



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**SEDE CUENCA**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE  
BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MOLLETURO DURANTE EL  
PERÍODO OCTUBRE 2023 - ENERO 2024**

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

**AUTORAS: MIRIAM PATRICIA CAGUANA CASTRO**  
**NANCY PRISCILA GUTAMA MACAS**  
**TUTORA: MARÍA EUGENIA BARROS PONTÓN, MGST.**

Cuenca - Ecuador  
2024

## CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotras, Miriam Patricia Caguana Castro con documento de identificación N° 0302989181 y Nancy Priscila Gutama Macas con documento de identificación N° 0106622137; manifestamos que:

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

Cuenca, 11 de enero del 2024.

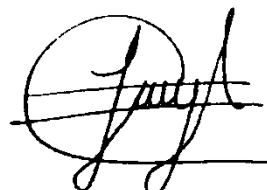
Atentamente,



---

Miriam Patricia Caguana Castro

0302989181



---

Nancy Priscila Gutama Macas

0106622137

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

Nosotras, Miriam Patricia Caguana Castro con documento de identificación N° 0302989181 y Nancy Priscila Gutama Macas con documento de identificación N° 0106622137, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la Sistematización de experiencias prácticas de investigación: “Niveles de estrés percibido en los estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Molleturo durante el período octubre 2023 - enero 2024”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

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

Cuenca, 11 de enero del 2024.

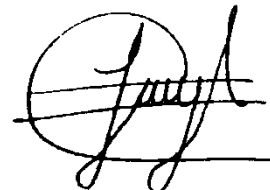
Atentamente,



---

Miriam Patricia Caguana Castro

0302989181



---

Nancy Priscila Gutama Macas

0106622137

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, María Eugenia Barros Pontón con documento de identificación N° 0102950664, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MOLLETURO DURANTE EL PERÍODO OCTUBRE 2023 - ENERO 2024, realizado por Miriam Patricia Caguana Castro con documento de identificación N° 0302989181 y por Nancy Priscila Gutama Macas con documento de identificación N° 0106622137 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 11 de enero de 2024.

Atentamente,



---

María Eugenia Barros Pontón, Mgst.

0102950664

## **Dedicatoria y Agradecimiento**

### **Dedicatoria**

Dedicó esta tesis a Dios por las bendiciones que me otorga cada día. A mis padres José Caguana y María Castro que gracias a sus esfuerzos he logrado culminar mis estudios, a mis hermanos María, Armando, Tannya Caguana, a mis mejores amigos que nos apoyamos incondicionalmente en nuestra formación profesional; Priscila Gutama y Byron Ruiz. A una persona especial Jaime Balboa quien fue mi gran apoyo en mis momentos más difíciles.

- **Miriam Caguana**

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por ser mi guía espiritual en este viaje académico. A mis padres, quienes han sido mi mayor apoyo. A mis hermanos y familia. A mis eternamente mejores amigos Miriam Caguana y Byron Ruiz. A mis personitas especiales Madre Priscila Macas, Jessica Gutama, Rosario Gutama, Vicente y Cristian Macas. A la comunidad de Molleturo por su apoyo y colaboración invaluable.

- **Priscila Gutama**

## **Agradecimiento**

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme tener tan buena experiencia dentro de mi querida Universidad Politécnica Salesiana por convertirme en ser un profesional, gracias a cada maestro que hizo parte de este proceso de formación. A mi docente tutora, Mgst María Eugenia Barros principal colaboradora durante todo este proceso, quien, con su dirección, conocimiento y enseñanza permitió el desarrollo de este trabajo, gracias por su compromiso.

- **Miriam Caguana**

## **Agradecimiento**

En especial mi profundo agradecimiento a DIOS. A la Universidad Politécnica Salesiana por haberme permitido formarme. A mi docente tutora de tesis Mgst María Eugenia Barros, quien con su conocimiento permitió el desarrollo de este trabajo. A mi familia y amigos más cercanos, a mi querido barrio Pueblo Nuevo y de manera especial al Rector y autoridades de la Unidad Educativa Molleturo por su incondicional apoyo.

- **Priscila Gutama**



## Resumen

Es esencial investigar el nivel de estrés percibido en estudiantes de bachillerato para identificar problemas y crear estrategias de afrontamiento, lo que ayuda a mejorar la calidad de vida y las experiencias educativas. Además, comprender las fuentes de estrés percibido específicas de este grupo demográfico puede permitir que las instituciones tomen medidas para reducir el estrés percibido y crear entornos más productivos y saludables para los estudiantes.

La presente investigación tuvo como objetivo general Investigar los niveles de Estrés Percibido en los estudiantes de tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Molleturo. El estudio fue de tipo cuantitativo no experimental y de alcance descriptivo. La muestra obtenida fue de un total de 47 estudiantes entre 16 a 18 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y la encuesta sociodemográfica de creación propia. Dentro de las consideraciones éticas se contó con un consentimiento informado y con criterios de inclusión y exclusión.

Los resultados evidenciaron elevados Niveles de Estrés Percibido en el 60% de estudiantes, seguido del nivel moderado con el 26% y por último un nivel leve con el 14%. De los datos sociodemográficos se destaca que 24 estudiantes pertenecían al sexo femenino y 23 al sexo masculino; referente al estado civil los 47 estudiantes son solteros; 45 estudiantes no tienen hijos y 2 tienen hijos; 31 estudiantes trabajan y 16 no trabajan, por último 41 estudiantes viven con sus padres, 3 viven solos y 3 viven únicamente con sus hermanos.

**Palabras clave:** Datos sociodemográficos, Nivel de Estrés Percibido, Estudiantes de bachillerato.

## **Abstract**

It is essential to investigate the level of perceived stress in high school students to identify problems and create coping strategies, which helps improve quality of life and educational experiences. Additionally, understanding the sources of perceived stress specific to this demographic may allow institutions to take steps to reduce perceived stress and create more productive and healthy environments for students. The general objective of this research was to investigate the levels of Perceived Stress in third-year Baccalaureate students at the Molleturo Educational Unit. The study was quantitative, non-experimental and descriptive in scope. The sample obtained was a total of 47 students between 16 and 18 years of age. The instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS-14) and the self-created sociodemographic survey. Within the ethical considerations, there was informed consent and inclusion and exclusion criteria. The results showed high Levels of Perceived Stress in 60% of students, followed by a moderate level with 26% and finally a mild level with 14%. From the sociodemographic data, it stands out that 24 students belonged to the female sex and 23 to the male sex; Regarding marital status, the 47 students are single; 45 students do not have children and 2 have children; 31 students work and 16 do not work, finally 41 students live with their parents, 3 live alone and 3 live only with their siblings.

