



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE GUAYAQUIL –**

**CAMPUS MARÍA AUXILIADORA**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
PARA ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES QUE CURSAN EN EL ÚLTIMO AÑO  
DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR “LUIS  
CHIRIBOGA MANRIQUE” EN EL PERIODO OCTUBRE 2022 A FEBRERO  
2023.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de LICENCIADO/A EN PSICOLOGÍA

>

**AUTOR: Janneth Victoria Murillo Anastacio**

**TUTOR: Psic. Cl. Darwin Hidalgo**

**Sotomayor. Mgtr.**

**Guayaquil - Ecuador**


**2023**

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Darwin Andres Hidalgo Sotomayor** con documento de identificación N° **1205707894** docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES QUE CURSAN EN EL ÚLTIMO AÑO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR "LUIS CHIRIBOGA MANRIQUE" EN EL PERIODO OCTUBRE DEL 2022 A FEBRERO DEL 2023**, realizado por **Janneth Victoria Murillo Anastacio**, con documento de identificación N° **0953580420**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o practicas de intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

**Guayaquil, 31 de agosto de 2023.**

Atentamente,



\_\_\_\_\_  
**PSIC. CL. Darwin Andres Hidalgo Sotomayor Mgtr.**

**1205707894**



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

Yo, **Janneth Victoria Murillo Anastacio**, con documento de identificación N° **0953580420**, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que

soy la autora del trabajo de titulación intitulado: **Sistematización de experiencias: programa de intervención para estrés en los estudiantes que cursan en el último año de bachillerato en la unidad educativa particular “Luis Chiriboga Manrique” en el periodo octubre del 2022 a febrero del 2023**, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de **Licenciado/a en Psicología**, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada.

En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

  
\_\_\_\_\_  
**Janneth Victoria Murillo Anastacio**  
**0953580420**

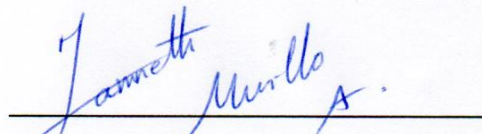
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DE TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Yo, **Janneth Victoria Murillo Anastacio** con documento de identificación N°  
**0953580420** manifiesto que:

Soy la autora y responsable del presente trabajo; y, autorizo 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.

**Guayaquil, 31 de agosto de 2023**

Atentamente,

  
\_\_\_\_\_  
**Janneth Victoria Murillo Anastacio**

**0953580420**



Guayaquil, 26 de agosto de 2022

**Magister**  
**MSC. Luis Enrique Murillo Carranza**  
**Rector- Unidad Educativa Luis Chiriboga Manrique**  
**Ciudad. -**

De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a usted que la **Señorita Murillo Anastacio Janneth Victoria** con número de cédula 0953580420, estudiante de la Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o práctica en su Unidad Educativa Particular "Luis Chiriboga Manrique"

De igual forma quiero informarle que en calidad de Director de Carrera de Psicología solicito a usted la autorización para el desarrollo del proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **Sistematización de la Experiencia: Sobre la creación de un programa de intervención para el estrés en los estudiantes que cursan el ultimo año de bachillerato en la Unidad Educativa Particular "Luis Chiriboga Manrique" en el periodo octubre 2022 a febrero 2023.**

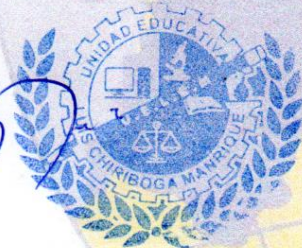
En espera de una respuesta afirmativa, extendiendo mis agradecimientos y sin otro particular me despido.

Atentamente,



**Lcdo. Stalyn Israel Paz Guerra, MSc.**  
**Director de Carrera de Psicología**  
**Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil**  
C.I: 092218254-8  
Teléfono: 0987296625  
Correo institucional: [spaz@ups.edu.ec](mailto:spaz@ups.edu.ec)

cc. Janneth Murillo, Estudiante  
cc. Darwin Hidalgo, Coordinador UTP



## **DEDICATORIA**

Este trabajo lo dedico en primer lugar a Dios, quien me ha brindado sabiduría, discernimiento, e inteligencia para poder culminar una etapa más de mi vida. A mis padres Janeth Anastacio y Luis Murillo por brindarme todo el apoyo económico para poder cumplir esta meta; también a mi mejor amiga Mitzy Lujano por acompañarme en este proceso, y mi grupo de amigos Cristina, Ángel, Amy, Josué, May, Day y Eduardo que forme en el transcurso de mi carrera donde me ayudaron a tener un gran crecimiento profesional y personal.

- JANNETH MURILLO.



## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios, por permitirme desarrollar este trabajo de titulación y llegar a darme la capacidad para comprender las enseñanzas impartidas, así mismo un profundo agradecimiento a la Universidad Politécnica Salesiana a los docentes que me han apoyado desde el inicio de mi carrera para poder llegar hasta el lugar en el que hoy me encuentro, llevándolos siempre presentes y agradecido por cada conocimiento impartido.

JANNETH MURILLO.

## RESUMEN

El presente trabajo proyecta la sistematización de experiencias de los estudiantes que cursan el último año de bachillerato en la unidad educativa particular Luis Chiriboga Manrique, para identificar y reducir los grados de estrés que se llega a presentar, con ello impulsar un programa de intervención para manejar, afrontamiento y reducir su nivel de estrés. La sistematización de experiencias se plantea buscando la recolección, el orden y la clasificación de la información conforme a alguna practica para así fundamentar nuevos conocimientos en este caso basado en la experiencia de los estudiantes, esta se desarrolla en enfoque de investigaciones mixtas del cierto tipo de conductas inadecuadas que se asientan al comenzar y terminar una intervención pudiendo ser esta de manera grupal o personal.

La metodología del presente proyecto es mixta que utiliza los tipos de análisis cualitativo y cuantitativo de enfoque fenomenológico de carácter cognitivo conductual, de tipo correlacional que conlleva a la descripción de varias técnicas realizadas en un grupo de 10 estudiantes conformados por adolescentes entre los 16 años a 19 años de edad. Donde se aplicó una entrevista semi estructurada de elaboración propia que consta de ítems, esto con la finalidad de identificar si presentan si consideran importante el estrés académico y las consecuencias que puede acarrear, así mismo se realiza el inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Detallando resultados donde el estudiante presenta un estado de estrés o en el último año bachillerato de la institución educativa, donde le cuesta trabajo manejar sus emociones y sentimientos esto derivado de varias causas educativas y sociales, afectando así su rendimiento académico.

Por generar un programa de intervención para manejar el estrés recae en una importancia determinante, puesto que conforme a sistematización de experiencias se



obtiene un precedente fundamental y se da a conocer que los estudiantes de la unidad educativa afrontar problemas de estrés académicos, poniéndolos en una situación delicada y difícil de sobrellevarla.

Palabras claves: estrés académico, niveles de estrés, estrategias, rendimiento académico, causas y conductas

## ABSTRACT

The present work projects the systematization of experiences of students who are in the last year of high school in the particular educational unit Luis Chiriboga Manrique, to identify and reduce the degrees of stress that may occur, thereby promoting an intervention program to manage, cope and reduce their level of stress. The systematization of experiences is proposed looking for the collection, order and classification of information according to some practice in order to base new knowledge in this case based on the experience of students, this is developed in mixed research approach of certain types of inappropriate behaviors that are settled at the beginning and end of an intervention and can be this in a group or personal way.

The methodology of the present project is mixed, using qualitative and quantitative analysis of phenomenological approach of cognitive-behavioral character, of correlational type that leads to the description of several techniques carried out in a group of 10 students made up of adolescents between 16 and 19 years of age. A semi-structured interview of their own elaboration consisting of items was applied in order to identify whether they consider academic stress important and the consequences it may entail, as well as the SISCO SV Academic Stress Inventory.

Detailing results where the student presents a state of stress or in the last year of high school of the educational institution, where it is difficult to manage their emotions and feelings derived from various educational and social causes, thus affecting their academic performance.

To generate an intervention program to manage stress is of decisive importance, since according to the systematization of experiences a fundamental precedent is obtained and it is known that the students of the educational unit face problems of academic stress, putting them in a delicate and difficult situation to cope with it.



Key words: academic stress, stress levels, strategies, academic performance, causes and behaviors.

## ÍNDICE

Introducción.....	1
Primera Parte .....	2
1. Datos informativos del proyecto .....	2
2. Objetivo de la sistematización.....	3
3. Eje de la sistematización .....	3
4. Objeto de la sistematización.....	4
5. Metodología de la sistematización .....	8
5.1 Selección de la población .....	9
5.2 Diagnóstico a partir de la entrevista aplicado .....	10
5.3 La propuesta de intervención (plan de accionespsicoeducativas.....	10
5.4 Métodos y técnicas del procedimiento: análisis, síntesis en inducción.....	10
5.5 Resultados.....	10
6. Preguntas clave del proyecto.....	13
7. Organización y procesamiento de la información.....	14
8. Análisis de la información.....	24
Segunda parte .....	25
1. Justificación.....	25
2. Caracterización de los beneficiarios.....	27
3. Interpretación .....	27
Análisis de la escala del sisco sv-21 .....	29

4. Principales logros de aprendizaje .....	33
Diseño de la guía de estrategias para un programa de intervención para estrés en los estudiantes de tercer año de bachillerato .....	34
Conclusiones.....	40
Recomendaciones .....	41
Referencias .....	42
Anexos.....	45

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Actividades que se ejecutaron durante el proyecto.....	14
Tabla 2 Puntuaciones de la Escala del SISCO SV-21.....	15
Tabla 3 Dimensión estresores.....	15
Tabla 4 Dimensión síntomas.....	16
Tabla 5 Dimensión estrategias de afrontamiento.....	17
Tabla 6 Estadísticas descriptivas, de validez y confiabilidad.....	18
Tabla 7 Pruebas de la factibilidad del análisis factorial.....	20
Tabla 8 Varianza total explicada.....	20
Tabla 9 Matriz de componentes rotada con el método varimax.....	21
Tabla 10 Coeficiente alfa de Cronbach.....	23
Tabla 11 Baremos del estrés académico y de sus dimensiones.....	23

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Ubicación Geográfica.....	3
Gráfico 2 Dimensión Estresores.....	30
Gráfico 3 Dimensión síntomas.....	31
Gráfico 4 Dimensión Estrategias de afrontamiento.....	31

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 ENTREVISTA ESTUDIANTE 1 .....	45
ANEXO 2 ENTREVISTA ESTUDIANTE 2 .....	46
ANEXO 3 ENTREVISTA ESTUDIANTE 3 ANEXO 4 ENTREVISTA ESTUDIANTE 4 .....	47
ANEXO 5 ENTREVISTA ESTUDIANTE 5 .....	49
ANEXO 6 ENTREVISTA ESTUDIANTE 6 .....	49
ANEXO 7 ENTREVISTA ESTUDIANTE 7 .....	51
ANEXO 8 ENTREVISTA ESTUDIANTE 8 .....	52
ANEXO 9 ENTREVISTA ESTUDIANTE 9 .....	53
ANEXO 10 ENTREVISTA ESTUDIANTE 10 .....	54
ANEXO 11 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 1 .....	55
ANEXO 12 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 2 .....	56
ANEXO 13 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 3 .....	57
ANEXO 14 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 4 .....	58
ANEXO 15 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 5 .....	59
ANEXO 16 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 6 .....	60
ANEXO 17 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 7 .....	61
ANEXO 18 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 8 .....	62
ANEXO 19 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 9 .....	63
ANEXO 20 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 10 .....	64
ANEXO 21 CONSENTIMIENTO DEL PADRE DE FAMILI.....	65
ANEXO 22 FOTO ENTREVISTA CON ESTUDIANTE .....	75



## Introducción

La sistematización de experiencia de intervención realizada en el periodo mayo a agosto, fue orientada y dirigida a los estudiantes del tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Luis Chiriboga Manrique”, que consistió y tuvo por objetivo la implementar un programa de intervención para reducir niveles de estrés, brindando estrategias de apoyo y afrontamiento cognitivo –conductual

se identificó como necesidades prioritarias que se aporten estrategias sobre el estrés que el estudiante presenta, puesto que conforme a la sistematización de experiencias el estrés académico durante el periodo de asistencia de mayo a agosto es evidente, por ello determinar los niveles de estrés a los estudiantes es fundamental, así mismo crear un espacio donde el alumno identifique las estrategias de afrontamiento y puedan emplearlas frente a las situaciones estresantes es relevante.

En proceso de sistematización fue necesaria la utilización de los siguientes instrumentos:

La entrevista semiestructurada aquella que aporta con evidencias personales basada en las experiencias de los estudiantes, para tener resultados acerca de cuáles son los motivos que le generan estrés, si considera que les afecta y cómo afrontan esta situación. Y el Inventario Estrés Académico SISCO SV que se desarrolla en obtener un diagnóstico determinante sobre los estudiantes estresores, síntomas y estrategias para afrontar el estrés que tienen los estudiantes, teniendo un análisis de alta validez y confiabilidad basado interpretación de un baremo.

La primera parte se fundamenta en la recopilación de datos informativos acerca del proyecto, determinando cuales son los objetivos, el eje de la sistematización, la

metodología del proyecto, las preguntas claves, el procesamiento de la información, y su análisis acerca del estrés de los estudiantes que cursan el tercer año de bachillerato.

La segunda parte se desarrolla en la sistematización de la experiencia mencionada en los siguientes parámetros: justificación, caracterización de los beneficiarios, interpretación, principales logros del aprendizaje, además de las conclusiones y recomendaciones, referencias y por último los anexos.

## **Primera Parte**

### **1. Datos informativos del proyecto**

#### **a) Nombre de la práctica de intervención o investigación**

Sistematización de Experiencias: Programa de Intervención para estrés en los estudiantes que cursan en el último año de Bachillerato en la Unidad Educativa Particular “Luis Chiriboga Manrique” En el periodo mayo a agosto del 2023.

