y Sociedad*, 21(3), 153-157.

Zumba, D. & Moreto, R. (2022). AFECTIVIDAD, DIFICULTADES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL, ESTRÉS Y SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES DEL ECUADOR EN TIEMPOS DE PANDEMIA DEL COVID-19. *Revista Psicología de la Salud*, 10(1), 117-129. <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>

15. Anexos

Anexo 1. Autorización de la institución educativa



**UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL
"DON BOSCO"**
Salesianos – Macas
La Educación es Cuestión del Corazón
CÓDIGO AMIE: 14H00023



Oficio N° 183-UEFDB-2023-OF
Macas, 06 de noviembre del 2023

Magíster
María Lorena Cañizares
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA UPS - CUENCA
Ciudad.-

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de quienes conformamos la Comunidad Salesiana y la Unidad Educativa Fiscomisional "Don Bosco" de Macas.

En atención al oficio S/N de fecha 16 de octubre de 2023 suscrito por usted en el que solicita: "...autorice la ejecución del Trabajo de titulación, práctica de investigación de los Srs. Cinthya Daniela Bravo Ayabaca con C.C. 0106423593 y Byron Geovany Ruiz Chacón con C.C. 1400713010..." "El tema propuesto por los estudiantes es "ESTUDIO COMPARATIVO DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO ENTRE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO BGU DE LA UNIDAD EDUCATIVA TÉCNICO SALESIANO DE CUENCA Y LA UNIDAD EDUCATIVA DON BOSCO DE MACAS, PERIODO OCTUBRE - ENERO 2024, [sic].

Al respecto a usted manifiesto que, se AUTORIZA la petición.

Con sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,

Mgs. Víctor F. Rivadeneira R.
RECTOR



jp/tafia

Anexo 2. Consentimiento informado

Estimados, padres de familia y/o tutores legales.

Su representado(a) está invitado(a) a participar en el proyecto de investigación “NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DON BOSCO DE MACAS. PERIODO SEPTIEMBRE 2023 - FEBRERO 2024”. Para lo cual se aplicará el inventario SISCO SV-21, el cual consta de 23 ítems y mide el nivel de estrés académico. La aplicación del instrumento tendrá una duración aproximada de 25 minutos y se realizará de manera grupal. Con el fin de cuidar la confidencialidad, no se solicitará datos personales del estudiante y la información recabada será exclusivamente para fines académicos y científicos.

Si usted tiene alguna duda o pregunta sobre el estudio puede comunicarse directamente con los investigadores al número 0998912941 que pertenece a *Cinthya Daniela Bravo Ayabaca*; o a su vez, al número 0983079611 que pertenece a *Byron Geovany Ruiz Chacon*.

Consentimiento informado

Comprendo la participación de mi representado en este estudio. Me han explicado el procedimiento y manejo de la confidencialidad. Todas mis preguntas fueron resueltas. Por lo cual, acepto libre y voluntariamente la participación de mi representado/a en la investigación.

Nombres completos del representante

Firma del representante

Nombres completos del/a estudiante

Firma del estudiante

Nombres completos del investigador 1

Firma del investigador 1

Nombres completos de la investigadora 2

Firma de la investigadora 2

Anexo 3. Inventario SISCO SV-21

INVENTARIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO SV-21)

Datos informativos

- **Edad:**
- **Sexo:** M () / F ()

1. Durante el transcurso de este periodo lectivo ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- SI () / NO ()

En caso de seleccionar la alternativa “NO” el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionarla alternativa “SI”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas:

2. Con la idea de tener mayor precisión y utilizando una escala de 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo (estrés), donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores:

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?: tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Nota: revise nuevamente que todos los ítems se encuentren contestados.

Le agradecemos por su participación

Anexo 4. Informe sobre análisis de similitud o antiplagio a través de Turnitin



INFORME SOBRE ANÁLISIS DE SIMILITUD O ANTIPLAGIO A TRAVÉS DE TURNITIN

Cuenca, 11 de enero de 2024

Señora.

Ps. Cl. Lorena Cañizares Jarrín, Mgs.
DIRECTORA DE CARRERA DE PSICOLOGÍA
Presente,

Por medio del presente como profesor encargado del informe de similitud o antiplagio del trabajo de titulación denominado: "NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DON BOSCO DE MACAS. PERIODO SEPTIEMBRE 2023 - FEBRERO 2024", que ha sido desarrollado por los estudiantes **Cintha Daniela Bravo Ayabaca y Byron Geovany Ruiz Chacon**, bajo la opción de titulación **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN**, informo que, de acuerdo al informe de similitud o antiplagio del sistema TURNITIN el documento presenta un 10% de similitud a otros documentos publicados.

De antemano agradezco por la gentil atención brindada a la presente.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "A. Lucero".

Ps. Org. Alvaro Lucero A, Mgs.
C.I. 0104178454
Cel. 0997273080

Anexo 5. Informe de solicitud para exposición del trabajo de titulación para el nivel de grado



Nro. 001303071

CUENCA, 11 de enero de 2024

Señor (a)
MARIA LORENA CAÑIZARES JARRIN
DIRECTOR(A) DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA
Ciudad

De mi consideración:

Yo, CINTHYA DANIELA BRAVO AYABACA, con documento de identificación No. 0106423593, solicito a Usted autorice la exposición del Trabajo de Titulación intitulado NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DON BOSCO DE MACAS. PERÍODO SEPTIEMBRE 2023 - FEBRERO 2024.

Se adjunta el Trabajo de Titulación, Informe antiplagio del docente tutor y Reporte generado por el software antiplagio establecido institucionalmente.

Cabe mencionar que luego de revisar la normativa vigente institucional, acepto cumplir integralmente con los procesos establecidos a la fecha, para aplicar la presente solicitud.

Atentamente

Firma del Solicitante

Teléfono: 0998912941

Correo Electrónico: cbravo2@est.ups.edu.ec

bravodani1578@outlook.com



Nro. 001303255

CUENCA, 12 de enero de 2024

Señor (a)
MARIA LORENA CAÑIZARES JARRIN
DIRECTOR(A) DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA
Ciudad

De mi consideración:

Yo, BYRON GEOVANY RUIZ CHACON, con documento de identificación No. 1400713010, solicito a Usted autorice la exposición del Trabajo de Titulación intitulado NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DON BOSCO DE MACAS. PERÍODO SEPTIEMBRE 2023 - FEBRERO 2024.

Se adjunta el Trabajo de Titulación, Informe antiplagio del docente tutor y Reporte generado por el software antiplagio establecido institucionalmente.

Cabe mencionar que luego de revisar la normativa vigente institucional, acepto cumplir íntegramente con los procesos establecidos a la fecha, para aplicar la presente solicitud.

Atentamente

Firma del Solicitante

Teléfono: 0983079611

Correo Electrónico: bruizc3@est.ups.edu.ec

byronruizchacon@outlook.com