***Key words:*** Sociodemographic data, Perceived Stress Level, High school students.

## Índice

<b>I. Planteamiento del problema</b> .....	1
<b>II. Justificación</b> .....	3
<b>III. Objetivos</b> .....	5
<b>Objetivo General</b> .....	5
<b>Objetivos específicos</b> .....	5
<b>IV. Marco teórico</b> .....	6
<b>Estrés</b> .....	6
<b>Concepto de estrés percibo</b> .....	6
<b>Síntomas del estrés</b> .....	7
<b>Teorías sobre el estrés</b> .....	9
<b>Niveles de estrés.</b> .....	10
<b>Causas de estrés</b> .....	12
<b>Consecuencias de estrés</b> .....	14
<b>Fases del estrés</b> .....	16
<b>Tipos de estrés</b> .....	17
<b>Estrés en el ámbito académico</b> .....	19
<b>V. Variables</b> .....	22
<b>VI. Hipótesis</b> .....	22
<b>VII. Marco metodológico</b> .....	23
<b>Diseño de investigación</b> .....	23
<b>Alcance de la investigación</b> .....	23
<b>Instrumentos y técnicas de producción de datos</b> .....	23
<b>Consentimiento informado:</b> .....	23
<b>Ficha sociodemográfica:</b> .....	23
<b>Escala de estrés percibido (PSS-14):</b> .....	24
<b>Plan de análisis</b> .....	24

<b>VIII. Población y muestra</b> .....	25
<b>Criterios de la muestra</b> .....	25
<b>Criterios de inclusión</b> .....	25
<b>Criterios de exclusión</b> .....	25
<b>Cronograma de actividades para desarrollar</b> .....	25
<b>IX. Descripción de datos producidos</b> .....	27
<b>X. Presentación de los resultados descriptivos</b> .....	28
<b>Tabla 1</b> .....	28
<b>Tabla 2</b> .....	29
<b>XI. Análisis de los resultados</b> .....	30
<b>XII. Interpretación de los resultados y discusión</b> .....	32
<b>XIII. Conclusiones</b> .....	34
<b>XIV. Referencias</b> .....	36
<b>XV. Anexos</b> .....	39
<b>Anexo 1</b> .....	39
<b>Anexo 2</b> .....	41
<b>Anexo 3</b> .....	43
<b>Anexo 4</b> .....	44
<b>Anexo 5</b> .....	47
<b>Anexo 6</b> .....	48

## **I. Planteamiento del problema**

El estrés percibido en la actualidad es relevante debido a su impacto en la salud mental y física. La sociedad moderna constantemente presenta desafíos continuos, y la manera en las que las personas perciben y gestionan el estrés puede afectar su bienestar general. Es esencial abordar este aspecto para promover un equilibrio saludable en la vida cotidiana.

La salud abarca un bienestar pleno de vitalidad física, mental y social, y no únicamente a la falta de enfermedades. En este sentido, la salud no se limita a la falta de afecciones, sino que emerge de un intrincado proceso en el cual se entrelazan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales. Estos elementos se combinan para crear las condiciones propicias que permiten el florecimiento total de las habilidades y potencialidades humanas, considerando a la persona como un ser tanto individual como social. Asimismo, la OMS define la salud mental como un estado de bienestar en el que la persona está plenamente consciente de sus propias habilidades y capacidades, tiene la capacidad de enfrentar las presiones habituales de la vida, logra desempeñarse de manera productiva y contribuye al bienestar de su comunidad Macaya et al., (2018).

El estrés percibido tiene impactos significativos en la salud física, mental y emocional de los estudiantes de secundaria, afectando su rendimiento académico y bienestar general. Altos niveles de estrés percibido pueden ocasionar problemas de salud mental, influir negativamente en el rendimiento académico al afectar su concentración y la toma de decisiones, impactar las relaciones interpersonales al dificultar la comunicación, provocar cambios en los hábitos de vida y afectar el bienestar general de los estudiantes a largo plazo. Por lo tanto, comprender y abordar el estrés en este grupo es esencial para promover un ambiente educativo saludable.

La Unidad Educativa Molleturo es una institución fiscal (rural) perteneciente a la provincia del Azuay, Cantón Cuenca, parroquia Molleturo. La institución brinda servicios educativos a estudiantes de octavo, noveno y décimo grado, así como a primero, segundo, y tercero de Bachillerato.

En el caso del presente estudio, el Abogado Octavio Chuñir, rector de la Unidad Educativa Molleturo, refiere que existe una magna necesidad de indagar el tema, puesto que se han identificado estudiantes específicamente del tercero de bachillerato que padecen fatiga constante, problemas de sueño, poca tolerancia a la frustración, irritabilidad, cambios de humor, dificultad de atención, pensamientos negativos recurrentes, falta de interés en actividades educativas y toma de decisiones, aumento de consumo de sustancias ( tabaco y alcohol), aislamiento social y dificultades en las relaciones interpersonales. Por lo que es pertinente ejecutar la investigación en dicho grupo de estudiantes.

Es un aporte fundamental conocer los Niveles de Estrés Percibido en los estudiantes del tercero de bachillerato en la institución rural en la que se desarrollara la presente investigación, para comprender y abordar los factores que pueden afectar su bienestar emocional y rendimiento académico, esto permitiendo implementar estrategias de apoyo psicológico, educativo o de gestión del estrés para mejorar su experiencia educativa y calidad de vida.

## II. Justificación

La principal motivación detrás de esta investigación reside en la urgencia de abordar una cuestión de salud pública como manifiesta Domínguez et al., (2015), el estrés, afecta a un amplio segmento de la población de todas las edades. Este autor señala datos estadísticos que muestran su repercusión en la sociedad, sugiriendo que alrededor del 25% de la población mundial experimenta estrés o algún trastorno de salud asociado a este. Esto significa que uno de cada cuatro individuos experimenta estrés o enfrenta problemas de salud vinculados a este fenómeno, transformándolo en uno de los desafíos primordiales para la salud mental a escala mundial, este trabajo se sitúa dentro del ámbito de investigación de Salud Integral y Bienestar.

El estrés no solo perjudica en el ámbito académico, Espinosa (2020) refiere que también afecta en la salud, en el trabajo y las relaciones personales, ocasionando daños físicos, emocionales, motivacionales, actitudinales y cognitivos provocando consecuencias en la salud, el desempeño laboral, las relaciones personales y familiares, causando perjuicios tanto físicos, mentales y emocionales, pudiendo llevar a situaciones extremas.

El estudio se llevará a cabo con el propósito de respaldar la identificación de una carencia en el reconocimiento de los niveles de estrés percibido en los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Molleturo ya que los elevados niveles de estrés que experimentan los estudiantes pueden ser considerados como inconvenientes que afectan negativamente en su ámbito académico, esta situación se caracteriza por la abrumadora cantidad de responsabilidades que deben enfrentar, como consultas, trabajos individuales o en grupo, una carga excesiva de tareas y procesos de evaluación académica. Este conjunto de demandas genera una creciente presión y estrés en los estudiantes, que a menudo supera a los factores familiares, sociales y personales en su impacto (Espinosa, 2020).

La relevancia de esta investigación es innegable, ya que con frecuencia los niveles de estrés son subestimados o menospreciados, sin admitir que sus consecuencias desencadenan una variedad de respuestas emocionales adversas, como la ansiedad, el enojo y la depresión.

El estudio se enfoca en la investigación de los niveles de estrés percibidos en el contexto escolar de los estudiantes ya que la población estudiantil es particularmente propensa a experimentar situaciones altamente estresantes estas reacciones no siempre se gestionan de manera adecuada, lo cual puede tener un impacto perjudicial en el ámbito académico (Espinosa, 2020). Se pretende proporcionar información y contribuir al conocimiento de los estudiantes de tercero de bachillerato y la sociedad en general acerca de los niveles de estrés percibidos, para así poder comprender, cómo y en qué medida estos afectan a los estudiantes, para lo cual se empleará en primera instancia la aplicación de una ficha sociodemográfica para identificar datos de cada uno de los estudiantes, posteriormente la herramienta denominada Escala de Estrés Percibido PSS-14, la cual permitirá determinar de los niveles de estrés percibidos en los estudiantes.

El estudio se diferencia de otras investigaciones previas sobre el mismo tema, ya que se abordará a profundidad los niveles de estrés percibido en estudiantes, utilizando la metodología descriptiva que se adentrará en varios aspectos clave empezando por: el estrés, concepto de estrés percibido, síntomas del estrés, teorías sobre el estrés, niveles del estrés, causas del estrés, consecuencias del estrés, fases del estrés, tipos de estrés y estrés en entornos académicos, todo esto indagado desde el planteamiento del tema y puntos de vista de varios autores.