#### **b) Nombre de la institución o grupo de investigación**

Unidad Educativa Particular “Luis Chiriboga Manrique”

#### **c) Tema que aborda la experiencia (categoría psicoeducativa)**

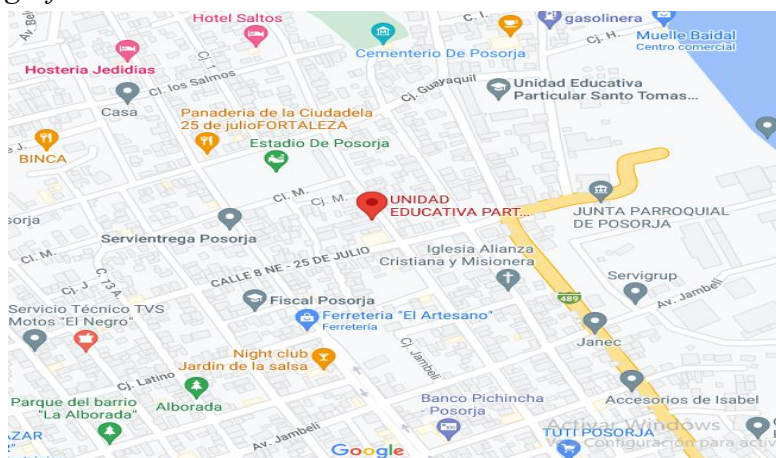
Proponer un plan de Intervención sobre el estrés y aplicación de técnicas para un mejor abordaje.

#### **d) Localización**

La Unidad Educativa Particular “Luis Chiriboga Manrique” se encuentra en la Parroquia Posorja, de la Provincia del Guayas, Av. Nery chalen y 25 de Junio.

## Gráfico 1

### Ubicación Geográfica



*Nota:* Se detalla la Ubicación de la Unidad Educativa Particular “Luis Chiriboga Manrique”, Por Google maps, 2023.

## 2. Objetivo de la sistematización

Brindar Plan de Acción para la creación de una propuesta a un programa de Intervención para reducir niveles de estrés en los estudiantes que cursan el último año de bachillerato de la Unidad Educativa articular “Luis Chiriboga Manrique.

## 3. Eje de la sistematización

Este espacio determina cuales fueron los instrumentos y técnicas que se aplicaron para recopilar la información, mencionando al respecto que el eje de la experiencia se basa en un enfoque de investigación mixta.

La institución donde se fundamenta la sistematización de experiencias se realiza en la Unidad Educativa Particular “Luis Chiriboga Manrique”, en donde se detecta que existe altos niveles de estrés para estudiantes de tercero de bachillerato, posiblemente causada por falta de interés en el tema, puesto que no existe una orientación planificada para el estudiante que cursa su último año en una institución educativa. Se encontraron

conductas de parte del estudiante donde un se observa interés por controlar y prevenir el estrés.

La ejecución los instrumentos utilizados consistió en la aplicación del Inventario Estrés Académico SISCO SV con resultados de validez y confiabilidad basados en la baremación del inventario, la entrevista directa con los estudiantes de último año de bachillerato de la especialidad de informática y bachillerato de comercialización y ventas entre mujeres y hombres de entre 16 y 19 años de edad, acerca del estrés académico, sus consecuencias, sus niveles y orientaciones.

Por esa razón, la sistematización buscó determinar los niveles de estrés que presenta el estudiante, así como las causas, síntomas, efectos y determinando estrategias para que afrontar el estrés académico permitiendo mejorar y orientando sus conductas para sobrellevar el estrés, establecimiento mejores relaciones interpersonales basadas en prácticas de buen trato en la comunidad educativa.

Considerando que es fundamental aportar en la búsqueda de alternativas de solución a la problemática, puesto que lo que buscamos conseguir es que los unidad educativa y sus personal mejoren el entorno del estudiante para que así fortalezca y se relaciones de mejor manera, así como acompañar al estudiante aconsejando y brindado información para que pueda tener un mensaje positivo de lo que es cursar su último año de bachillerato teniendo así un ambiente armónico y de cooperación en la institución.

#### **4. Objeto de la sistematización**

La problemática del Estrés se torna con mayor frecuencia en el ámbito académico, y en la sociedad moderna. Donde el estudiante se ve involucrado en con las demandas y tareas impuestas por las exigencias escolares, desarrollando así actividades

homogéneas que están constituido por periodos estresantes entre ellos los cambios de horarios, nuevas relaciones interpersonales, relaciones con materias nuevas, etapa de exámenes, normas de conductas, o distintas situaciones que conllevan a que el estudiante presente un cuadro de estrés. (Álvarez Silva, Gallegos-Luna, & Herrera-López, 2018)

De tal forma que el estudiante puede percibir el síndrome de adaptación (S.G.A), pudiendo afectar al organismo por el estrés que llega a darse, desarrollando una serie de diversas patologías que fomentan el envejecimiento y un declive por la gran liberación de radicales libres (Ticona Benavente, Paucar Quispe, & Llerena Callata, 2010).

Los autores Rich y Scove (1987) afirma lo siguiente:

La mala adaptación al sistema educativa genera grandes problemáticas de salud y del rendimiento, esto por no cumplir con los estándares focalizados en el sistema educativo, causando síntomas como la depresión, ansiedad o incluso abandono de la escuela. (pág. 60)

Controlar y prevenir el estrés es fundamental para toda persona, puesto este problema puede llegar generar afectaciones graves a la salud y la cotidianidad de la persona, por esto es pertinente que las personas conozcan sobre la variedad de estrategias que existen para combatir el estrés y llegar a pasar esta situación, puesto que prevenir y afrontar es lo mejor que pueden realizar. (Pereira, 2009)

Según el sitio Web Mayo clinic considera que las personas con trastornos de adaptación desarrollan afectaciones relacionadas al estrés, y sufren con mayor frecuencia esta problemática generada por su nuevo entorno en el que se encuentran, por otro lado, Eva & Xavier Torres (2019) interpretan que el estrés es una respuesta



filosófica del cuerpo que se deriva de la situación en que se encuentre, desarrollando una respuesta de supervivencia ante un escenario.

En el análisis de esta investigación, tomó en consideración varios estudios emblemáticos a nivel de América latina y en el Ecuador, dentro de ella una investigación en Quito- Ecuador, con una muestra de 395 estudiantes universitarios, se encontró un desequilibrio y estresores académicos: condiciones del tiempo para realizar y presentar una tarea (97,2%), sobrecargas en los trabajos académicos (98,8%) y exámenes o lecciones del docente (97,8%). Entre esta población examinada fue del 11,8% estrés académico medio-alto. (Pachacama, 2017)

Así mismo, se toma en cuenta una investigación realizada en la ciudad de Cuenca en la Unidad Educativa Particular “las pecas y también en la Unidad Educativa PCEI “Chimborazo, Cantón Chunchi”, con una cantidad poblacional que contaba de 60 estudiantes, entre las edades se determinó estudiantes de 18 años (88,2%) y 17 años (90,9%), y los resultados que se obtuvieron fueron de niveles moderados y graves, por lo que se encuentra reacciones psicológicas, fisiológicas y comportamentales en el individuo ante el estrés. (Quito Calle, Tamayo Piedra, Buñay Barahona, & Neira Cardenas, 2017)

Por otro lado, en un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Guerrero-México, a 158 estudiantes, con un promedio de edades de 22 años, el estrés predomina en el 88,6%, con un (43,7%) de intensidad media, se encontraron factores psicológicos (inquietud del 34,4% y angustia, desesperación o ansiedad del 38,4%), físicas (Migraña o dolor de cabeza del 38,0%) y comportamental (falta de ganas en las actividades escolares, 36.9% y cambios en el consumo de alimentos del 32,4%). (Peña Marcia, Bernal Mendoza, Pérez Cabaña, Reyna Avila, & García Sales, 2018)

Los datos recopilados de estudios basados en el modelo cognitivo- conductual, la efectividad de las herramientas y técnicas de afrontamiento se evidenció por medio de las intervenciones reduciendo las sintomatologías ( $p < 0.008$ ) del estrés, además de otras variables, y en el desarrollo de habilidades físicas. Dentro de ese marco, en el grupo donde se efectuó los talleres, los estudiantes optaron por una mejor visualización de estresores como retos a resolver. (Ortiz León, y otros, 2019)

Los adolescentes que utilizan herramientas y estrategias de afrontamiento contra el estrés son menos propensos a padecer el estrés académico, dentro de su ambiente estudiantil, estudios realizados en la Unidad Educativa “Victoria Vasconez Cuví” de Latacunga- Ecuador, muestra de 110, (73,3%) M y (22,7%) H, entre 14 a 17 años, las mujeres son las más perjudicadas en la correlación negativa del estrés y afrontamiento dio el 69.1% presentan estrés moderado. (Sánchez Espinosa & Lara Salazar, 2022)

Otra investigación determina que existe un grado de estrés académico que se relaciona los factores familiares, dado que llegan a presentar presión o exigencias, con esto se presentan las dificultades de comunicación entre padres e hijos, así mismo en relación a lo social, donde se evidencia conflictos de comunicación de estudiante a docente, y entre estudiantes expuestos a conductas agresivas o incluso el poco manejo del nerviosismo. Por otra parte, en lo biológico, se refiere a manifestaciones somáticas y emocionales ante diversas situaciones estresantes. (Karam, Parra, Urrego, & Castillo, 2019)

Basado en las investigaciones anteriores, los precedentes fundamentados posibilitan comprender cuales son los diferentes factores que generan principalmente el estrés en los estudiantes, permitiendo así indagar y presentar estrategias básicas que puedan utilizar individualmente en situaciones de estrés académico.

## **5. Metodología de la sistematización**

La metodología que se utilizará en la presente investigación es mixta, presentado de forma cuantitativa que, según Hernández, Fernández, & Baptista, (2014) manifestando que el conocimiento debe ser objetivo y que llega a generarse por medio de una deducción numérica y estadística que prueban una hipótesis.

Así mismo Hernández, Méndez, & Mendoza, En Metodología de la investigación (2015) detallan que el análisis cualitativo utiliza la recopilación de datos adquiridos para plantear preguntas de investigación para llegar a una mejor interpretación, cualitativa de enfoque fenomenológico es de carácter cognitivo-conductual, de tipo correlacional, muestra 10 estudiante.

La Investigación tiene como objetivo crear un programa de Intervención para reducir niveles de estrés en los estudiantes de la Unidad Educativa “Luis Chiriboga Manrique”, Región Costa- Provincia del Guayas. Realizando tres fases de acción: primero el reconocer la población y conocimientos que tienen acerca del estrés.; segunda fase: Aplicar los instrumentos de evaluación; y la tercera fase: Realizar un reporte final, con los datos obtenidos.

La metodología de investigación es pertinente puesto que permite investigar diferentes contextos que presenta un grupo de personas, en esta ocasión el proceso que lleva a cabo una institución educativa, donde se recaban distintas perspectivas del estudiante, con el fin de recabar información sobre beneficios y consecuencias que se llegan a generar. (Ayala, 2015)

Así mismo se consideró la adaptación del inventario sobre estrés académico SISCO SV de (Alania Contreras, Llancari Morales, Rafael de la Cruz, & Dayan Ortega Révolo, 2020) quienes lo desarrollaron a partir del contexto de la crisis de la pandemia

Covid-19, esto fundamentada principalmente en el origen de la premisa interpuesta por (Barraza, El Inventario SISCO del Estrés Académico, 2007) quien realiza el diagnóstico sobre diversas dimensiones, siendo estas estresores, síntomas y estrategias para afrontar el estrés que llegan a tener los estudiantes, el inventario es una herramienta que sirve para medir el estrés académico de una persona llegando a darse de manera leve, moderada o profunda, además de esto proporcionar resultados de validez y confiabilidad en sus resultados, conforme a una baremación de interpretación de los efectos obtenidos.

Y por último una entrevista estructurada que “se fundamenta en un proceso para retocar las teorías subjetivas, esto apuntando al hecho de que el entrevistado tiene un caudal complicado de conocimientos sobre el argumento de estudio” (Groeben, Wahl, Schlee, & Scheele, 1988), en esta ocasión se basó en redacción de preguntas directas hacia la estudiante conformadas por siete preguntas.

### **5.1 Selección de la población**

Para obtener el grupo de estudio con el cuál se iba a trabajar, se empleó el método de observación para identificar una población estimada. Luego se decide aplicar una entrevista a personal que trabaja con los adolescentes del Plantel Educativo, esto con ayuda de las diferentes autoridades como el director y la psicóloga. Posterior a esto, hubo una coincidencia de algunos adolescentes que se identificaron con el método de la observación, sumando otros que fueron recomendados por parte del personal a cargo del departamento del DECE (Departamento de Consejería Estudiantil).

## **5.2 Diagnóstico a partir de la entrevista aplicado**

Conforme a la interacciones e información obtenida de los estudiantes de una entrevista semiestructurada, donde se lleva a cabo un tipo de conversación basado en un diálogo donde se despliega las bases de una comunicación con los estudiantes, se buscó realizar la entrevista en su ámbito cálido que represente confianza para que el estudiante nos favorezca con una comunicación fluida, garantizando una información integra y verídica.

## **5.3 La propuesta de intervención (plan de acciones psicoeducativas)**

La problemática de estrés académico dentro de la Unidad Educativa Particular “Luis Chiriboga Manrique” es de suma relevancia, puesto que disminuir o controlar el estrés es pertinente para los estudiantes que cursan el último año y brindando el Plan de Acción para la creación de una propuesta a un programa de Intervención para reducir niveles de estrés es necesario, este plan se dividirá en 4 estrategias que buscaran aportar a las necesidades del estudiante referente al estrés académico.

## **5.4 Métodos y técnicas del procedimiento: análisis, síntesis en inducción.**

Para la selección de la población se empleó el método de observación que se estructuró a través de un diario de campo, se procedió también con una entrevista abierta que contenían preguntas guías para el desenvolvimiento del diálogo. Por último, luego de ejecutar las actividades del plan de acción propuesto se procedió a dialogar con las autoridades que se relacionaban con los adolescentes para así tener constancia de los cambios durante el proceso de intervención.

## **5.5 Resultados**

### **Entrevistas estudiantes**

El estudiante 1 considera que es importante controlar y prevenir el estrés para llegar a mejorar su bienestar entorno al estrés académico para mejorar su toma de

decisiones, puesto que considera una preocupación a futuro para el estudiante, dado que se encuentran en su último año de bachillerato, además presenta grados de estrés como la irritabilidad y falta de apetito, los cuales trata de afrontarlos con técnicas como actividades físicas y entretenimiento.

El estudiante 2 presenta un grado de estrés donde no puede controlar o dominar su estrés, produciendo dolores de cabeza y dificultades para concentrarse, así mismo el estudiante interpreta que su estrés es porque en distintos casos los profesores le exigen, pero no explican, además de que considera que debería tomar en cuenta esta problemática de estrés académico para los estudiantes que cursan su último año.