### **III. Objetivos**

#### **Objetivo General**

Investigar los Niveles de Estrés Percibido en los estudiantes 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa Molleturo

#### **Objetivos específicos**

1. Caracterizar las Variables Sociodemográficas de los estudiantes del 3ro de bachillerato
2. Determinar los Niveles de Estrés Percibido en los estudiantes del 3ro de bachillerato

#### **IV. Marco teórico**

##### **Estrés**

El fisiólogo estadounidense Cannon fue el primero en proponer el concepto de estrés. Según la teoría de Briones & Soler (2019) El estrés se puede definir como una reacción de "luchar o huir" frente a situaciones amenazantes, con una base biológica relacionada con la activación del sistema adrenal simpático. La respuesta del cuerpo a eventos externos que afectan el bienestar emocional tiene su origen en este proceso, el cual implica confrontar o evitar las circunstancias desencadenantes, y comienza en la médula espinal (p.10).

La concepción de estrés ha existido desde hace más de 2000 años, con filósofos como Heráclitus y Empédocles hablando sobre la importancia de la armonía en la salud y la enfermedad. El término "estrés" se utilizó en el siglo XIV para referirse a la firmeza, presión y adversidad. En el siglo XVIII y XIX, se vinculó al campo de la física como una fuerza que causa deformación en un objeto (Kloster & Perrotta, 2019).

En el año 1930, el doctor Hans Selye identificó síntomas compartidos entre pacientes afectados por distintas enfermedades, lo cual condujo al desarrollo del concepto conocido como "síndrome de estar enfermo" "estrés por lo cual el estrés ha llevado a investigaciones y estrategias para abordar sus efectos, involucrando disciplinas médicas, biológicas y psicológicas, así como tecnologías avanzadas. En la actualidad, el estrés se ha convertido en una vivencia habitual en la vida diaria, particularmente en el entorno educativo, impactando a estudiantes de todos los niveles (Kloster & Perrotta, 2019).

##### **Concepto de estrés percibo**

La percepción del estrés es un tema que se debate extensamente en la actualidad, a menudo malinterpretado como una patología, según Zamora (2018), se trata de la valoración personal que realiza alguien acerca de la cantidad de estrés que experimenta en relación con las

exigencias de su entorno y su habilidad para afrontarlas, siendo una interpretación individual y subjetiva de las situaciones como estresantes, lo que puede variar entre personas incluso cuando enfrentan circunstancias similares. Esta perspectiva reconoce que el efecto del estrés no solamente está determinado por los acontecimientos externos, sino también por la forma en que son percibidos y evaluados a nivel individual (p.1).

De acuerdo a Briones & Soler (2019), el agotamiento mental ocasionado por la demanda de un rendimiento mucho más elevado de lo habitual, lo que a menudo resulta en una diversidad de desórdenes tanto corporales como psicológicos. Además, se considera un conjunto de alteraciones que se manifiestan en el cuerpo como respuestas físicas a estímulos repetitivos, tales como el frío, el miedo, la alegría, o la satisfacción (p.11).

Desde el punto de vista de Ruiz (2019), el estrés se manifiesta cuando el cuerpo experimenta una activación que excede su capacidad para gestionarla o reducirla mediante estrategias de manejo, ya sean psicológicas o conductuales. En estas circunstancias, el cuerpo puede no mantener niveles óptimos o adecuados para el funcionamiento tanto en términos de comportamiento como de salud mental.

### **Síntomas del estrés**

Desde el punto de vista de Briones & Soler (2019), indican que los síntomas del estrés son muchos y varían según el individuo, los cuales pueden presentarse en sudores, vértigo, agitación, ansiedad, dificultades para respirar. El estrés impacta tanto en el aspecto físico como en los niveles mentales y de comportamiento (p.15).

Los signos más comunes de estrés de acuerdo a lo expuesto por Zamora (2018), se manifiestan en aspectos emocionales (nerviosismo, enojo, aprehensión, cambios en el estado de ánimo, desorientación o confusión), cognitivos (autoevaluación excesiva, problemas para

enfocarse y tomar elecciones, lapsos de memoria, preocupación por el porvenir, pensamientos reiterativos, miedo desmedido al fracaso), en el comportamiento (dificultades en la comunicación, lágrimas, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato áspero hacia otros, moler los dientes o apretar la mandíbula, incremento en el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias, mayor susceptibilidad a accidentes, variaciones en el apetito), y signos físicos (rigidez muscular, manos frías o sudorosas, dolores de cabeza, molestias en la zona dorsal o cervical, dificultades para dormir, malestar estomacal, problemas respiratorios e infecciones, cansancio, respiración agitada o frecuencia cardíaca rápida, temblores, boca seca) (p.2).

El estrés, en cierta medida, puede resultar beneficioso, ya que puede mantenernos enfocados en metas y estimular un rendimiento óptimo según lo planteado por Briones & Soler (2019), señalan que ciertas personas exhiben un rendimiento superior en contextos de baja presión o estrés. No obstante, el estrés se convierte en un problema cuando se vuelve frecuente, como señalaba. El impacto del estrés en el organismo varía de una persona a otra; algunos no manifiestan enfermedades o síntomas con la misma intensidad que otros. Cada individuo responde de manera única a los estímulos, pero por lo general, existen síntomas comunes en quienes se ven afectados (p.14-15).

En las manifestaciones del estrés desde la posición de Briones & Soler (2019), las personas pueden experimentar una serie de síntomas, entre los cuales se incluyen: Sensación de ansiedad, malestar en la espalda, problemas gastrointestinales, como estreñimiento o diarrea, sentimientos de depresión, fatiga, cefaleas, variaciones en la presión arterial, dificultades para conciliar el sueño, sensación de falta de aliento, problemas en las relaciones interpersonales, tensión en el cuello y aumento de peso. Estos indicadores se observarán de alguna manera durante la investigación, especialmente al aplicar la Escala de Estrés Percibido PSS-14 a los estudiantes que cursan de tercero de

bachillerato del colegio rural público de la Parroquia Molleturo perteneciente al Cantón Cuenca. Para comprender este tema, empezaremos por explorar las principales teorías sobre el estrés (pp.14-15).

### **Teorías sobre el estrés**

A juicio de Hans Selye, en el campo de la psicología, planteó una teoría del estrés en la que explicaba esta respuesta como una reacción biológica universal compartida por todos los organismos vivos, con patrones estereotipados. El estrés puede ser cuantificado y conlleva la liberación de hormonas que generan diversas reacciones en situaciones estresantes, lo que se conoce como "estrés positivo". El cuerpo puede hacer frente a desafíos sin sufrir consecuencias negativas. Sin embargo, cuando el estrés es excesivo o prolongado, superando la capacidad de adaptación del individuo, se enfrenta a dificultades para ajustarse al entorno, denominado "distrés" o "estrés negativo", que afecta negativamente la salud mental y física. En general, el estrés puede ser perjudicial para el bienestar psicológico y físico (Ruiz, 2019).

Empleando las palabras de Zamora (2018), existen dos enfoques teóricos predominantes:

**El enfoque psicosomático clásico:** se relaciona con el estudio de fenómenos psicosomáticos y se fundamenta en la noción de que los conflictos psicológicos se expresan a través de síntomas motores somáticos, involucrando elementos biológicos, psicológicos y sociales en la comprensión de las dificultades médicas.

**El enfoque del estrés:** se centra en el estudio de variables fisiológicas en relación con situaciones psicológicas, el estrés puede ser estudiado de tres maneras: El estrés, considerado como variable dependiente, se enfoca en las respuestas fisiológicas y psicológicas de una persona frente a situaciones desafiantes (síntomas). Cuando se trata como variable independiente, se investigan las condiciones del entorno que perturban al individuo, generando cambios en su estado (estresores). Además, cuando se visualiza como variable

interviniente, se adopta una perspectiva interactiva, analizando cómo las personas perciben las situaciones impuestas y cómo reaccionan ante ellas. Esto conduce a modelos relacionales que conceptualizan el estrés como una interacción entre la persona y su entorno (p.2-3).

### **Niveles de estrés.**

Estos niveles se dividen según Quelal & Sánchez (2021) de la siguiente manera:

**Nivel Leve:** En este nivel, no se detectan señales de estrés en la persona, quien se encuentra sin síntomas y no se relaciona con la presencia de estrés sospechado si aparecen indicios, las personas se sienten tranquilas y no experimentan inquietud en sus actividades cotidianas. Esto puede deberse a una vida feliz o a la realización de actividades de baja presión.

**Nivel Moderado:** En esta etapa, empiezan a surgir señales que alertan a la persona sobre la necesidad de ser precavida con actividades que puedan generar estrés o inquietud. Algunos síntomas incómodos funcionan como advertencias para estar atentos ante la posibilidad de un desequilibrio. Sin embargo, la situación a menudo varía entre el estrés y la presión. En ocasiones, se requiere cierto grado de estrés para alcanzar metas específicas. La mayoría de las personas en entornos educativos se encuentran en este nivel, por lo que es importante no sobrepasar estos límites.

**Nivel Elevado:** En este nivel, los síntomas de estrés son persistentes y afectan todas las actividades cotidianas de la persona. Las personas empiezan a manifestar una gama de síntomas asociados al estrés negativo, tales como dolores de cabeza, malestares estomacales, cansancio, ansiedad y depresión, los cuales impactan la salud y disminuyen el desempeño y la eficacia del individuo en sus actividades. Es esencial reconocer las consecuencias concretas del estrés en este nivel y tomar medidas a tiempo, ya que puede tener efectos graves en la salud y el bienestar de la persona (p.18).

En un estudio realizado por Mendizabal & Magallanes (2022), con el propósito de evaluar los niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de la Universidad Metropolitana de Lima, se empleó un enfoque descriptivo mediante un diseño no experimental y transversal, utilizando la Escala de Estrés Percibido PSS-14. La población estudiada comprendió a 250 estudiantes de dicha universidad. Los resultados de la muestra revelan que 241 participantes, equivalente al 96%, muestran un nivel de estrés percibido moderado, seguidos por 7 personas, representando el 3%, que exhiben un nivel de estrés percibido elevado. Además, 2 personas, constituyendo el 1% restante, reportan niveles de estrés percibido leves (p. 20).

En un estudio realizado por Velasco et al., (2021) Con el objetivo de evaluar los niveles de estrés percibido, vinculado a la pandemia por COVID-19, se llevó a cabo un estudio descriptivo utilizando un muestreo no probabilístico entre estudiantes y profesores de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Guayaquil en Ecuador. La muestra estuvo compuesta por 10 participantes y se empleó la Escala de Estrés Percibido 10 (PSS) de Cohen. Los resultados en cuanto a características sociodemográficas destacaron lo siguiente: un 80% de participación femenina, una edad promedio de 36 años, con un rango etario entre 22 y 55 años, y la mayoría con relación familiar de padres (50%). En relación al nivel de estrés, se observó que el 10% de los encuestados no presentó indicios de estrés, mientras que el 50% reportó niveles elevados de estrés. Además, un 30% manifestó estrés moderado y un 20% reveló estrés leve, lo que indica que el 90% mostró señales de reacción ante el estrés percibido (p. 43).

En un estudio realizado por Ávila et al., (2022) el objetivo de la investigación fue describir los niveles de Estrés Percibido en los comerciantes de la Plaza de San Francisco en la Ciudad de Cuenca. El estudio se llevó a cabo mediante un enfoque cuantitativo no experimental de

tipo transversal con un alcance descriptivo. La muestra incluyó a 51 vendedores de la Plaza de San Francisco, y se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS) junto con su consentimiento informado para recopilar los datos. Los resultados de la aplicación de la Escala de Estrés Percibido en los vendedores fijos de la Plaza San Francisco de la Ciudad de Cuenca son diversos: 10 vendedores obtuvieron puntuaciones totales de 12 a 22 (19,6%), lo que corresponde a un nivel leve de Estrés Percibido. Por otro lado, 26 vendedores obtuvieron puntuaciones totales de 23 a 33 (5,0%), indicando un nivel moderado de Estrés Percibido. Por último, 13 vendedores obtuvieron puntuaciones totales de 34 a 44 (25,5%), lo que se relaciona con un nivel elevado de Estrés Percibido sin llegar a ser significativo (p. 14).

### **Causas de estrés**

Teniendo en cuenta a, Quelal & Sánchez, (2021), todas las personas son susceptibles a experimentar estrés debido a las múltiples alteraciones que se suceden en la vida diaria, lo cual abarca cualquier situación percibida como una potencial amenaza o una situación que exige una adaptación rápida. Es importante destacar que no todos los eventos o factores estresantes son necesariamente negativos. El estrés puede tener dos orígenes fundamentales:

**En primer lugar:** la ansiedad, las fobias y los vínculos emocionales pueden ser causas de estrés. Estos a menudo tienen raíces desconocidas, relacionadas con traumas pasados, tanto físicos como mentales.

**En segundo lugar:** Los trastornos psiquiátricos, la depresión y la neurosis pueden desencadenar estrés en las personas. Estos trastornos pueden surgir como resultado de situaciones estresantes, ya sea de manera consciente o, en muchos casos, de forma inconsciente, a menudo desde la infancia. El autor clasifica los diferentes tipos de reacciones al estrés en tres grupos.



**El tipo A:** se refiere a personas extrovertidas que tienden a manifestar sus respuestas negativas frente al estrés percibido.

**El tipo B:** describe a personas que manejan naturalmente su estrés y responden a las situaciones con calma.

**El tipo C:** corresponde a individuos que internalizan sus reacciones frente a situaciones estresantes, siendo considerados introvertidos. No obstante, hay múltiples desencadenantes de estrés derivados de diversas situaciones que una persona puede enfrentar. Estas vivencias pueden suponer un riesgo para la salud o la normalidad diaria, lo cual tiene repercusiones negativas en el bienestar general del individuo. Estas causas pueden variar desde accidentes provocados por el ser humano hasta desastres naturales como terremotos, todos los cuales pueden desencadenar respuestas de estrés en las personas (p.20).

Nuestros estilos de vida pueden generar estrés a través de diversas prácticas y factores, tales como manifiestan (Padilla, 2022).

**Pérdida de sueño:** Dormir poco puede ser una fuente de estrés.

**Exceso de trabajo:** Trabajar sin descanso ni distracción también puede aumentar el estrés.

**Lesiones físicas:** Las lesiones sin el tratamiento adecuado pueden ser una fuente de estrés.

**Dolor sin manejo:** Experimentar dolor sin un tratamiento eficaz puede generar estrés.

**Enfermedades cortas o crónicas:** Tener enfermedades, tanto temporales como crónicas, puede ser estresante.

**Problemas respiratorios:** El asma y los hábitos inadecuados de respiración también pueden contribuir al estrés.

Alimentación y los excesos desempeñan un papel importante en la generación de estrés.