El estudiante 3 manifiesta que su estrés se produce por las tareas que no explican, lo que le llega a generar síntomas que considera como estrés en este caso dolor de cabeza, cansancio o aumento de apetito, considera que la institución debe afrontar esta problemática y entre sus técnicas esta entretenerse.

El estudiante 4 desarrolla varias formas de efectos que podrían darse a causa del estrés, detalla que esto se da por las actividades académicas y por el peso familiar económico, además interpreta una gran preocupación para saber qué es lo que le depara el futuro, considera que la institución debería inculcar a realizar actividades de carácter capacitador para los estudiantes de último año, el demuestra varias técnicas y estrategias para poder sobrellevar sus niveles de estrés.

El estudiante 5 considera prevenir y tener el control sobre el nivel de estrés puesto que ayudaría al estudiante a concentrarse de mejor manera, detalla su preocupación de los importantes decisiones que tomará sobre su futuro académico, relacionan el estrés con presión familiar y eso les llega a presentar cansancio, dolor de cabeza o fatiga, además presenta su forma de sobrellevar el estrés.



El estudiante 6 manifiesta es muy importante tener controlada la situación de estrés para realizar mejor sus actividades, detalla que su estrés se proporciona por las limitaciones en la entrega de trabajos en las tareas académicas y por comentarios ajenos que le llegan a afectar de los cuales se deriva su dolor de cabeza y cansancio, sobrellevándolo con técnicas como escuchar música y relajarse con sus amigos.

El estudiante 7 considera fundamental prevenir y controlar el estrés para que exista un mejor rendimiento, le afectan las limitaciones académicas y las comparaciones que le realizan, así mismo a nivel social le generan preocupaciones por las calificaciones, causándole ansiedad, falta de sueño e impotencia, además manifiesta que es un tema importante el cual no sabe cómo sobrellevarlo.

El estudiante 8 considera que la escuela le genera estrés tanto por las tareas que no son explicadas y la cantidad que existen, además considera que existe una presión familiar dado que en su círculo gran cantidad de profesionales, manifiesta que a institución debería apoyar de una mejor manera al estudiante que pasa por el último año de bachillerato, él realiza salidas, deportes y se mantiene distraído para que sus niveles de estrés se encuentren bajos.

El estudiante 9 considera importante controlar y prevenir el estrés puesto que sufre de fatiga, además de que en la institución la carga de exceso de tareas y mantiene una presión familiar intensa, presenta una situación intensa preocupante al ser su último año en el bachillerato y busca tener bajo nivel de estrés dejando de pensar y relajándose.

El estudiante 10 considera factible tener un control sobre su estrés, mantiene que las problemáticas se generan en el ambiente familiar y académicos, afectándole los comentarios ajenos y agobiándolo con pensamientos que le generan, Preocupación, dolor de cabeza, falta de apetito, ansiedad, depresión, se encuentra de acuerdo con que la institución realice guías para el estudiante que cruza sus último año puesto que le

ayudaría a despejar su mente, el utiliza como técnicas para afrontar el estrés entretenerse con la música y ser organizado

## **6. Preguntas clave del proyecto**

### **Preguntas de Inicio**

- ¿Qué aspectos tomaremos para la selección de la población a investigar?
- ¿Cómo puedo seleccionar un instrumento psicométrico que permita valorar el estrés?
- ¿Cuáles son los beneficios del proyecto que se espera obtener para los estudiantes de tercer año de bachillerato?

### **Preguntas Interpretativas**

- ¿Cómo puedo diseñar un plan de acciones para medir el estrés?
- ¿Cómo respondieron los estudiantes con la técnica del inventario SISCO V=21?
- ¿Cuál fue la interpretación los sujetos frente a las herramientas psicoeducativas que se plantearon en las actividades?

### **Preguntas de Cierre**

- ¿Cuáles son los posibles obstáculos que se pueden encontrar?
- ¿Qué cambios produciría un plan de acción psicoeducativa para la abordar el afrontamiento en el estrés?
- ¿Sera factible implementar programas de estrategias contra el estrés en las unidades educativas?

## 7. Organización y procesamiento de la información

**Tabla 1**

*Actividades que se ejecutaron durante el proyecto*

Fecha	Hora	Actividades
08/05/2023	14:00 pm	Selección y acuerdo con los directivos de la institución Educativa.
09/05/2023	09:00 am	Solicitud y firma del consentimiento informado a los directivos del Plante.
31/05/2023	14:00 pm - 16:00pm	Reconocimiento de población estudiantil a trabajar.
05/06/2023	14:00 pm - 18:00pm	Aplicación de prueba psicométrica "Inventario SISCO SV-21.
15/06/2023	14:00 pm - 16:00pm	Aplicación de prueba psicométrica "Inventario SISCO SV-21.
12/06/2023	14:00 pm - 16:00pm	Realización de entrevistas estudiantiles.
24/07/2023	14:00 pm - 16:00pm	Realización de la cuarta y quinta Actividad según el plan del cronograma.
25/07/2023	14:00 pm - 16:00pm	Realización de la sexta y séptima Actividad según el plan del cronograma.
11//08/2023	14:00 pm - 16:00pm	Realización de la Octavo y Noveno Actividad según el plan del cronograma.

*Nota:* Los ítems seleccionados del Inventario SISCO SV-21 fueron adaptados al proyecto. Los 10 estudiantes de manera individual respondieron a la primera pregunta con la equivalente de 1= si, 2= no, para la segunda pregunta 2.1 se basó utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés.

**Tabla 2***Puntuaciones de la Escala del SISCO SV-21*

<b>Estudiantes</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>
<b>Ítems</b>										
<b>1.1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

*Nota:* Los ítems seleccionados del Inventario SISCO SV-21 fueron adaptados al proyecto. Los 10 estudiantes de manera individual respondieron a la primera pregunta con la equivalente de 1= si, 2= no, para la segunda pregunta 2.1 se basó utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés.

**Tabla 3***Dimensión estresores*

<b>Estudiantes</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>
<b>Ítems</b>										
<b>E.3.1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>E.3.2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>E.3.3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>E.3.4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>E.3.5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>E.3.6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>E.3.7</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>E.3.8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
<b>E.3.9</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>E.3.10</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>E.3.11</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>E.3.12</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>5</b>

<b>E.3.13</b>	<b>1</b>	5	1	3	3	0	3	1	2	5
<b>E.3.14</b>	3	5	3	2	4	2	5	5	2	5
<b>E.3.15</b>	<b>5</b>	5	1	0	5	0	3	4	0	0

*Nota:* Los ítems seleccionados del Inventario SISCO SV-21 fueron adaptados al proyecto, Los 10 estudiantes de manera individual respondieron a cada ítem de Dimensión estresores con la equivalente de 0="Nunca", 1="Casi nunca", 2="Rara vez", 3="Algunas veces", 4="Casi Siempre" y 5="Siempre". Elaborado por Murillo 2023

**Tabla 4**

*Dimensión síntomas*

<b>Estudiantes</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>
<b>Ítems</b>										
<b>S.4.1</b>	3	0	2	0	0	0	5	5	1	4
<b>S.4.2</b>	4	0	3	1	0	1	3	3	2	5
<b>S.4.3</b>	2	3	4	0	3	2	5	5	4	5
<b>S.4.4</b>	3	0	1	1	0	0	1	2	0	0
<b>S.4.5</b>	4	5	1	1	3	2	5	5	2	5
<b>S.4.6</b>	1	3	1	0	0	1	5	5	1	5
<b>S.4.7</b>	4	3	1	4	3	2	5	5	4	5
<b>S.4.8</b>	4	5	1	1	0	0	5	4	1	5
<b>S.4.9</b>	5	3	1	0	0	1	5	4	3	5
<b>S.4.10</b>	3	5	3	1	3	2	3	3	4	5
<b>S.4.11</b>	3	5	2	0	0	0	3	3	0	0
<b>S.4.12</b>	4	5	1	0	2	0	1	2	1	3
<b>S.4.13</b>	4	0	1	3	0	0	5	3	2	0
<b>S.4.14</b>	5	0	1	1	2	3	3	3	1	3
<b>S.4.15</b>	3	5	0	5	0	0	5	5	1	5

*Nota:* Los ítems seleccionados del Inventario SISCO SV-21 fueron adaptados al proyecto, Los 10 estudiantes de manera individual respondieron a cada ítem de Dimensión síntomas con la equivalente de 0=" Nunca" ,1=" Casi nunca", 2=" Rara vez", 3=" Algunas veces", 4=" Casi Siempre" y 5=" Siempre". Elaborado por Murillo 2023

**Tabla 5**

*Dimensión estrategias de afrontamiento*

<b>Estudiantes</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>
<b>Ítems</b>										
<b>E.5.1</b>	3	5	4	5	5	5	4	5	5	5
<b>E.5.2</b>	5	5	4	5	5	4,	5	5	5	5
<b>E.5.3</b>	1	5	4	3	4	5	5	4	4	0
<b>E.5.4</b>	4	3	3	5	5	4	1	4	3	0
<b>E.5.5</b>	3	3	2	1	2	3	4	3	3	4
<b>E.5.6</b>	2	5	3	5	2	2	0	3	4	0
<b>E.5.7</b>	0	5	3	0	2	4	3	2	0	1
<b>E.5.8</b>	0	3	3	0	2	2	0	3	1	5
<b>E.5.9</b>	1	5	4	5	3	4	3,	4	2	5
<b>E.5.10</b>	2	5	4	5	3	4	3	4	5	0
<b>E.5.11</b>	1	3	4	3	4	4	5	3	4	4
<b>E.5.12</b>	2	5	4	5	4	4	3,	4	5	5
<b>E.5.13</b>	5	1	2	4	5	2	0	5	5	4
<b>E.5.14</b>	2	3	3	5	2	3	4	4	3	4
<b>E.5.15</b>	1	5	3	5	2	5,	3	5	2	5

*Nota:* Los ítems seleccionados del Inventario SISCO SV-21 fueron adaptados al proyecto, Los 10 estudiantes de manera individual respondieron a cada ítem de Dimensión estrategias de afrontamiento con la equivalente de 0=" Nunca" ,1=" Casi nunca", 2=" Rara vez", 3=" Algunas veces", 4=" Casi Siempre" y 5=" Siempre". Elaborado por Murillo 2023

**Tabla 6***Estadísticas descriptivas, de validez y confiabilidad (n = 974)*

<b>Ítems</b>	<b>MEDIA</b>	<b>DE</b>	<b>CO</b>	<b>CC</b>	<b>R</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>
<b>E.3.1</b>	2	2,00000	0,208	-1,884	0,477	0,867
<b>E.3.2</b>	3,5	1,43372	-0,283	-1,001	0,506	0,867
<b>E.3.3</b>	1,7	1,63639	0,791	0,222	0,566	0,866
<b>E.3.4</b>	2	1,63299	-0,191	-1,761	0,026	0,875
<b>E.3.5</b>	2,4	1,89737	0,132	-1,438	0,192	0,872
<b>E.3.6</b>	2,1	1,91195	0,420	-1,031	0,214	0,872
<b>E.3.7</b>	2,2	2,14994	0,433	-1,691	0,456	0,867
<b>E.3.8</b>	1,8	1,87380	1,120	-0,182	0,474	0,867
<b>E.3.9</b>	3,2	1,47573	-0,944	1,586	0,203	0,872
<b>E.3.10</b>	2,7	1,82878	0,144	-1,329	0,471	0,867
<b>E.3.11</b>	2	1,94365	0,794	-1,067	0,386	0,869
<b>E.3.12</b>	2,8	1,81353	-0,050	-1,249	0,912	0,858
<b>E.3.13</b>	2,4	1,71270	0,378	-0,877	0,525	0,866
<b>E.3.14</b>	3,6	1,34990	-0,095	-2,018	0,945	0,861
<b>E.3.15</b>	2,3	1,95505	-1,151	0,050	0,806	0,860
<b>S.4.1</b>	2	2,10819	0,445	-1,643	0,608	0,864
<b>S.4.2</b>	2,2	1,68655	0,132	-0,989	0,299	0,870
<b>S.4.3</b>	3,3	1,636392	-0,791	0,222	0,595	0,865
<b>S.4.4</b>	0,8	1,032796	1,241	0,946	0,105	0,872
<b>S.4.5</b>	3,3	1,702939	-0,246	-1,865	0,936	0,858
<b>S.4.6</b>	2,2	2,097618	0,574	-1,634	0,845	0,858
<b>S.4.7</b>	3,6	1,349897	-0,772	-0,125	0,595	0,866
<b>S.4.8</b>	2,6	2,170509	-0,007	-2,193	0,887	0,857
<b>S.4.9</b>	2,7	2,057507	-0,166	-1,784	0,691	0,862
<b>S.4.10</b>	3,2	1,229273	-0,018	0,145	0,618	0,866
<b>S.4.11</b>	1,6	1,837873	0,607	-0,935	0,561	0,865



<b>S.4.12</b>	1,9	1,66333	0,739	-0,310	0,627	0,864
<b>S.4.13</b>	1,8	1,873796	0,486	-1,244	0,078	0,875
<b>S.4.14</b>	2,2	1,47573	0,353	-0,071	0,114	0,873
<b>S.4.15</b>	2,9	2,378141	-0,348	-2,139	0,684	0,861
<b>E.5.1</b>	4,6	0,699206	-1,658	2,045	-0,026	0,873
<b>E.5.2</b>	4,8	0,421637	-1,779	1,406	0,568	0,870
<b>E.5.3</b>	3,5	1,715938	-1,319	0,812	-0,237	0,880
<b>E.5.4</b>	3,2	1,619328	-0,989	0,438	-0,589	0,885
<b>E.5.5</b>	2,8	0,918937	-0,601	0,396	0,607	0,868
<b>E.5.6</b>	2,6	1,776388	-0,131	-0,788	-0,370	0,882
<b>E.5.7</b>	2	1,763834	0,304	-1,002	0,142	0,873
<b>E.5.8</b>	1,9	1,349897	0,095	-2,018	-0,023	0,875
<b>E.5.9</b>	3,6	1,349897	-0,772	-0,125	0,140	0,872
<b>E.5.10</b>	3,5	1,581139	-1,265	1,619	-0,453	0,882
<b>E.5.11</b>	3,5	1,080123	-1,323	2,816	-0,064	0,874
<b>E.5.12</b>	4,1	0,994429	-1,085	0,914	-0,080	0,874
<b>E.5.13</b>	3,3	1,888562	-0,663	-1,145	-0,206	0,880
<b>E.5.14</b>	3,3	0,948683	0,234	-0,347	0,138	0,872
<b>E.5.15</b>	3,6	1,577621	-0,441	-1,582	0,169	0,872

*Nota:* Los resultados obtenidos se diferencian en las siguientes abreviaturas, DE:

Desviación estándar, CA: Coeficiente de asimetría, CC: Coeficiente de curtosis, r:

Coeficiente de correlación r de Pearson corregida ítem/total, alfa: Alfa de Cronbach.

La media de los ítems de las estadísticas fluctuó entre 0,8 (raras veces) con una desviación estándar de 1,032796 del ítem S.4.4 de síntomas y 4,8 casi siempre del ítem E.5.2 con una derivación estándar de 0,421637 estrategias de afrontamiento. Los ítems cuyas medidas superaron a 3 a veces son E.3.9, E.3.14, S.4.3, S.4.5, S.4.10, E.5.1, E.5.2, E.5.3, E.5.4, E.5.9, E.5.10, E.5.11, E.5.12, E.5.13, E.5.14 y E.5.15.

El Coeficiente de curtosis refleja un grado prudente de concentración de parte de los estudiantes.

Asi mismo el alfa de Cronbach tiene una confiabilidad de sus valores que van de 0 a 1 en este caso se produce una menor confiabilidad en los ítems **S.4.5** y **S.4.6** con estándar de 0,858 y en el ítem E.5.10 se considera la variación más alta de confiabilidad de 0,882, por ello teniendo esta variación se considera que la confiabilidad es aceptable y buena.

**Tabla 7**

*Pruebas de la factibilidad del análisis factorial*

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,702
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	116,370
	gl	45
	Sig.	0

La prueba de Kaiser-Meyer-Olkin tuvo como resultado el reporte de un valor de 702, siendo proyecto aceptable, además la Prueba de esfericidad de Bartlett tuvo un resultado de 0 menor que 00.1, por ello se considera que el análisis factorial resulta ser efectivo y prudente.

**Tabla 8**

### *Varianza total explicada*

VARIANZA TOTAL EXPLICADA									
Autovalores iniciales			Sumas de cargas al cuadrado de la extracción				Sumas de cargas al cuadrado de la rotación		
Componente	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	3,274	32,743	32,743	3,274	32,743	32,743	3,156	31,558	31,558
2	1,425	14,255	46,998	1,425	14,255	46,998	1,464	14,642	46,199
3	1,361	13,614	60,612	1,361	13,614	60,612	1,441	14,413	60,612

La validez factorial del instrumentó tiene un valor de 60,612, desarrollada por la varianza total, aquella que está compuesta por tres componentes mediante la rotación varimax.

**Tabla 9**

*Matriz de componentes rotada con el método varimax (n = 974)*

<b>Matriz de componente rotado</b>			
	Componente		
	1	2	3
<b>E.3.1</b>	,579	-,230	-,455
<b>E.3.2</b>	,465	,517	-,259
<b>E.3.3</b>	,797	-,078	,101
<b>E.3.4</b>	,223	-,179	-,440
<b>E.3.5</b>	,064	,599	,265
<b>E.3.6</b>	,133	,660	-,390
<b>E.3.7</b>	,577	,052	,587
<b>E.3.8</b>	,308	,436	,123
<b>E.3.9</b>	,157	,204	,862
<b>E.3.10</b>	,602	-,012	,508
<b>E.3.11</b>	,469	-,132	-,701
<b>E.3.12</b>	,895	,180	-,053
<b>E.3.13</b>	,629	-,015	,459

<b>E.3.14</b>	,901	,195	,124
<b>E.3.15</b>	,811	,284	-,322
<b>S.4.1</b>	,422	,734	-,111
<b>S.4.2</b>	,155	,848	-,146
<b>S.4.3</b>	,514	,448	,234
<b>S.4.4</b>	,031	,278	-,812
<b>S.4.5</b>	,889	,323	-,067
<b>S.4.6</b>	,723	,450	,287
<b>S.4.7</b>	,384	,619	,048
<b>S.4.8</b>	,873	,328	-,070
<b>S.4.9</b>	,633	,611	-,192
<b>S.4.10</b>	,731	,110	,162
<b>S.4.11</b>	,750	-,315	-,401
<b>S.4.12</b>	,797	-,075	-,389
<b>S.4.13</b>	,003	,357	-,420
<b>S.4.14</b>	-,005	,710	-,505
<b>S.4.15</b>	,623	,207	,124
<b>E.5.1</b>	-,052	-,279	,740
<b>E.5.2</b>	,473	,245	-,114
<b>E.5.3</b>	-,041	-,669	,205
<b>E.5.4</b>	-,508	-,549	-,456
<b>E.5.5</b>	,579	,537	,139
<b>E.5.6</b>	-,173	-,781	-,090
<b>E.5.7</b>	,412	-,554	,266
<b>E.5.8</b>	,146	-,645	-,003
<b>E.5.9</b>	,194	-,292	,705
<b>E.5.10</b>	-,275	-,798	,043
<b>E.5.11</b>	-,063	,078	,798
<b>E.5.12</b>	-,031	-,316	,758
<b>E.5.13</b>	-,333	,311	-,361
<b>E.5.14</b>	-,010	,172	,580
<b>E.5.15</b>	,178	-,199	,634

El análisis factorial confirmatorio con el método de extracción de componentes principales y rotación varimax configuró tres factores, confirmando la propuesta de Barraza (2018), cuya distribución de ítems se detalla en la tabla 7. El factor estresores estuvo compuesto por los ítems **E.3.1** a **E.3.15**, cuyas correlaciones oscilaron entre -,455 (ítem **E.3.1**) y -,322 (ítem **E.3.15**); el factor síntomas estuvo conformado por los ítems **S.4.1** a **S.4.15**, con correlaciones entre -,111 (ítem **S.4.1**) y ,124 (ítem **S.4.15**); el factor estrategias de afrontamiento estuvo constituido por los ítems **E.5.1** a **E.5.15**, cuyas correlaciones varían entre ,740 (ítem **E.5.1**) y ,634 (ítem **E.5.15**) (tabla 7).

Del análisis de los coeficientes de correlación *r* de Pearson corregida ítem/total y de la validez factorial, el instrumento es válido con validez buena.

**Tabla 10**

*Coefficiente alfa de Cronbach*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,872	45

Las denominaciones compuestas por el alfa de Cronbach demuestran ser un instrumento eficaz y gozar de excelente confiabilidad y fiabilidad.

**Tabla 11**

*Baremos del estrés académico y de sus dimensiones (n = 974)*

<b>Nivel</b>	<b>Estresores</b>	<b>Síntomas</b>	<b>Estrategias de afrontamiento</b>

<b>Escala</b>	<b>0 a 5</b>	<b>0 a 5</b>	<b>0 a 5</b>
<b>Ítems</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b>Rango esperado</b>	<b>17-36</b>	<b>8-36</b>	<b>19-48</b>
<b>Leve</b>	<b>17-23</b>	<b>8- 17</b>	<b>19- 28</b>
<b>Moderado</b>	<b>24-29</b>	<b>18- 26</b>	<b>29-38</b>
<b>Fuerte</b>	<b>30 – 36</b>	<b>27 – 36</b>	<b>39-48</b>

Conforme a las variables son ordinarias la baremación de ellas se relación de manera uniforme con tres categorías siendo estas las leves, moderada y fuertes

## **8. Análisis de la información**

Mediante los instrumentos utilizados en esta sistematización se obtiene que la información según:

### **1. La entrevista semiestructura**

El análisis de las entrevistas que se realizaron y aplicaron a los estudiantes requirió de una evaluación cualitativa de la información para determinar los niveles de estrés académico y detallarlos. Este mismo proceso de análisis fue empleado en las observaciones y acompañamientos que se ejecutaron dentro del aula con los estudiantes para la realización de las entrevistas.

### **2. El Inventario SISCO SV-21**

Para interpretar EL Inventario SISCO SV-21, como instrumento cuantitativo, fue necesario la previa selección de 15 ítems de un total de 45 diferenciados por agruparse en Dimensión estresores, Dimensión síntomas y Dimensión estrategias de afrontamiento que fueron utilizados para el estudio de estrés académico de parte de un

estudiante, para lo cual los estudiantes de Tercer Año de EGB, respondieron en cuanto a las siguientes categorías: de 0 a 5 interpretados.

La evaluación asignada a los estudiantes cuenta con un total de 45 ítems que evalúan “con una escala tipo Likert de 5 niveles diferenciados en 0=Nunca, 1=Casi nunca, 2=Rara vez, 3=Algunas veces, 4=Casi siempre y 5= Siempre de mayor puntuación aquel que indica un nivel más alto de comportamientos inadecuados (dimensiones de comportamientos negativos) o adecuados socialmente (dimensiones de comportamientos positivos), en tanto que en la puntuación total refleja mayor inadecuación.

De esta forma se determinó, que se llevó a cabo el cumplimiento de las actividades establecidas previamente en el diseño de este proyecto.

## **Segunda parte**

### **1. Justificación**

Hoy en día, el estrés académico se considera como aquel problema de salud que tiene un gran porcentaje de gravedad en las personas, esta forma de estrés llega a ser considerado por un individuo en este caso por un estudiantes cuando pasa por diversas circunstancias académicas que llegan a generar estrés, como son las exigencias que demandan el sistema educativo, pudiendo generar varias desventajas que llegan a generar bajo rendimiento o incluso la presencia de malestar a nivel social, emocional, psicología o físico.

Principalmente conforme a la perspectiva de los 10 estudiante el proyecto busca detallar los niveles de estrés que llegan a presentar de manera directa, puesto que la institución educativa los involucra en una situación donde deben cumplir exigencias



académicas, las cuales no se han presentado con anterioridad, dado que el estudiante se llena de presión por pasar su último año de bachillerato, poniéndolo en una posición de desafíos donde debe adaptarse a un nuevo entorno, nuevas rutinas y nuevos estilos de vida.

Generalmente un porcentaje de la población llega a presentar una situación de vulnerabilidad y afectación al momento de la adaptación, para el estudiante es una forma cambio, puesto que a lo largo de su vida pasa por sus diversos niveles de educación desde la primaria, secundaria, bachillerato y universidad, siempre buscando mejorar, queriendo alcanzar estándares sociales o familiares, llegando al punto de querer alcanzar los mejores promedios, tener una gran aceptación de parte de las personas que lo rodean, causándole problemas de estrés, con la única diferencia que se producirá de formas distintas, esto dependiendo de cómo percibe el estrés el estudiante, o incluso dependerá de sus factores socioeconómicos o factores de su ambiente. (Sarubbi De Rearte & Castaldo, 2013)

Este proyecto investigativo está enfocado en encontrar, identificar y reducir los niveles estrés de los estudiantes de tercero de bachillerato, puesto que alguno de ellos cruzan por esta problemática, que les genera ansiedad, problemas de concentración, mala comunicación o varios problemas de salud tanto físicas como emocionales, dando herramientas para manejar y afrontamiento el estrés en los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Particular “Luis Chiriboga Manrique”, región Costa provincia del Guayas. Que es generado por una perspectiva perjudicial ante la responsabilidad en las demandas o exigencias en el contexto educativo.

## **2. Caracterización de los beneficiarios**

La Unidad Educativa Particular “Luis Chiriboga Manrique cuenta con niños, niñas, adolescentes en situación de vulnerabilidad y riesgo social. En el año lectivo 2023 los estudiantes intervenidos correspondieron a 10 entre ellos 5 mujeres y 5 varones de tercero de bachillerato del área de informática y de comercialización y ventas.

La institución atiende en modalidad presencial, y en horario matutino de 7:00 am a 12:00 pm y vespertina de 13:00 a 18:00.

El presente proyecto contó con la participación de 10 estudiantes de Tercer Año de Educación General Básica, entre ellos de bachillerato de informática y bachillerato de comercialización y ventas cinco niñas y cinco niños, entre 16 a 19 años de edad; para la muestra fue necesaria realizar una entrevista con los estudiantes.

Los estudiantes demostraron interés, compromiso y cooperación lo que facilitó la realización de este proyecto.

Las habilidades que desarrollaron los adolescentes a través de la aplicación de las técnicas de medición estrés fue necesaria para que puedan pronunciarse acerca de cuáles son las causas y los efectos de estrés que se generan al estar en el último año de bachillerato, esto con el fin de reforzar y disminuir los niveles de estrés en conductas.

## **3. Interpretación**

Para Potter y Hepburn (2012) es una forma de interpretación de datos frecuentemente empleada en distintas investigaciones tradiciones metodológicas

tales como la etnografía, la fenomenología, el psicoanálisis, la psicología narrativa y entre otro tipo.

La entrevista semiestructurada es una herramienta útilmente usada en ciertas investigaciones social o de carácter donde se busca medir algún tipo de comportamiento de cierto tipo de personas esto realizado de manera individual o grupal. Conforme a la información obtenida de diez estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Luis Chiriboga Manrique” basado en preguntas claves sobre el estrés sus niveles, formas, causas, el estudiante respondió que si puesto que a nivel general manifiesta una gran preocupación para controlar y saber sobrellevar el estrés, puesto que de cierta forma muchos de los alumnos relacionan al estrés con el ser su último año dentro del colegio, puesto que esto genera una gran preocupación para ellos, muchos de ellos se agobian en pensar en el futuro y carrera tomaran, así mismo un porcentaje detallo que el estrés académico que presentan es en base a las tareas impuestas por los docentes y sus límites de entrega, manifiestan que existe presión familiar y social esto derivado de los problemas que se llegan a topar en los hogares o escuchando algún comentario que pueda afectar, por otra parte muchos de ellos implementan técnicas para sobrellevarlo realizando deportes, buscando un tipo de ocupación y distracción, por ello el estudiante de tercero de bachillerato determina que es necesario tomar en cuenta las necesidades que tienen conforme a este tema puesto que generalmente les gustaría recibir guías para sobrellevar el estrés académico.

Durante la aplicación de la técnica del Inventario Estrés Académico SISCO SV los estudiantes se mostraron motivados, cooperativos, participativos, atentos. La facilitó el aumento de las conductas adecuadas facilitando la disciplina dentro del aula, generando un ambiente estimulador que promueve en el entorno resultados eficaces,

estableciéndose un ambiente armónico que favorece el aprendizaje individual, colectivo, colaborativo.