Algunas sustancias perjudiciales incluyen:

**Cafeína:** El consumo excesivo de cafeína puede elevar el estrés percibido.

**Sal:** La exageración de sal en la dieta también puede ser perjudicial para el estrés.

**Azúcar:** Un consumo elevado de azúcar en la dieta puede ser un factor que contribuya al aumento del estrés.

**Nicotina:** El tabaco y la nicotina son conocidos por su impacto en el estrés.

**Alcohol:** El consumo excesivo de alcohol puede ser una fuente de estrés.

**Medicamentos:** Algunos medicamentos pueden tener efectos estresantes.

**Chocolate:** Aunque delicioso, el chocolate en exceso puede contribuir al estrés.

La gestión de nuestros estados mentales y comportamientos también influye en el estrés.

Algunos factores incluyen:

**Ideas irracionales:** Pensamientos irracionales pueden aumentar el estrés.

**Autocrítica excesiva:** Auto reproches pueden ser estresantes.

**Pesimismo:** Una actitud pesimista puede contribuir al estrés.

**Preocupaciones constantes:** Las preocupaciones persistentes pueden ser una fuente de estrés.

**Actuar precipitadamente:** Tomar decisiones apresuradas puede aumentar el estrés.

**Ambición desmedida:** Buscar metas excesivamente altas puede generar estrés.

**Consecuencias de estrés**

**Consecuencias Físicas**

La respuesta física al estrés, como lo argumenta Blanco (2018), cuando se experimenta en niveles altos, puede ocasionar cambios tanto estructurales como fisiológicos que, en casos extremos, pueden desencadenar enfermedades cardíacas e incluso conducir a la muerte. La liberación de hormonas específicas como reacción al estrés puede generar una contracción de los vasos sanguíneos, promoviendo así la aparición de enfermedades relacionadas con la presión arterial alta y posiblemente desencadenar problemas articulares de tipo reumático. Además, el estrés puede tener efectos dañinos en el sistema inmunológico al disminuir sus respuestas, alterar el funcionamiento de los glóbulos blancos y su circulación, así como reducir su producción. Esta tensión puede tener impactos negativos en el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones e incluso puede contribuir al desarrollo de afecciones como la artritis y trastornos cutáneos.

### **Consecuencias Psicológicas**

La constante activación de la respuesta al estrés, tal como señala Blanco (2018), puede tener impactos adversos en el bienestar psicológico, manifestándose de varias maneras: excesiva preocupación, obsesiones, dificultades para tomar decisiones, sensación de confusión, falta de capacidad para concentrarse y mantener la atención, sensación de pérdida de control, desorientación, olvidos frecuentes, bloqueos mentales, sensibilidad exagerada a las críticas, cambios en el estado de ánimo, mayor susceptibilidad a accidentes y un mayor riesgo de recurrir a sustancias como fármacos, alcohol y tabaco. La persistencia de estos efectos puede llevar al desarrollo o agravamiento de trastornos psicológicos preexistentes, como problemas para conciliar el sueño, ansiedad, miedos, adicciones, depresión, trastornos alimentarios, alteraciones en la personalidad y otros trastornos psicológicos. Además, estas consecuencias pueden manifestarse externamente a través de síntomas como hablar rápido,

temblores, tartamudeo, impulsividad, y otros signos evidentes en el comportamiento y la comunicación.

### **Fases del estrés**

#### **Fase de Alarma**

En esta fase, nuestro cuerpo identifica el estrés y se prepara para afrontarlo o escapar de él. El cerebro emite señales a las glándulas suprarrenales para liberar cortisol como respuesta a los síntomas del estrés. Esto se refleja en un aumento del ritmo cardíaco, la dilatación de las pupilas, la sudoración y una respiración más acelerada. La fase de alarma se activa cuando nos encontramos con una amenaza súbita, como un accidente o una situación catastrófica (Briones & Soler, 2019, pp.36,39).

#### **Fase de Adaptación o Resistencia**

En este período, el cuerpo enfrenta el estrés prolongado al liberar glucocorticoides, lo cual eleva los niveles de glucosa en la sangre. No obstante, esta fase no puede mantenerse durante un largo tiempo debido al agotamiento de las reservas de energía y a las complicaciones hormonales, como la retención de líquidos y el aumento de la presión arterial. La corteza adrenal puede detener la producción de hormonas, lo que podría generar problemas relacionados con el equilibrio de azúcar y contribuir al desarrollo de diabetes (Briones & Soler, 2019, pp.36,39).

#### **Fase de Agotamiento**

En esta etapa, se manifiesta cuando el estrés se extiende y el cuerpo se percibe como incapaz de manejarlo, desencadenando una serie de dificultades tanto físicas como psicológicas. Los agentes estresantes, tanto físicos como psicológicos, pueden afectar gravemente el sistema cardiovascular, causar dolores de cabeza, problemas estomacales, gastritis y problemas dermatológicos, entre otros. El agotamiento se considera destructivo y se

manifiesta cuando las energías del cuerpo se agotan. En estas circunstancias, el estrés se vuelve crónico y puede ser causado por diversas situaciones, como el exceso de trabajo, problemas de relación, soledad, las responsabilidades de cuidar a un paciente crónico y las preocupaciones financieras. En este punto, el umbral de tolerancia se ha agotado, y una última gota puede hacer que el vaso se desborde (Briones & Soler, 2019, pp.36,39).

### **Tipos de estrés**

#### **El estrés agudo**

Es una respuesta habitual a las demandas y presiones del presente, así como a situaciones recientes o anticipadas en un futuro cercano. Este tipo de estrés se caracteriza por una respuesta emocional en pequeña escala. Un estudio sobre el estrés agudo destaca el papel del trauma psicológico en la generación de manifestaciones físicas y psicológicas. Entre los signos más prominentes se incluye la ansiedad, la cual puede tener repercusiones adversas en el bienestar tanto físico como mental (Quelal & Sánchez, 2021).

#### **Estrés Crónico**

El estrés crónico, por otro lado, se presenta como una fatiga persistente que impacta en la persona de manera constante, incluso durante largos periodos de tiempo. Esta forma de estrés puede desgastar tanto mental como físicamente, teniendo consecuencias significativas en la vida del individuo. Factores como la pérdida de un ser querido, la sobrecarga laboral o las enfermedades pueden desencadenar el estrés crónico. El estrés crónico está estrechamente relacionado con el distrés, que se considera una forma de estrés negativo con síntomas prolongados y consecuencias más graves que el estrés agudo. Esta forma de estrés afecta la vida cotidiana, las actividades y la salud en general, causando problemas físicos, médicos y psicológicos. Este tipo de estrés está relacionado con alteraciones en la memoria debido a la intensa carga emocional que lo acompaña, lo que puede resultar en olvidos o lagunas.

Además, puede provocar cambios en el comportamiento de una persona, lo que indica que no se ha recuperado con el tiempo, dejando efectos tanto mentales como físicos (Quelal & Sánchez, 2021).

### **El estrés agudo episódico**

Se manifiesta en individuos cuyas vidas parecen estar desordenadas, sumergidas en la crisis y el caos. Estas personas corren constantemente como si alguien las persiguiera, tienen dificultades para organizar sus vidas y enfrentar las presiones que ellas mismas generan, lo que requiere toda su atención. Sus reacciones son descontroladas y se mantienen en un estado constante de tensión. Son personas cargadas de preocupaciones y viven con prisa, lo que puede hacer que sean hostiles, especialmente en entornos laborales estresantes (Briones & Soler, 2019).

### **El estrés traumático**

Es un evento que pone en peligro el bienestar de una persona. No es una sentencia permanente, ya que, con el apoyo adecuado, puede transformarse en una experiencia de crecimiento. El trauma tiene el potencial de ser una de las fuerzas más influyentes en la evolución y el despertar tanto a nivel psicológico como social y espiritual (Briones & Soler, 2019).

### **El estrés postraumático**

Es una respuesta prolongada a un evento estresante que no se ha resuelto adecuadamente, lo que lleva a que persistan los efectos traumáticos en la vida de una persona. Cuanto más intenso sea el trauma, más tiempo pueden durar los síntomas. En casos de traumas graves o recurrentes, estos síntomas pueden persistir durante años (Briones & Soler, 2019).

### **El estrés del día a día**

Es esencial recordar que nuestro hogar es la principal fuente de desafíos en nuestra vida cotidiana. Como individuos en constante evolución, somos únicos y originales. Los problemas suelen surgir en el entorno doméstico, ya sea en las relaciones de pareja, entre hermanos o con la familia en general. Esta situación se agrava si existen problemas patológicos en la pareja, lo que puede conducir a un hogar disfuncional (Briones & Soler, 2019).

### **El estrés alérgico**

Es una reacción del cuerpo humano a sustancias que son percibidas como nocivas o tóxicas. El organismo se defiende atacando estas sustancias para neutralizarlas. Por ejemplo, en las fosas nasales, puede desencadenar una gripe alérgica, en la inhalación puede provocar asma, y si se ingiere, puede resultar en erupciones cutáneas. En resumen, la alergia ejerce presión sobre el sistema inmunológico, que debe movilizar mucha energía para lidiar con lo que el cuerpo considera una amenaza (Briones & Soler, 2019).

### **Estrés en el ámbito académico**

Como expresan Maturana & Vargas (2015), resulta evidente que los niños y adolescentes en etapa escolar deben afrontar situaciones que requieren un elevado grado de adaptación lo que requiere que desplieguen todas sus capacidades de afrontamiento, acorde a su desarrollo evolutivo. Los síntomas asociados al estrés pueden manifestarse en forma de trastornos adaptativos, ansiedad, cambios en el comportamiento y alteraciones emocionales, los cuales inciden en el equilibrio de su bienestar psicológico, emocional, cognitivo y social (pp.25-26).

La mayoría de los factores generadores de estrés, o situaciones estresantes, tienen lugar en el entorno diario en el que se desenvuelven niños y adolescentes. En este sentido, la escuela indudablemente se convierte en un espacio de desarrollo diario que puede influir en la estabilidad general de los estudiantes. Para comprender el impacto por separado de estos factores de estrés, es crucial analizar tanto el contenido de las situaciones estresantes como la magnitud o la importancia subjetiva que cada individuo asigna a dichas experiencias (Maturana & Vargas, 2015).

De acuerdo con la perspectiva de Maturana y Vargas (2015), el estrés psicosocial implica considerar la conexión particular entre una persona y su entorno, la cual es evaluada por el individuo como amenazante o agotadora para sus capacidades, poniendo en riesgo su bienestar. Desde esta óptica, los recursos psicológicos de cada individuo son fundamentales para determinar si una situación ambiental específica se percibe como generadora de estrés o no (p.37).

El estrés escolar se define como la respuesta del cuerpo frente a los elementos estresantes existentes en el entorno educativo, los cuales afectan directamente el desempeño de los estudiantes. Cuando un estudiante percibe que las demandas o expectativas en una situación escolar superan sus habilidades, experimenta estrés. Diversos elementos pueden ser considerados como desencadenantes del estrés escolar, entre ellos: La sobrecarga de responsabilidades, la gran cantidad de tareas tanto dentro como fuera del ámbito escolar, las evaluaciones efectuadas por los profesores, el ambiente competitivo, el temor al fracaso o la incapacidad de alcanzar objetivos autoimpuestos o impuestos por otros, la presión de los padres, el deseo de ser aceptado entre compañeros, la competencia con otros estudiantes, cambios en los hábitos alimenticios y patrones de sueño, así como la fatiga mental (Maturana & Vargas, 2015).



Las emociones asociadas al estrés, que son evidentes y observables con facilidad por parte de profesores y personas cercanas a los estudiantes, de acuerdo con Maturana & Vargas, (2015), se manifiestan a través de respuestas desagradables que guardan una estrecha conexión con las quejas físicas que los estudiantes pueden manifestar. Estas respuestas abarcan emociones como la ira, la ansiedad, la frustración, el insomnio, la fatiga y diversas incomodidades físicas. Desde una perspectiva cognitiva y conductual, se manifiestan dificultades en la memoria a corto y largo plazo, una reducción en la capacidad de planificar y organizar el tiempo y los materiales, falta de atención y concentración, y problemas para mantener el enfoque en una tarea., y comportamientos como morderse las uñas y los labios de forma repetitiva (p.37).

## **V. Variables**

1. Datos Sociodemográficos.
2. Niveles de Estrés Percibido.

## **VI. Hipótesis**

**H1.** ¿Existe Niveles elevados de Estrés Percibido en los estudiantes?

**H2.** ¿No existe Niveles Elevados de Estrés Percibido en los estudiantes?

**H3.** ¿Existe un Nivel Moderado de Estrés percibido en los estudiantes?

**H4.** ¿No existe un Nivel moderado de Estrés Percibido en los estudiantes?

**H5.** ¿Existe un Nivel leve de Estrés Percibido en los estudiantes?

**H6.** ¿No existe un Nivel leve de Estrés Percibido en los estudiantes?

## VII. Marco metodológico

El estudio propuesto adopta un enfoque cuantitativo que implica la utilización de herramientas numéricas y estadísticas con el fin de analizar y dar significado a los resultados obtenidos. La investigación cuantitativa se distingue por su capacidad para plantear hipótesis antes de realizar la recolección y el análisis de información. La obtención de información implica la medición de variables o conceptos, y para lograrlo se emplean procesos estandarizados ampliamente reconocidos en la comunidad científica. Bajo este enfoque, se requiere la observación, medición y análisis de las variables de estudio a través técnicas o procedimientos estadísticos (Otero, 2018, p. 3).

### **Diseño de investigación**

Se empleará un diseño no experimental en el que no se realizarán manipulaciones ni controlarán las variables para recolectar, analizar e interpretar datos.

### **Alcance de la investigación**

El alcance de la investigación será de carácter descriptivo, con el propósito de comprender y describir de manera detallada y objetiva los fenómenos, situaciones o sujetos de estudio sin necesariamente realizar inferencias o generalizaciones.

### **Instrumentos y técnicas de producción de datos**

**Consentimiento informado:** Se aplicará un consentimiento informado a los Representantes legales de los estudiantes para la aplicación de la ficha sociodemográfica y la Escala de Estrés Percibido (PPS-14).

**Ficha sociodemográfica:** Elaborada por las investigadoras, la cual constara de seis preguntas cerradas acerca de su edad, sexo, estado civil, número de hijos, situación laboral y con quien vive el estudiante.

**Escala de estrés percibido (PSS-14):** Es un cuestionario utilizado para medir el nivel de estrés percibido por una persona. En esta escala se fundamenta en la percepción subjetiva del estrés que un individuo experimenta en su día a día. Cada uno de los 14 ítems requiere que la persona califique su nivel de estrés en una escala de respuesta. Esta escala consiste en un instrumento autorreportado que evalúa el grado de estrés percibido en el último mes, compuesto por 14 ítems con respuestas en una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total se obtiene al invertir las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (como sigue: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumar los 14 ítems. Una puntuación más alta indica un mayor nivel de estrés percibido (Remor & Carrobbles, 2001, p. 196).