El proyecto fue favorable porque se contó con la participación y contribución de toda la comunidad educativa, durante el período Mayo a agosto del 2023.

Los objetivos específicos se cumplieron en su totalidad, lo que facilitó organizar la información para la sistematización de la experiencia de los estudiantes para reducir el estrés. El proyecto atribuyo al beneficio de los estudiantes, y marca u presente informativo y marca un hito a futuras investigaciones, los instrumentos y técnicas que permitan obtener reducir los niveles de estrés y de esta manera se proponga nuevas estrategias metodológicas para que se apliquen en los estudiantes y aseguren resultados eficaces.

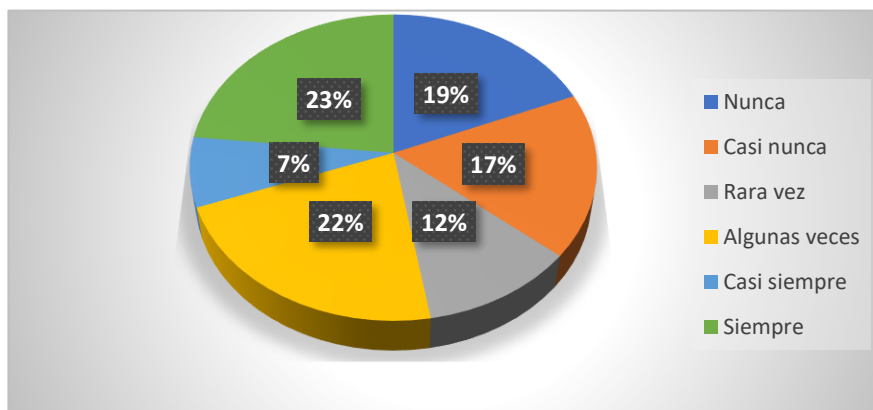
Esto produce beneficios para el estudiante, puesto que, con índices y estadísticas obtenidos del proyecto, podemos plantear estrategias para afrontar el estrés con el fin de que el estudiante pueda bajar y controlar el estrés que se llega a producir por su entorno académico, tanto así que el proyecto refleja estrategias que aportaran como guías en la institución educativa, consiguiendo un precedente de información sobre niveles de estrés académico.

### **Análisis de la escala del sisco sv-21**

En el caso de la confiabilidad se utilizó el baremo para la interpretación de resultados de valides y confiabilidad mediante la utilización de medios digitales como el programa SPSS, además del procedimiento alfa de Cronbach que es una generalización de las fórmulas para ítems de alternativas múltiples desarrollando resultados de 872, partiendo de que es uno de los diferentes procedimientos más frecuentes para evaluar la estabilidad interna de una prueba en este caso con los estudiantes.

## Gráfico 2

### Dimensión Estresores

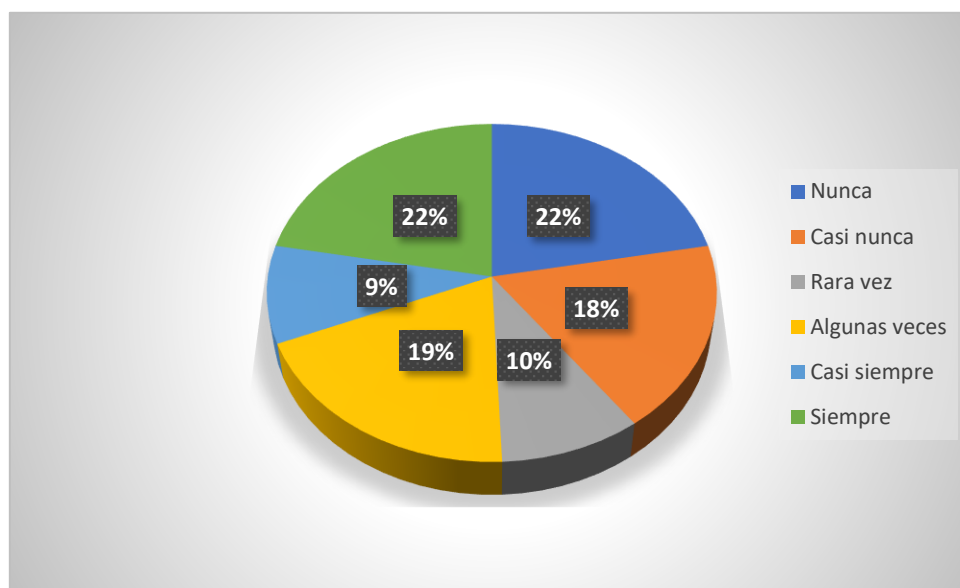


Nota: Resultados de la dimensión de estresores. Elaborado por: Murillo, 2023.

La dimensión de los estresores se detallaba en una escala de valores detallada de la siguiente forma N=Nunca, CN=Casi nunca, RV= Rara vez, AV=Algunas veces, CS= Casi siempre y S=Siempre esto representado en los resultados de 0 a 5, en esta dimensión se presentaron 15 preguntas acorde al inventario de Sisco V=21 a 10 estudiantes entre hombres y mujeres de tercer año de bachillerato de informática y comercialización y ventas, donde se obtuvieron resultados que determinan que el estudiante se estresa con una frecuencia del 23% siendo esta la mayor determinando que siempre pasa estresado en el ambiente academia y con una menor frecuencia de 7% para decir que nunca esta estresado siendo un porcentaje mínimo. Por ello denotamos que los estudiantes respetan que una gran cantidad de ellos se estresa siempre o algunas veces en jornada académicas.

### Gráfico 3

#### Dimensión síntomas

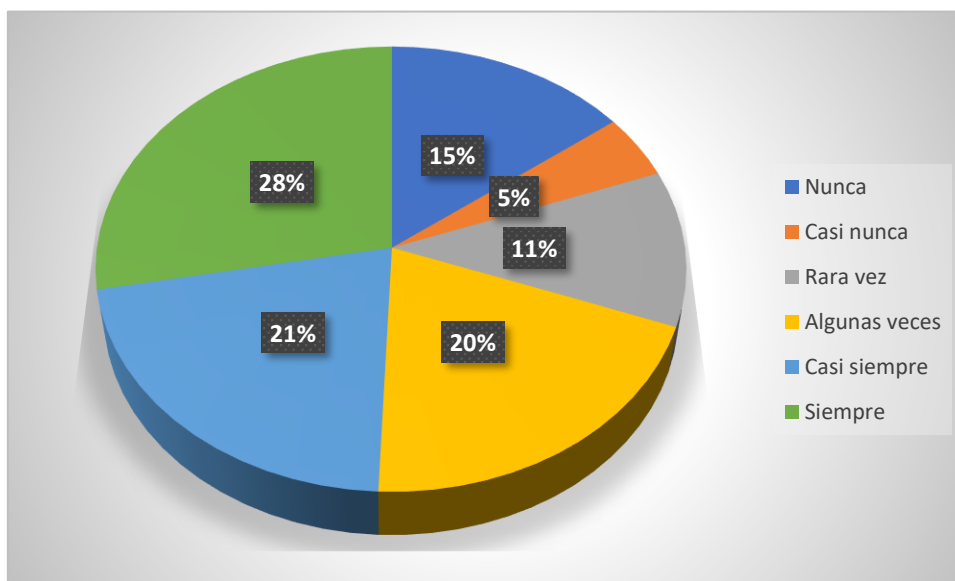


*Nota:* Resultados de la dimensión de síntomas. Elaborado por: Murillo, 2023.

La dimensión síntomas que presenta el estudiantes se detallaba en una escala de valores detallada de la siguiente forma N=Nunca, CN=Casi nunca, RV= Rara vez, AV=Algunas veces, CS= Casi siempre y S=Siempre esto representado en los resultados de 0 a 5, en esta dimensión se presentaron 15 preguntas acorde al inventario de Sisco V=21 a 10 estudiantes entre hombres y mujeres de tercer año de bachillerato de informática y comercialización y ventas, donde se obtuvieron resultados que determinan que el estudiante presenta síntomas con una frecuencia del 22%, así mismo una frecuencia del 22% similar de estudiantes nunca ha presentado este tipo de síntomas, por otro lado otra de las frecuencias que le sigue es la de algunas veces si presentan estos síntomas, resultando ser la más de la mitad alguna vez ha llegado a presentar estos síntomas de estrés como son la fatiga, el trastorno de sueño, ansiedad, dolores de cabeza y entre otros.

### Gráfico 4

### *Dimensión Estrategias de afrontamiento*



*Nota:* Resultados de la dimensión de estrategias de afrontamiento. Elaborado por: Murillo, 2023.

La dimensión síntomas que presenta el estudiantes se detallaba en una escala de valores detallada de la siguiente forma N=Nunca, CN=Casi nunca, RV= Rara vez, AV=Algunas veces, CS= Casi siempre y S=Siempre esto representado en los resultados de 0 a 5, en esta dimensión se presentaron 15 preguntas acorde al inventario de Sisco V=21 a 10 estudiantes entre hombres y mujeres de tercer año de bachillerato de informática y comercialización y ventas, donde se obtuvieron resultados que determinan si el estudiante se orienta por una estrategia del Inventario, con ello fijamos una respuesta positiva y negativa que abarca con frecuencia del 28% de los estudiantes que siempre utilizaría estas técnicas y un 21% que nunca las utilizarían para disminuir sus niveles de este, así mismo un gran porcentaje de que algunas veces si las utilizaría con una frecuencia del 20%,dejándonos un poco claro que el estudiante que pasa por una situación de estrés académico utilizaría técnicas como escuchar música, analizar sus situaciones, salir a entretenerse o mantener el control sobre sus emociones.

#### 4. Principales logros de aprendizaje

**Autora Janneth Murillo**

¿Qué es lo que se aprendió con el proyecto o práctica de investigación? ¿Cómo aportó mi formación académica a entender las prácticas psicoeducativas desde distintos ámbitos de intervención?

Consideramos darle mayor importancia a la salud mental de los estudiantes de tercero de bachillerato porque sufren de estrés por distintos motivos tanto sociales como familiares, esto aporta en mi formación puesto que trabajar con los estudiantes me ayuda a relacionarme en este ámbito educativo aportándome varias para base para seguir adelante, esta experiencia la catalogo de una manera buena y positiva

Alternativas para situaciones similares ¿Qué se haría igual? ¿Qué cambiaría?

Buscaría la forma de que el estudiando desarrolle sus formas de sobrellevar su estrés esto con el fin de que tenga salud guiándole y proponiéndoles ciertas estrategias ¿Qué productos generó el proyecto de intervención o la práctica de investigación?

La información recopilada mediante el inventario sisco v-21 fue genera una base de información sobre estudiantes que servirá para implementar nuevas estrategias para afrontarse al estrés y poder regular sus niveles.

¿Cuáles objetivos de los que se plantearon se lograron? ¿Cuáles no? ¿Por qué?

Se llegó a establecer el programa de intervención para estrés en los estudiantes que cursan su último año de bachillerato esto basado en un programa de 4 estrategias donde detallan ciertas propuestas emergentes para disminuir el estrés en los estudiantes.

¿Identificaron elementos de riesgo en algún momento de la experiencia con el proyecto de intervención o de investigación?



En la investigación los sujetos involucrados estaban conformes con la información que se les requerida además aportaron a cada necesidad y causa del proyecto por ende no de determinaron riesgos.

¿Qué impacto tiene esos elementos innovadores para los grupos poblacionales con cuales se trabajó o para el grupo de investigación?

El impacto de determinar nuevas formas de controlar el estrés de los estudiantes de una institución educativa resulta inminente puesto que el programa se efectuarán grandes cambios a nivel organizacional o sentimental con los estudiantes puesto que mejorarán sus niveles de estrés.

¿Qué impacto a nivel de la salud mental se evidenció como consecuencia del proyecto o para los beneficiarios de la investigación?

El proyecto realizado determina que la salud mental de cada estudiante es primordial por eso mejorar sus niveles de control de estrés es necesario para que pueda realizar de mejor forma sus actividades, entre los beneficios encontramos un precedente informativo en base a un estudio realizado a estudiantes de tercero de bachillerato conforme al estrés

### **Diseño de la guía de estrategias para un programa de intervención para estrés en los estudiantes de tercer año de bachillerato**

La persistencia del estrés en situaciones académicas produce un desequilibrio sistémico que se desarrolla mediante diversos efectos y síntomas que exigen a los alumnos a tener que afrontar dichas situaciones académicas estresantes para recuperar de nuevo el equilibrio. (Barraza, 2009)

La diversidad de estrategias para sobrellevar el estrés, se adecuan y están vinculados a factores interno y externos. Estos factores de autorregulación se relacionan a las diferencias individuales vinculadas a la personalidad de cada persona (Espinoza-Díaz, Tous-Pallarés, & Vigil-Colet, 2015)

En llamado Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984) detalla que el afrontamiento se considera como una fase dinámica, multidimensional y biopsicosocial donde los seres humanos tratan de resistir, afrontar o vencer las afectaciones que genera un escenario estresante, utilizando todos sus esfuerzos cognitivos y conductuales precisos, restablecer el equilibrio y adaptándose a la situación o escenario.

Las estrategias personales para utilizar en caso de una situación de estrés dependen del acontecimiento, por ello configurar una estrategia es fundamental para disminuir nivel de estrés académico, siempre buscando el bienestar de los estudiantes con el programa de intervención.

Por ello se presenta y detallaran las 4 diferentes estrategias que reforzaran el buen ambiente académico, además contribuirán con la disminución y el control de estrés de los estudiantes de tercero de bachillerato.

## **ESTRATEGIAS 1**

### **Relación entre docentes y alumnos**

Priorizar las relaciones entre ellos dentro de la institución educativa creando un ambiente sano, de confianza y constante para promover seguridad, puesto que el adolescente se determina por estar en un periodo transitorio entre la infancia y la vida

adulta, trayendo consigo una serie de retos en diferentes dimensiones entre ellos los sociales o familiares, retos que podrían ser apreciados como trascendentales para su adecuado desarrollo.

## **PROCESO**

Realizar diferentes técnicas de estudio para que el estudiante se encuentre en una situación donde pueda resolver diferentes actividades académicas y no llegue a considerarlas agobiantes o estresantes.