### **Plan de análisis**

Los datos que se recolectarán a través de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) Los datos serán tabulados e interpretados utilizando el programa Excel, lo que facilitará el cálculo y la representación gráfica de los resultados con precisión. Esta herramienta permitirá visualizar los datos obtenidos en el estudio y, mediante gráficos, identificar los niveles de estrés percibido en los estudiantes de tercero de bachillerato.

## **VIII. Población y muestra**

La institución educativa en la que se va a desarrollar el estudio es en la institución educativa Molleturo ubicada en la parroquia del mismo nombre, dentro del cantón Cuenca, en la provincia de Azuay. la institución brinda servicios educativos a estudiantes de octavo, noveno y décimo grado, así como a primero, segundo, y tercero de Bachillerato.

La muestra consiste en 50 estudiantes de tercero de bachillerato, seleccionados mediante el muestreo no probabilístico.

### **Criterios de la muestra**

#### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes que estén legalmente matriculados en la Unidad Educativa Molleturo
- Estudiantes del tercero de Bachillerato cuyos representantes legales hayan otorgado su consentimiento informado.

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no asistan con regularidad a la Unidad Educativa Molleturo.
- Estudiantes que no pertenezcan al tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Molleturo

### **Cronograma de actividades para desarrollar**

Actividades	Responsables	Recursos/ materiales	Meses		Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Presupuesto
			Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Conferencias sobre el tema de tesis y elección del tema y objetivos.	Docente, Miriam Caguana y Priscila Gutama.	Proyector, computadora, pizarra y marcadores.		1															0		
Conferencia sobre el tema de tesis y presentación del primer avance.	Docente, Miriam Caguana y Priscila Gutama	Proyector, computadora, pizarra y marcadores.			1														0		
Conferencia sobre el tema de tesis y presentación del segundo avance.	Docente, Miriam Caguana y Priscil Gutama.	Proyector, computadora, pizarra y marcadores.				1													0		
Revisión de la primera y segunda parte de los avances de la tesis.	Docente, Miriam Caguana y Priscila Gutama.	Computadora.					1												0		
Avance y supervisión de la tesis.	Tutora, Miriam caguana y Priscila Gutama.	Computadora.						1											0		
Preparación del material y aplicación del consentimiento informado y la ficha sociodemografica.	Tutora, Miriam caguana, Priscila Gutama y los estudiantes de tercero de bachillerato.	Computadora, formato de consentimiento informado, la ficha sociodemografica y transporte.							1	1									\$50		
Revisión de los datos obtenidos conjuntamente con la tutora.	Tutora, Miriam caguana y Priscila Gutama.	Computadora y formatos impresos.									1								0		
Revisión y preparación de la escala de estrés percibido (PSS-14).	Tutora, Miriam caguana y Priscila Gutama.	Computadora y formato de la escala de estrés percibido (PSS- 14).										1							\$5		
Aplicación y análisis de los datos obtenidos de la escala de estrés percibido (PSS-14).	Tutora, Miriam Caguana, Priscila Gutama y los estudiantes de tercero de bachillerato.	Computadora, formato impreso de la escala de estrés percibido (PSS-14) y transporte.											1	1					\$30		
Preparación del material para la sustentación de la tesis.	Tutora, Miriam caguana y Priscila Gutama	Computadora.												1					0		
Preparación para la sustentación de la tesis.	Miriam Caguana y Priscila Gutama.	Computadora.													1				0		
Sustentación de la tesis.	Miriam Caguana y Priscila Gutama.	Computadora, proyector, refrescos, bocadillos y decoraciones.															1		\$40		

## **IX. Descripción de datos producidos**

La escala de evaluación se aplicó a un número total de 47 alumnos del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Molleturo previo a la aplicación del consentimiento informado a cada uno de los representantes legales de los estudiantes. Cada uno de los participantes cumplía con los criterios de inclusión establecidos para esta investigación. A lo largo del procedimiento, los evaluadores designados brindaron apoyo a cada estudiante, suministrando información detallada y aclarando cualquier inquietud que los participantes pudieran tener acerca de los elementos incluidos en la escala.

## X. Presentación de los resultados descriptivos

A partir de la aplicación del instrumento referente a los datos sociodemográfico de cada estudiante se obtiene los siguientes resultados.

**Tabla 1**

*Datos demográficos*

<b>1. Edad de los estudiantes</b>		
	N	%
16 años	13	28%
17 años	27	57%
18 años	7	15%
Total	47	100%

<b>2. Sexo de los estudiantes</b>		
	N	%
Femenino	24	51%
Masculino	23	49%
Total	47	100%

<b>3. Estado civil de los estudiantes</b>		
	N	%
Soltero	47	100%
Total	47	100%

<b>4. Tiene hijos</b>		
	N	%
Si	2	4%
No	45	96%
Total	47	100%

<b>5. Situación laboral</b>		
	N	%
Si	31	66%
No	16	34%
Total	47	100%



<b>6. Con quien vive</b>		
	N	%
Solo	3	6%
Padres	41	88%
Hermanos	3	6%
Total	47	100%

**Fuente:** Elaboración propia de las autoras, en base a los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento sobre datos sociodemográficos.

A continuación, se presentan los datos recabados a través de la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) en esta investigación, con el índice de prevalencia de niveles leve, moderado y elevado en relación con el estrés percibido en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Molleturo.

**Tabla 2**

*Nivel de estrés percibido en los estudiantes.*

	N	%
Leve	7	14%
Moderado	12	26%
Elevado	28	60%
Total	47	100%

**Fuente:** Elaboración propia de las autoras, en base a los resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Estrés Percibido PSS-14.

## XI. Análisis de los resultados

En este apartado se procederá a realizar el análisis de los resultados obtenidos de la aplicación de la Ficha de Recolección de Datos Sociodemográficos y de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) de los estudiantes.

El método utilizado para la recopilación de los datos fue la herramienta de recolección de Datos Sociodemográficos que constó de 6 preguntas cerradas. De la misma manera el método utilizado para determinar los Niveles de Estrés Percibido fue la Escala de Estrés (PSS-14) que incluye 14 enunciados con un formato de respuesta cerrada utilizando una escala de cinco puntos (0 = Nunca, 1 = Casi Nunca, 2 = De vez en cuando, 3 = A menudo, 4 = Muy a menudo). Inicialmente se buscaba aplicar a 50 estudiantes, sin embargo, fue posible aplicarlo únicamente a 47 estudiantes debido a que tres de ellos no pudieron participar en el estudio por problemas familiares, ya que no se logró obtener el Consentimiento Informado por parte de sus representantes.

Los resultados alcanzados de la **Ficha Sociodemográficos** se obtuvieron los siguientes resultados: Referente a la edad se evidencia que un 57% tienen 17 años, seguidamente el 28% de estudiantes tienen 16 años de edad. Por último, un 15% de estudiantes tienen 18 años. Acerca del Sexo de los estudiantes se constata que el 51% de estudiantes son de sexo femenino y el 49% de estudiantes son de sexo Masculino. Concerniente al Estado Civil de los estudiantes se refleja que el 100% de los estudiantes, son Solteros. Respecto al Número de Hijos de los estudiantes se evidencia que el 96% de estudiantes No tienen Hijos y un 4% de estudiantes Si tienen Hijos. Referente a la Situación Laboral de los estudiantes, se constata que el 66% de los estudiantes Si trabajan y el 34% de los estudiantes No trabajan. Respecto a Con Quien Viven los estudiantes se constata que el 88% de estudiantes Viven con los Padres, seguidamente el 6% de Estudiantes Viven Solos y por último el 6% de estudiantes viven con sus Hermanos.