**El maestro escucha:** El docente permitirá que exista un ambiente donde el estudiante pueda transmitir sus ideas u opiniones, cuando se considere que ambiente de clase se torne repetitivo y básico, con el fin de llegar a proporcionar información académica de una manera más agradable, esto de acuerdo a la materia.

**Consideración a los estudiantes.** El docente buscare enteren a las situaciones que enfrenta el estudiante de tercer año por ello escuchara y o juzgara a ninguno, tratara de aconsejarlo de manera amistosa siempre y cuando este a su alcance.

**Estrategia relevante:** se buscará que el docente y el alumno interactúen regularmente en dinámicas realizadas en el aula de clase para que no exista un aumento a sus niveles de estrés, por ejemplo, traer música popular en clase para que el estudiante se considere incluído, esto siempre después de una acción académica pudiendo ser después de dejar tarea o terminar alguna actividad.

## **ESTRATEGIAS 2**

### **Capacitaciones relacionadas al estrés**

La institución garantizara un espacio de manera frecuente donde el estudiante pueda recibir una presentación de cuáles pueden ser las afectaciones que causa el estrés en una persona

## **PROCESO**

Cada seis meses el personal encargado brindaran información de interés estudiantil de como sobrellevar el estrés para que así puedan llegar a realizar sus actividades de una mejor manera

Información:

Se detallará que la nutrición permite darnos cierta fortaleza para conservarnos sanos durante períodos de mucha tensión o estrés.

Así mismo hablar del Ejercicio y terapia corporal considerando que disminuye diferentes dolores corporales y provoca bienestar psicológico para las personas.

Relajación siendo el estado que se adquiere con practica y es utilizado como una herramienta fundamental para luchar con el estrés.

Recreación detallar cuales son las actividades que debe realizar una persona para entretenerse y no generar estrés, en diferente caso viajar, salir a caminar, hacer deporte, ver películas, visitar a familiares entre otros.

## **ESTRATEGIAS 3**

### **Creación de grupos de apoyo entre los estudiantes**

Se considera un grupo de apoyo a un grupo de personas que deciden socializar y compartir sus problemas en reuniones esto teniendo entre si un vínculo que llega a relacionarlos.

Consistirá en la intervención de los estudiantes con el personal del DECE manifestándose en ser el espacio donde el estudiante que considere que está pasando por

una situación de estrés pueda acudir y poder manifestar su problemática y poder ayudarlo

### **PROCESO**

Cada estudiante escuchara activamente al otro siempre y cuando se sienta en confianza de hacerlo, esto sin ningún tipo de juzgamiento de parte de los demás, se considerará el espacio donde todos puedan aportar con soluciones sin imponer ninguna decisión, esta actividad puede llegar a fortalecer emocionalmente a una persona debido al acompañamiento que recibe frente a sus problemáticas

Diferentes estudios que se han realizado revelan que los grupos de apoyo ayudan a disminuir su nivel de estrés y mejora su sistema inmunológico.

## **ESTRATEGIAS 4**

### **Exposición sobre la realidad de seguir una carrera universitaria**

El personal encargado tendrá un espacio de convivencia con el estudiante para que pueda despejar dudas acerca de su futuro académico para que no así no lo considere una problemática y no se genere estrés.

### **PROCESO**

Se realizará una intervención con los estudiantes que estén prontos a terminar su formación de bachiller y sigan su formación universitaria. Se detallará información precavida del porque seguir estudiando y su importancia en el día a día, así mismo el personal tratará de ayudar individualmente a despejar cualquier duda del estudiante.

Se propondrán estrategias que debe seguir el estudiante para que no se encuentre vulnerable ante el estrés, de estar pensando en que estudiar

Por otra parte, se realizará un examen el cual de cierta forma proporcionará datos acerca del interés académico que pueda interesarle al estudiante para que así más adelante tenga cierto referente de que estudiar.

## **ESTRATEGIAS 5**

### **Espacios de liberación académica**

La institución educativa proporcionara oportunamente varias sección y horas para que el estudiante pueda recrearse y poder sentirse más a gusto en la institución esto conforme a un cronograma.

#### **Proceso**

Se propondrá que el estudiante tenga un espacio donde existan manifestaciones relacionadas al arte, esto incluyendo diferentes instrumentos guitarras, piano, tambores, espacios donde pintar o incluso cursos para que puedan aprender y se desenvuelvan de mejor forma.

Se realizarán espacios donde es estudiante pueda llegar a realizar deportes en este caso se vincularán con diversos tipos de estudiantes de varios niveles para que tengan una mejor convivencia de manera entretenida.

Se propondrá competencias donde involucren a la mayoría de estudiantes de grado superior para que realicen actividades de entretenimiento llegando a obtener una recompensa simbólica para así lleguen la meta.

## Conclusiones

Se establece que el cuadro de estrés es preocupante en una persona, por ello tener conocimiento e información sobre ello resulta útil, a nivel académico se llega a presentar por varias situaciones entre ellas encontramos a las sociales, familiares o escolares que resultan ser perjudiciales para un estudiante, dado que perjudica su rendimiento tanto académico como social.

Los estudiantes de tercer año de bachillerato determinan que sufren de estrés por su futuro, sus calificaciones y sus estudios, dado que diversas personas o pensamiento lo agobian hasta el punto de subir sus niveles de estrés.

El estrés se considera como una amenaza a de la salud mental relacionado a cuadros de ansiedad, fatiga, dolor de cabeza o incluso pérdida del apetito, para el estudiante de tercero año de bachillerato resulta una amenaza a su personalidad, puesto que al estar estudiando reflejan un desacuerdo con los docentes que los atormentan con tareas y proyectos, determinado que esto le genera varios síntomas de estrés académico.

Se llega con una determinación de que el estudiante se preocupa por controlar y disminuir sus niveles de estrés, puesto que nota una diferencia considerable en su comportamiento al padecer de este, por eso influye a que la unidad educativa genere una mayor importante en relación a este tema puesto que se encuentra de acuerdo en que se les proporcionen herramientas y guías para sobrellevar el estrés en el ámbito académico.

## **Recomendaciones**

Establecer mejores relaciones entre los docentes y estudiantes para que puedan entenderse de una mejor manera para que así ninguno de los dos resulte con efectos de estrés dentro del aula de clase.

Las unidades educativas deben tener el compromiso de velar por el bienestar de sus estudiantes en todo ámbito por ello debe buscar mecanismo que aporten ideas beneficiosas para él y su futuro académico, puesto que le resulta preocupante, generándole estrés y no pudiendo desarrollarse de buena forma con sus trabajos dentro de clase

Capacitar sistemáticamente a los docentes para que adquiera habilidades comunicativas con los estudiantes de forma tal que logren establecer vínculo amistoso para el docente sea un mentor del estudiante, apoyándolo en sus decisiones positivas y se realice un ambiente educativo capaz de incentivar la participación de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de no causar estrés.

Realizar actividades grupales periódicamente como una alternativa viable para lograr optimizar el desempeño colectivo e individual de los estudiantes, así como el desarrollo de destrezas y habilidades de intercambio interpersonal, semblantes que afectaran de manera positiva en el fortalecimiento de sus estrategias para sobrellevar el estrés.



## Referencias

- Alania Contreras, R. D., Llancari Morales, R. A., Rafaele de la Cruz, M., & Dayan Ortega Révolo. (2020). daptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. (Socialium, Ed.) *D. I.*, 4, 11–130.
- Álvarez Silva, L., Gallegos-Luna, R., & Herrera-López. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. (R. d. Humanas, Ed.) *Universitas-XXI*, 193-209.
- Ayala, M. (2015). Desarrollo de habilidades comunicativas en caso de violencia escolar. *Ra Ximhai*, 11, 493-509.
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *NED*, 89 -93.
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12, 272-283.
- Espinoza-Díaz, I., Tous-Pallarés, J., & Vigil-Colet. (2015). fecto del clima psicosocial del grupo y de la personalidad en el síndrome de quemado en el trabajo en docentes. *Anales de Psicología*, 651- 657.
- Eva, B., & Xavier Torres, M. (2019). *El estrés*. (2, Ed.) 128.
- Groeben, N., Wahl, D., Schlee, J., & Scheele, B. (1988). *Das Forschungsprogramm Subjektive Theorien*. Francke.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.). México: McGrwall Hill Education.

- Hernández, R., Méndez, S., & Mendoza, C. (29 de abril de 2015). *En Metodología de la investigación*. Obtenido de página web de Online Learning Center:  
<https://goo.gl/wDW6Ce>
- Karam, M., Parra, C., Urrego, G., & Castillo, C. (2019). Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar. (R. d. Psicología, Ed.) *Tesis psicológica, 14*, 2-0.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal y Coping*. (S. P. Company, Ed.)
- Mayo clinic. (13 de Diciembre de 2022). *Trastornos de adaptación*. Obtenido de middlesex health: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/adjustment-disorders/symptoms-causes/syc-20355224>
- Ortiz León, S., Sandoval Bosch, E., Adame Rivas, S., Ramírez Avila, C. E., Jaimes Medrano, A. L., & Ruiz Ruisánchez, A. (2019). Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investigación en educación médica* , 9-17.
- Pachacama, J. R. (2017). Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador”. *UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA*.
- Peña Marcia, E., Bernal Mendoza, L. I., Pérez Cabaña, R., Reyna Avila, L., & García Sales, K. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería, 92*, 1-8.

Pereira, M. L. (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO .

*Revista Educación*, 171-190.

Quito Calle, J. V., Tamayo Piedra, M., Buñay Barahona, D. P., & Neira Cardenas, O. S.

(2017). Estres académico en estudiantes de tercero de bachillerato de Unidades Educativas Particulaes del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20, 1010-1024.

Rich, A., & Scovel, M. (1987). Causas de la depresión en estudiantes universitarios: un análisis de correlación de paneles cruzados. *Informes Psicológicos*, 27-30.

Sánchez Espinosa, J., & Lara Salazar, M. (2022). El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual.

(U. T. Clínica, Ed.) *Revista Ocronos*.

Sarubbi De Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*.

Ticona Benavente, S., Paucar Quispe, G., & Llerena Callata, G. (2010). NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD. *Enfermería Global*, 4-18.

## Anexos

### ANEXO 1 ENTREVISTA ESTUDIANTE 1

#### ENTREVISTA

¿Considera que controlar y prevenir el estrés es importante para los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Si, porque existe mucho presión porque se pone a ver que que sea en un...

¿Usted cual considera que es la mayor causa de estrés de los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Problemas en casa, los matemáticos, muchos deberes

¿Usted cree que el Estrés a los estudiantes de tercer año de bachillerato se generan por presión social o familiar?

Si, porque la mayoría de las personas buscan la opinión de los demás.  
Los que le hacen felices

¿Consideras que los sentimientos de depresión, ansiedad o irritabilidad se generan o llegan a aumentar en el tercer año de bachillerato?

Si, porque algunos pueden llegar mucho en los nervios

¿Cuáles consideras que son los síntomas de estrés que presenta un estudiante de tercer año de bachillerato?

Presión, Dolor de cabeza, falta de apetito, ansiedad, depresión

¿Cómo estudiante consideras que la institución educativa debería proporcionar herramientas o guías para poder afrontar los niveles de estrés que se generan al cruzar el último año de bachillerato?

Si, para que los estudiantes logren superar su mente

¿Usted como afrontaría el estrés académico?

Organizarme, Dedicar tiempo, escuchar música.

## ANEXO 2 ENTREVISTA ESTUDIANTE 2

J.S.

### ENTREVISTA

¿Considera que controlar y prevenir el estrés es importante para los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Si, porque esos estudiantes no se controlan y no tendrían ánimo y ni lo saben controlar el estudiante aún mejor.

¿Usted cual considera que es la mayor causa de estrés de los estudiantes de tercer año de bachillerato?

- Tareas, y comparación de los cursos, la culpa.

¿Usted cree que el Estrés a los estudiantes de tercer año de bachillerato se generan por presión social o familiar?

Si, social que te gradúes con buenas calificación por la universidad y lo familiar que te presionen por calificación y de tener un título, esto abruma.

¿Consideras que los sentimientos de depresión, ansiedad o irritabilidad se generan o llegan a aumentar en el tercer año de bachillerato?

Si, antes no me preocupaba por el estres, y ahora me preocupa mucho, y no me da las palabras cuando estoy estresada.

¿Cuáles consideras que son los síntomas de estrés que presenta un estudiante de tercer año de bachillerato?

- Ansiedad  
- Falta de sueño y falta de apetito.  
- Impotencia

¿Cómo estudiante consideras que la institución educativa debería proporcionar herramientas o guías para poder afrontar los niveles de estrés que se generan al cruzar el último año de bachillerato?

Si, no se preocupan de como nos sentimos, queremos capacitación de como afrontar el estrés, y tener mejor manejo de las emociones sin lastimar a otros.

¿Usted como afrontaría el estrés académico?

No sé como afrontar el estrés, aguante todo hasta llegar un punto y llorar.



### ANEXO 3 ENTREVISTA ESTUDIANTE 3

#### ENTREVISTA

¿Considera que controlar y prevenir el estrés es importante para los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Si, porque es algo que fatiga al momento de hacer las cosas.

¿Usted cual considera que es la mayor causa de estrés de los estudiantes de tercer año de bachillerato?

El exceso de tareas y los límites de tiempo.

¿Usted cree que el Estrés a los estudiantes de tercer año de bachillerato se generan por presión social o familiar?

Si, porque es algo que pasa a diario al menos en mi caso

¿Consideras que los sentimientos de depresión, ansiedad o irritabilidad se generan o llegan a aumentar en el tercer año de bachillerato?

Si, pero no todos tienen ese tipo de pensamientos o problemas al darse estos casos

¿Cuáles consideras que son los síntomas de estrés que presenta un estudiante de tercer año de bachillerato?

El pensar mucho y no fijarse en lo que hacen.

¿Cómo estudiante consideras que la institución educativa debería proporcionar herramientas o guías para poder afrontar los niveles de estrés que se generan al cruzar el último año de bachillerato?

Si, para poder dar a entender y saber lo que les espera después de este último año.

¿Usted como afrontaría el estrés académico?

Dando más uso a la mente, siendo coherente en lo que va a hacer, dejando otros esos temas que dan a pensar y tratar de relajarse.

## ANEXO 4 ENTREVISTA ESTUDIANTE 4

T. S

### ENTREVISTA

¿Considera que controlar y prevenir el estrés es importante para los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Si, pero que las clases se hagan mas ligeras.

¿Usted cual considera que es la mayor causa de estrés de los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Las clases que no son bien explicadas, tareas no bien mundadas, exceso de tareas

¿Usted cree que el Estrés a los estudiantes de tercer año de bachillerato se generan por presión social o familiar?

Si, Porque la familia presion cuando estas haciendo tareas

¿Consideras que los sentimientos de depresión, ansiedad o irritabilidad se generan o llegan a aumentar en el tercer año de bachillerato?

Si, porque pensar en que el año yo voy a salir del colegio y luego que pensar en que hacer y como

¿Cuáles consideras que son los síntomas de estrés que presenta un estudiante de tercer año de bachillerato?

Falta de sueño, falta de apetito, dolor de cabeza, fatiga visual

¿Cómo estudiante consideras que la institución educativa debería proporcionar herramientas o guías para poder afrontar los niveles de estrés que se generan al cruzar el último año de bachillerato?

Si la institución debería brindar ese apoyo para estos problemas.

¿Usted como afrontaría el estrés académico?

Salir, hacer deportes, leer, distraer la mente en los momentos que puedo

## ANEXO 5 ENTREVISTA ESTUDIANTE 5

### ENTREVISTA

¿Considera que controlar y prevenir el estrés es importante para los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Si, porque se puede realizar las cosas sin ninguna preocupación

¿Usted cual considera que es la mayor causa de estrés de los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Que nos dan poco tiempo para realizar los deberes

¿Usted cree que el Estrés a los estudiantes de tercer año de bachillerato se generan por presión social o familiar?

Si, porque no les da cabida de ideas se sugieren cosas y no logran saber que quieren

¿Consideras que los sentimientos de depresión, ansiedad o irritabilidad se generan o llegan a aumentar en el tercer año de bachillerato?

Si, como no todos tienen la misma manera de pensar o actuar de por objeto es

¿Cuáles consideras que son los síntomas de estrés que presenta un estudiante de tercer año de bachillerato?

dolor de cabeza, cansancio.

¿Cómo estudiante consideras que la institución educativa debería proporcionar herramientas o guías para poder afrontar los niveles de estrés que se generan al cruzar el último año de bachillerato?

Si, para prevenir el estrés que es un efecto en un futuro

¿Usted como afrontaría el estrés académico?

Escuchar música, salir a jugar con mis amigos.



## ANEXO 6 ENTREVISTA ESTUDIANTE 6

### ENTREVISTA

¿Considera que controlar y prevenir el estrés es importante para los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Si, porque ayuda a que se concentre mas en las tareas

¿Usted cual considera que es la mayor causa de estrés de los estudiantes de tercer año de bachillerato?

La presión que ya vamos a salir del colegio y escoger un curso

¿Usted cree que el Estrés a los estudiantes de tercer año de bachillerato se generan por presión social o familiar?

Si, porque hay veces que los estudiante no quieren estudiar y les presionan los padres

¿Consideras que los sentimientos de depresión, ansiedad o irritabilidad se generan o llegan a aumentar en el tercer año de bachillerato?

Si, porque se estresan mas por la presión

¿Cuáles consideras que son los síntomas de estrés que presenta un estudiante de tercer año de bachillerato?

Concentración, dolor de cabeza, fatiga.

¿Cómo estudiante consideras que la institución educativa debería proporcionar herramientas o guías para poder afrontar los niveles de estrés que se generan al cruzar el último año de bachillerato?

Si

¿Usted como afrontaría el estrés académico?

En olo. pliego, escucha musica, salir con mis amigos.

## ANEXO 7 ENTREVISTA ESTUDIANTE 7

O.L.

### ENTREVISTA

¿Considera que controlar y prevenir el estrés es importante para los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Si, porque el estrés trae dolores de cabeza, enfermedades y fatiga, caídas de cabello.

¿Usted cual considera que es la mayor causa de estrés de los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Ejercer de tareas, preocupación de responsabilidades pendientes, (lecciones, tareas, etc).

¿Usted cree que el Estrés a los estudiantes de tercer año de bachillerato se generan por presión social o familiar?

Si, más familiar por la presión de los económicos que están pagando el estudio.

¿Consideras que los sentimientos de depresión, ansiedad o irritabilidad se generan o llegan a aumentar en el tercer año de bachillerato?

Si, ya no gradúan piensan que van a hacer, que estudian piensan que no se va a graduar, interviene las malas notas.

¿Cuáles consideras que son los síntomas de estrés que presenta un estudiante de tercer año de bachillerato?

- Depresión, Ansiedad, falta de apetito, desquena, y concentración.

¿Cómo estudiante consideras que la institución educativa debería proporcionar herramientas o guías para poder afrontar los niveles de estrés que se generan al cruzar el último año de bachillerato?

- Si, cursos de capacitaciones, Actividades de como se están sintiendo y de como sobrellevar el estrés.

¿Usted como afrontaría el estrés académico?

- No dejarse acumular las tareas y no atararse con los deberes.
- Ordenado con las obligaciones.
- Ordenar tu vida de estudio.
- Actividades deportivas. y pasar tiempo en familia.

## ANEXO 8 ENTREVISTA ESTUDIANTE 8

P. A.

### ENTREVISTA

¿Considera que controlar y prevenir el estrés es importante para los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Si, principalmente en los deberes de colegio que se da el momento de tener estrés

¿Usted cual considera que es la mayor causa de estrés de los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Cuando no entendemos una actividad

¿Usted cree que el Estrés a los estudiantes de tercer año de bachillerato se generan por presión social o familiar?

En ocasiones, porque a veces a veces le importa la opinión de los demás

¿Consideras que los sentimientos de depresión, ansiedad o irritabilidad se generan o llegan a aumentar en el tercer año de bachillerato?

Si, porque a veces nos explican algo y no entendemos, porque en los casos nos explican y se no va lo que nos han dicho

¿Cuáles consideras que son los síntomas de estrés que presenta un estudiante de tercer año de bachillerato?

Dolor de cabeza, cansancio, cambios de apetito

¿Cómo estudiante consideras que la institución educativa debería proporcionar herramientas o guías para poder afrontar los niveles de estrés que se generan al cruzar el último año de bachillerato?

Si, para poder controlarse y sentirse más tranquilo en ese sentido

¿Usted como afrontaría el estrés académico?

Pensar en otros cosas que no sean la escuela, ver videos



## ANEXO 9 ENTREVISTA ESTUDIANTE 9

A. R.

### ENTREVISTA

¿Considera que controlar y prevenir el estrés es importante para los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Si, porque en ocasiones si no llego a controlar el estrés y le duele la cabeza.

¿Usted cual considera que es la mayor causa de estrés de los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Que los profesores manden muchos deberes y no los expliquen bien.

¿Usted cree que el Estrés a los estudiantes de tercer año de bachillerato se generan por presión social o familiar?

En algunas ocasiones si puede pasar

¿Consideras que los sentimientos de depresión, ansiedad o irritabilidad se generan o llegan a aumentar en el tercer año de bachillerato?

Se pueden aumentar cuando pasan situaciones de estrés

¿Cuáles consideras que son los síntomas de estrés que presenta un estudiante de tercer año de bachillerato?

Dolor de cabeza, dificultad para concentrarse.

¿Cómo estudiante consideras que la institución educativa debería proporcionar herramientas o guías para poder afrontar los niveles de estrés que se generan al cruzar el último año de bachillerato?

Si, hoy estudiantes que tienen mucho estrés por los exámenes y proyectos

¿Usted como afrontaría el estrés académico?

Intento relajarme, tomar un descanso, leer, escuchar música

## ANEXO 10 ENTREVISTA ESTUDIANTE 10

ENTREVISTA

¿Considera que controlar y prevenir el estrés es importante para los estudiantes de tercer año de bachillerato?

Si, porque ayudo a que se controle nos en la Tareas

¿Usted cual considera que es la mayor causa de estrés de los estudiantes de tercer año de bachillerato?

La presión que yo voy a recibir de los colegas y de los profesores

¿Usted cree que el Estrés a los estudiantes de tercer año de bachillerato se generan por presión social o familiar?

Si, porque hay veces que los estudiantes no quieren obedecer a los padres lo presión

¿Consideras que los sentimientos de depresión, ansiedad o irritabilidad se generan o llegan a aumentar en el tercer año de bachillerato?

Si, porque se estresan más por la presión

¿Cuáles consideras que son los síntomas de estrés que presenta un estudiante de tercer año de bachillerato?

Conciencia, dolor de cabeza, fatiga.

¿Cómo estudiante consideras que la institución educativa debería proporcionar herramientas o guías para poder afrontar los niveles de estrés que se generan al cruzar el último año de bachillerato?

Si

¿Usted como afrontaría el estrés académico?

En olo. pliego, escuchar música, salir con mis amigos.

# ANEXO 11 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 1

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

- Sí  
 No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de 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 qué 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
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo	X					
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						X
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.				X		
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)					X	
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as						X
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					X	
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						X
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						X
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						X
3.10.- La realización de un examen						X
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.		X				
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						X
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						X
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas						X
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase						X

### 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
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						X
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)						X
4.3.- Dolores de cabeza o migraña						X
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						X
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir						X
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						X
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						X
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.						X
4.10.- Problemas de concentración						X
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X					
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					X	
4.13.- Aislamiento de los demás	X					
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares				X		
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos						X

### 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 para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						X
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						X
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	X					
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)	X					
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	X					
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	X					
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	X					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).	X					
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						X
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	X					
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa					X	
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						X
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte					X	
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	X					
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	X					

Aplicación y validación preliminar de esta segunda versión del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico.

Esta segunda versión del Inventario SISCO fue aplicada en una investigación que buscaba realizar un análisis comparativo del estrés académico en tres niveles educativos (Barraza & Arreola, en prensa); en esta investigación, con una población de 250 alumnos, los autores reportan las siguientes propiedades psicométricas:



## ANEXO 12 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 2

J.S

10

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿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 seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de 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
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo				X		
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						X
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.				X		
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)				X		
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as				X		
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		X				
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						X
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)	X					
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						X
3.10.- La realización de un examen						X
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.	X					
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.				X		
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.				X		
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas						X
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase				X		

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 que 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
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						X
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)						X
4.3.- Dolores de cabeza o migraña				X		
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						X
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X				
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir						X
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						X
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						X
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.						X
4.10.- Problemas de concentración						X
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad				X		
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		X				
4.13.- Aislamiento de los demás						X
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares				X		
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos						X

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 que 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 para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)		X			X	
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						X
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						X
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)		X				
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)					X	
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	X					
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos				X		
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).	X					
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa				X		
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa				X		
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	X					
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solución				X		
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte	X					
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	X					
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa				X		

**Aplicación y validación preliminar de esta segunda versión del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico.**

Esta segunda versión del Inventario SISCO fue aplicada en una investigación que buscaba realizar un análisis comparativo del estrés académico en tres niveles educativos (Barraza & Arreola, en prensa); en esta investigación, con una población de 250 alumnos, los autores reportan las siguientes propiedades psicométricas:



## ANEXO 13 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 3

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

- Sí  
 No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de 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 qué 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
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo	X					
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.			X			
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.			X			
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	X					
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as			X			
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X					
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.			X			
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)		X				
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as				X		
3.10.- La realización de un examen	X	X				
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.		X				
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						X
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.			X			X
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas			X			
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase			X	X		

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
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		X				
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)			X			
4.3.- Dolores de cabeza o migraña					X	
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			X			
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X				
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					X	
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X				
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.				X		
4.10.- Problemas de concentración					X	
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X					
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		X				
4.13.- Aislamiento de los demás			X			
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares		X				
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos		X				

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 para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						X
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						X
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					X	
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)				X		
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	X					
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa					X	
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	X					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).		X				
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa			X			
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						X
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa					X	
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						X
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte						X
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas				X		
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa			X			

**Aplicación y validación preliminar de esta segunda versión del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico.**

Esta segunda versión del Inventario SISCO fue aplicada en una investigación que buscaba realizar un análisis comparativo del estrés académico en tres niveles educativos (Barraza & Arreola, en prensa); en esta investigación, con una población de 250 alumnos, los autores reportan las siguientes propiedades psicométricas:



## ANEXO 14 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 4

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

- Sí  
 No

*En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de 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 qué 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
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo					X	
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.				X		
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.	X					
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	X					
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as				X		
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				X		
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.	X					
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						X
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as				X		
3.10.- La realización de un examen					X	
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						X
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						X
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.					X	
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas						X
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase						X

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
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						X
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)				X		
4.3.- Dolores de cabeza o migraña						X
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			X			
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						X
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir						X
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						X
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					X	
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					X	
4.10.- Problemas de concentración				X		
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad				X		
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X			
4.13.- Aislamiento de los demás				X		
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares				X		
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos						X

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 para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						X
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						X
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					X	
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)					X	
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)				X		
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa				X		
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	X					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).				X		
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa					X	
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa					X	
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa				X		
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné					X	
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte						X
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas					X	
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						X

**Aplicación y validación preliminar de esta segunda versión del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico.**

Esta segunda versión del Inventario SISCO fue aplicada en una investigación que buscaba realizar un análisis comparativo del estrés académico en tres niveles educativos (Barraza & Arreola, en prensa); en esta investigación, con una población de 250 alumnos, los autores reportan las siguientes propiedades psicométricas:



# ANEXO 15 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 5

D. c.

10

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

- Sí  
 No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de 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 qué 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
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo	X					
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.					X	
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.	X					
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	X					
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as		X				
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			X			
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.	X					
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)		X				
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as					X	
3.10.- La realización de un examen			X			
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.		X				
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.		X				
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.	X					
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas			X			
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase	X					

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
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)		X				
4.3.- Dolores de cabeza o migraña			X			
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			X			
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X				
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X			
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.		X				
4.10.- Problemas de concentración			X			
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X					
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X					
4.13.- Aislamiento de los demás	X					
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares				X		
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos	X					

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 para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						X
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión					X	
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						X
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)					X	
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)				X		
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa			X			
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos					X	
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).			X			
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa					X	
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa					X	
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa					X	
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné					X	
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte			X			
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas				X		
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						X

Aplicación y validación preliminar de esta segunda versión del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico.

Esta segunda versión del Inventario SISCO fue aplicada en una investigación que buscaba realizar un análisis comparativo del estrés académico en tres niveles educativos (Barraza & Arreola, en prensa); en esta investigación, con una población de 250 alumnos, los autores reportan las siguientes propiedades psicométricas:



## ANEXO 16 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 6

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿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 seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estróndonde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
		X		

### 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 qué 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
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo						X
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						X
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.					X	
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)					X	
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as						X
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				X		
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						X
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)				X		
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						X
3.10.- La realización de un examen				X		
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.			X			
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.				X		
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.				X		
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas						X
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase						X

### 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
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)	X					
4.3.- Dolores de cabeza o migraña				X		
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.				X		
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X					
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				X		
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.	X					
4.10.- Problemas de concentración				X		
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X					
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X			
4.13.- Aislamiento de los demás	X					
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares			X			
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos	X					

### 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 para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						X
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						X
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					X	
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						X
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)			X			
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa			X			
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos			X			
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).			X			
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa				X		
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa				X		
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa					X	
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné					X	
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte						X
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas			X			
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa			X			

**Aplicación y validación preliminar de esta segunda versión del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico.**

Esta segunda versión del Inventario SISCO fue aplicada en una investigación que buscaba realizar un análisis comparativo del estrés académico en tres niveles educativos (Barraza & Arreola, en prensa); en esta investigación, con una población de 250 alumnos, los autores reportan las siguientes propiedades psicométricas:



## ANEXO 17 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 7

0.6

10

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿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 seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de 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 qué 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
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo	X					
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.				X		
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.	X					
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)				X		
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as	X					
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X					
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.				X		
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)	X					
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as				X		
3.10.- La realización de un examen				X		
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.	X					
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	X					
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.				X		
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas				X		
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase	X	X				

### 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
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)		X				
4.3.- Dolores de cabeza o migraña	X					
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		X				
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X				
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X					
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						X
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X				
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.	X					
4.10.- Problemas de concentración		X				
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X					
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X					
4.13.- Aislamiento de los demás					X	
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares					X	
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos		X				X

### 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 para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X					X
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						X
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa				X		
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						X
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)		X				
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						X
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	X					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).	X					
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						X
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						X
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa				X		
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las resolví						X
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte					X	
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						X
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						X

**Aplicación y validación preliminar de esta segunda versión del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico.**

Esta segunda versión del Inventario SISCO fue aplicada en una investigación que buscaba realizar un análisis comparativo del estrés académico en tres niveles educativos (Barraza & Arreola, en prensa); en esta investigación, con una población de 250 alumnos, los autores reportan las siguientes propiedades psicométricas:



## ANEXO 18 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 8

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

- Sí  
 No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de 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 qué 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
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo		X				
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.				X		
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.		X				
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)			X			
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as			X			
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			X			
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.		X				
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)		X				
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as			X			
3.10.- La realización de un examen			X			
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.		X				
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.			X			
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.		X				
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas				X		
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase				X		

### 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
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)			X			
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)				X		
4.3.- Dolores de cabeza o migraña					X	
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		X				
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X				
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X				
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		X				
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X				
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.		X				
4.10.- Problemas de concentración				X		
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad				X		
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		X				
4.13.- Aislamiento de los demás		X				
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares		X				
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos	X					

### 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 para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					X	
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión					X	
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					X	
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)				X		
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)			X			
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa				X		
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos				X		
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).				X		
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa					X	
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa					X	
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa					X	
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné					X	
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte			X			
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas				X		
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa				X		

Aplicación y validación preliminar de esta segunda versión del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico.

Esta segunda versión del Inventario SISCO fue aplicada en una investigación que busca a realizar un análisis comparativo del estrés académico en tres niveles educativos (Barrera & Arreola, en prensa); en esta investigación, con una población de 250 alumnos, los autores reportan las siguientes propiedades psicométricas:



## ANEXO 19 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 9

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿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 seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
			X	

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 qué 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
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo					X	
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.				X		
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.				X		
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)				X		X
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as				X		
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X					
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.	X					
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						X
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as		X				
3.10.- La realización de un examen				X		
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						X
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.				X		
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						X
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas						X
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase						X

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
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)	X					
4.3.- Dolores de cabeza o migraña				X		
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						X
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir				X		
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				X		
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						X
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.				X		
4.10.- Problemas de concentración						X
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						X
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						X
4.13.- Aislamiento de los demás						X
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares	X					
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos	X					X

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 para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						X
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						X
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						X
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)				X		
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)				X		
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						X
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos				X		X
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).				X		
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						X
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						X
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa				X		
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						X
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte	X					
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas				X		
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						X

Aplicación y validación preliminar de esta segunda versión del inventario SISCO para el estudio del estrés académico.

Esta segunda versión del inventario SISCO fue aplicada en una investigación que buscaba realizar un análisis comparativo del estrés académico en tres niveles educativos (Barraza & Arreola, en prensa); en esta investigación, con una población de 250 alumnos, los autores reportan las siguientes propiedades psicométricas:



## ANEXO 20 PRUEBA INVENTARIO SISCO V 21 ESTUDIANTE 10

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

- Sí  
 No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
		X		

### 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 qué 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
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo						X
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						X
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.					X	
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)					X	
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as						X
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				X		
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.					X	
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)				X		
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						X
3.10.- La realización de un examen				X		
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.			X			
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.				X		
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.				X		
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas						X
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase						X

### 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.

2023/08/14 22:38

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

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)	X					
4.3.- Dolores de cabeza o migraña				X		
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X			X		
4.5.- Rasarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir				X		
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.	X					
4.10.- Problemas de concentración				X		
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X					
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X			
4.13.- Aislamiento de los demás	X					
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares			X			
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos	X					

### 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 para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						X
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						X
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					X	
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						X
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)			X			
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa			X			
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos			X			
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).			X			
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa					X	
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa					X	
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						X
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						X
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte						X
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas				X		
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa				X		

**Aplicación y validación preliminar de esta segunda versión del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico.**

Esta segunda versión del Inventario SISCO fue aplicada en una investigación que buscaba realizar un análisis comparativo del estrés académico en tres niveles educativos (Barraza & Arreola, en prensa); en esta investigación, con una población de 250 alumnos, los autores reportan las siguientes propiedades

## ANEXO 21 CONSENTIMIENTO DEL PADRE DE FAMILI



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Rocio del Pulon Vera Quinde declaro que he sido informado que mi representado ha sido invitado a participar en una investigación denominada **Programa de intervención para estrés en los estudiantes que cursan en el último año de bachillerato en la Unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique" en el periodo mayo 2023 a agosto 2023**. este es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la Universidad Politécnica Salesiana.

Tengo conocimiento que esta investigación busca Analizar el nivel de estrés que llegan a tener los estudiantes que están cursando el último año de bachillerato en la unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique", consistirá en responder un test y una entrevista semi estructurada.

Me han explicado que la información que han recaudado en esta investigación será confidencial, eso significa que las respuestas no podrán ser reconocidas por otras personas y tampoco ser publicadas en la fase de publicación de resultado.

Con esto acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia de este documento

Rocio Vera Quinde.

Firma del representante del participante



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Isidra Castañeda C declaro que he sido informado que mi representado ha sido invitado a participar en una investigación denominada **Programa de intervención para estrés en los estudiantes que cursan en el último año de bachillerato en la Unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique" en el periodo mayo 2023 a agosto 2023**. este es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la Universidad Politécnica Salesiana.

Tengo conocimiento que esta investigación busca Analizar el nivel de estrés que llegan a tener los estudiantes que están cursando el último año de bachillerato en la unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique", consistirá en responder un test y una entrevista semi estructurada.

Me han explicado que la información que han recaudado en esta investigación será confidencial, eso significa que las respuestas no podrán ser reconocidas por otras personas y tampoco ser publicadas en la fase de publicación de resultado.

Con esto acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia de este documento

Isidra C Castañeda C

**Firma del representante del participante**

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Alexis Rivas Estupiñán declaro que he sido informado que mi representado ha sido invitado a participar en una investigación denominada **Programa de intervención para estrés en los estudiantes que cursan en el último año de bachillerato en la Unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique" en el periodo mayo 2023 a agosto 2023**. este es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la Universidad Politécnica Salesiana.

Tengo conocimiento que esta investigación busca Analizar el nivel de estrés que llegan a tener los estudiantes que están cursando el último año de bachillerato en la unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique", consistirá en responder un test y una entrevista semi estructurada.

Me han explicado que la información que han recaudado en esta investigación será confidencial, eso significa que las respuestas no podrán ser reconocidas por otras personas y tampoco ser publicadas en la fase de publicación de resultado.

Con esto acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia de este documento

Alexis Rivas E.

**Firma del representante del participante**

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Marilyn Selviano Vagual declaro que he sido informado que mi representado ha sido invitado a participar en una investigación denominada **Programa de intervención para estrés en los estudiantes que cursan en el último año de bachillerato en la Unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique" en el periodo mayo 2023 a agosto 2023**. este es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la Universidad Politécnica Salesiana.

Tengo conocimiento que esta investigación busca Analizar el nivel de estrés que llegan a tener los estudiantes que están cursando el último año de bachillerato en la unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique", consistirá en responder un test y una entrevista semi estructurada.

Me han explicado que la información que han recaudado en esta investigación será confidencial, eso significa que las respuestas no podrán ser reconocidas por otras personas y tampoco ser publicadas en la fase de publicación de resultado.

Con esto acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia de este documento

Marilyn Selviano Vagual.

**Firma del representante del participante**



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Miriam De Lourdes Mite Salazar declaro que he sido informado que mi representado ha sido invitado a participar en una investigación denominada **Programa de intervención para estrés en los estudiantes que cursan en el último año de bachillerato en la Unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique" en el periodo mayo 2023 a agosto 2023**. este es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la Universidad Politécnica Salesiana.

Tengo conocimiento que esta investigación busca Analizar el nivel de estrés que llegan a tener los estudiantes que están cursando el último año de bachillerato en la unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique", consistirá en responder un test y una entrevista semi estructurada.

Me han explicado que la información que han recaudado en esta investigación será confidencial, eso significa que las respuestas no podrán ser reconocidas por otras personas y tampoco ser publicadas en la fase de publicación de resultado.

Con esto acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia de este documento

Miriam Mite

Firma del representante del participante

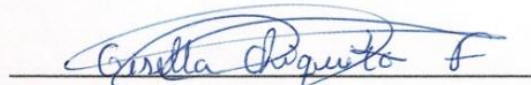
### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Gisella Chiquito Figueroa declaro que he sido informado que mi representado ha sido invitado a participar en una investigación denominada **Programa de intervención para estrés en los estudiantes que cursan en el último año de bachillerato en la Unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique" en el periodo mayo 2023 a agosto 2023**. este es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la Universidad Politécnica Salesiana.

Tengo conocimiento que esta investigación busca Analizar el nivel de estrés que llegan a tener los estudiantes que están cursando el último año de bachillerato en la unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique", consistirá en responder un test y una entrevista semi estructurada.

Me han explicado que la información que han recaudado en esta investigación será confidencial, eso significa que las respuestas no podrán ser reconocidas por otras personas y tampoco ser publicadas en la fase de publicación de resultado.

Con esto acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia de este documento



**Firma del representante del participante**

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Sonia Cristina Andoa Rodriguez declaro que he sido informado que mi representado ha sido invitado a participar en una investigación denominada **Programa de intervención para estrés en los estudiantes que cursan en el último año de bachillerato en la Unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique" en el periodo mayo 2023 a agosto 2023**. este es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la Universidad Politécnica Salesiana.

Tengo conocimiento que esta investigación busca Analizar el nivel de estrés que llegan a tener los estudiantes que están cursando el último año de bachillerato en la unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique", consistirá en responder un test y una entrevista semi estructurada.

Me han explicado que la información que han recaudado en esta investigación será confidencial, eso significa que las respuestas no podrán ser reconocidas por otras personas y tampoco ser publicadas en la fase de publicación de resultado.

Con esto acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia de este documento



---

**Firma del representante del participante**

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Maria Joaquina Soledad Solis declaro que he sido informado que mi representado ha sido invitado a participar en una investigación denominada **Programa de intervención para estrés en los estudiantes que cursan en el último año de bachillerato en la Unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique" en el periodo mayo 2023 a agosto 2023**. este es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la Universidad Politécnica Salesiana.

Tengo conocimiento que esta investigación busca Analizar el nivel de estrés que llegan a tener los estudiantes que están cursando el último año de bachillerato en la unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique", consistirá en responder un test y una entrevista semi estructurada.

Me han explicado que la información que han recaudado en esta investigación será confidencial, eso significa que las respuestas no podrán ser reconocidas por otras personas y tampoco ser publicadas en la fase de publicación de resultado.

Con esto acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia de este documento

Maria Soledad Solis

**Firma del representante del participante**



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Mari Cruz Jordán Medina declaro que he sido informado que mi representado ha sido invitado a participar en una investigación denominada **Programa de intervención para estrés en los estudiantes que cursan en el último año de bachillerato en la Unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique" en el periodo mayo 2023 a agosto 2023**, este es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la Universidad Politécnica Salesiana.

Tengo conocimiento que esta investigación busca Analizar el nivel de estrés que llegan a tener los estudiantes que están cursando el último año de bachillerato en la unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique", consistirá en responder un test y una entrevista semi estructurada.

Me han explicado que la información que han recaudado en esta investigación será confidencial, eso significa que las respuestas no podrán ser reconocidas por otras personas y tampoco ser publicadas en la fase de publicación de resultado.

Con esto acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia de este documento

Mari Cruz Jordán Medina

**Firma del representante del participante**



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Yadira Lorena Alfonso Flores declaro que he sido informado que mi representado ha sido invitado a participar en una investigación denominada **Programa de intervención para estrés en los estudiantes que cursan en el último año de bachillerato en la Unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique" en el periodo mayo 2023 a agosto 2023**. este es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la Universidad Politécnica Salesiana.

Tengo conocimiento que esta investigación busca Analizar el nivel de estrés que llegan a tener los estudiantes que están cursando el último año de bachillerato en la unidad educativa particular "Luis Chiriboga Manrique", consistirá en responder un test y una entrevista semi estructurada.

Me han explicado que la información que han recaudado en esta investigación será confidencial, eso significa que las respuestas no podrán ser reconocidas por otras personas y tampoco ser publicadas en la fase de publicación de resultado.

Con esto acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia de este documento



Firma del representante del participante

**ANEXO 22 FOTO ENTREVISTA CON ESTUDIANTE**