**Los resultados de la Escala de Estrés Percibido PSS-14:** Se evidencia que en cuanto al Nivel de Estrés Percibido por los estudiantes un 60% manifiestan un Nivel de Estrés Percibido Elevado, seguido un 26% manifiestan un Nivel de Estrés Percibido Moderado y por último 14% manifiestan un Nivel de Estrés Percibido Leve.

## **XII. Interpretación de los resultados y discusión**

En la sección siguiente se interpretará y discutirá los resultados obtenidos con la ficha sociodemográfica y la Escala de Estrés Percibido (PSP-14) en los estudiantes del tercero de bachillerato.

Referente a la ficha sociodemográfica se evidencia los siguientes resultados significativos, en cuanto a la Edad de los Estudiantes prevalece el 57% en un rango de 17 años. Respecto al Sexo de los Estudiantes el 51% pertenecen al sexo Femenino. Acerca del Estado Civil de los estudiantes el 100% son Solteros. En cuanto Al Número de hijos el 96% No tienen hijos. Con relación a la Situación Laboral el 66% Trabajan y por último refrenté a con Quien viven los estudiantes el 88% viven con los Padres.

En cuanto a los resultados de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) se evidencia que el 60% de los participantes tienen un Nivel de estrés Percibido Elevado, el 26% presentan un nivel Moderado y el 14% manifiesta un nivel Leve. Por lo tanto, estos resultados son indicadores de que hay un porcentaje significativo de estudiantes con un Nivel de Estrés Percibido Elevado.

Estos resultados son consistentes con los hallazgos del estudio de Velasco et al., (2021) sobre los “Niveles de Estrés Percibido asociados a la pandemia por COVID-19 en los estudiantes y profesores de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Guayaquil” se evidencia que el 50% calificó con Niveles de Estrés Percibido Elevado, un 30% con Estrés Percibido Moderado y un 20% con Estrés Percibido Leve, sin embargo, en este estudio hay dos variables que no corresponden a nuestro estudio, asociadas al contexto de la pandemia por COVID-19 y a la población que son Estudiantes y Profesores Universitarios.

Por otro lado, el estudio realizado por Mendizabal & Magallanes (2022), “Analizar los Niveles de Estrés Percibido en los Estudiantes Universitarios Metropolitanos de

Lima” reporta que el 96% presentan un Nivel de Estrés Percibido Moderado, seguido por el 3% con un Nivel de Estrés Percibido Elevado y el 1% presentan un Nivel de Estrés Percibido Leve, cuyos resultados no tienen concordancia con el presente estudio, debido a que la población investigada no presente un Nivel de Estrés Percibido Elevado, así también hay que enfatizar que la población difiere en cuanto al Nivel de Escolaridad.

De la misma manera se evidencia que en el estudio realizado por Ávila et al., (2022) “Descripción de los Niveles de Estrés Percibido en comerciantes de la Plaza de San Francisco de la Ciudad de Cuenca.” no existe concordancia con los resultados evidenciados en la presente investigación ya que se reporta solo un 25,5%, con un Nivel de Estrés Percibido Elevado, así mismo el estudio se centra en una población diferente.

### **XIII. Conclusiones**

En el presente estudio se estableció como objetivo general “Investigar los Niveles de Estrés Percibido en los Estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Molleturo” para lograr este objetivo, se identificó la población de estudio, que fue seleccionada utilizando los criterios de inclusión y exclusión de nuestra investigación.

En cuanto al primer objetivo específico “Caracterizar las variables sociodemográficas de los estudiantes del 3ro de bachillerato” para el cumplimiento de este objetivo se aplicó la Ficha Sociodemográfica a la población seleccionada con la cual se evidencia que, 13 estudiantes tienen 16 años, 27 estudiantes tienen 17 años y 7 estudiantes tienen 18 años de edad. 24 estudiantes pertenecen al Sexo Femenino y 23 estudiantes al Sexo Masculino. El total de los 47 estudiantes son Solteros. 2 estudiantes tienen hijos y 45 estudiantes no tienen hijos. 31 estudiantes Trabajan y 16 estudiantes No trabajan. 3 estudiantes Viven solos, 41 estudiantes Viven con sus padres y 3 estudiantes Viven únicamente con sus hermanos.

En base al segundo objetivo específico “Determinar los niveles de estrés percibido en los estudiantes del 3ro de bachillerato” se determinó que el 60% de los participantes tienen un Nivel de estrés Percibido Elevado, el 26% presentan un nivel Moderado y el 14% un nivel Leve.

Debido a la escasez de investigaciones relacionadas con los Niveles de Estrés Percibido en estudiantes de tercer año de bachillerato, especialmente en entornos rurales, se sugiere continuar y ampliar estos estudios con mayor regularidad. Esta iniciativa pretende contribuir de manera significativa al mejoramiento de la calidad de vida de dicha población que enfrenta desafíos particulares y que representa un segmento con un futuro prometedor por delante.

Considerando que la adolescencia es un periodo fundamental para el desarrollo físico, mental y emocional, resulta esencial proporcionar apoyo y recursos para asistir a los estudiantes a manejar el Estrés Percibido de manera saludable, implementando estrategias como; la instrucción en técnicas para gestionar el Estrés Percibido, fomentar un entorno escolar de apoyo, promover el equilibrio entre la vida escolar y personal, y proporcionar recursos de salud mental son fundamentales para mitigar los efectos negativos del estrés percibido en los estudiantes de secundaria.

#### XIV. Referencias

- Aguilar, R. J. (2021). Estrés percibido asociado a la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Guayaquil, . *Universidad de Guayaquil, Ecuador.*
- Alejandro Maturana, A. V. (1 de enero de 2015). El estrés escolar. *Revista Medica clínica Las Condes* , págs. 24-35.
- Andres, C. C. (2020). Estrés y enfermedades psicosomáticas en conductores de la Compañía de Taxis . *UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.*
- Angel Morocho Macas, P. M. (2022). Fuentes y Niveles de Estrés Percibidas entre Estudiantes de Odontología durante la Pandemia de Covid-19. *Eco sistema Universidad Politecnica Salesiana* .
- Ávila, J. (2022). El nivel de estrés percibido en comerciantes de la plaza de san francisco de la ciudad de cuenca –Ecuador, año 2022. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 14.
- Blanco, E. (2018). consecuencias del estrés. *Clínica de Psicoterapia y Personalidad (PERSUM)*.
- Briones, M. (2019). El estrés . *UNIVERSIDAD NACIONES DE TUMBES* .
- Carrobles. (2001). *Escala de estres percibido* . Obtenido de Unidad de apoyo para el aprendizaje : [https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/911f3feb-b698-4c1f-a203-b38dbc741928/estres%20reconocelo/descargables/Escala\\_de\\_estres\\_percibido.pdf](https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/911f3feb-b698-4c1f-a203-b38dbc741928/estres%20reconocelo/descargables/Escala_de_estres_percibido.pdf)
- Daniel Tacca, A. T. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en . *Universidad San Ignacio de Loyola*, 329.





- Domínguez, R. A. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*.
- Eduardo Remor, J. C. (2001). ESTUDIO PSICOMTRICO DE ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS-14). *Universidad autónoma de Madrid*.
- Espinosa, J. (2020). Influencia del estrés. *Universidad Simón Bolívar*.
- Eugenia Kloster, F. P. (2019). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE PARANÁ. *UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA*, 15.
- Hernández. (2015). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.
- Maria Quelal, N. S. (2021). estrés y rendimiento académico en los estudiantes de segundo y tercero de bachillerato de general unificado en el periodo 2020-2021. *UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR* , 24.
- Medina, G. F. (2022). Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de lima Metropolitana. *RESI*.
- Moreno, E. (2018). INVESTIGACIÓN CORRELACIONAL. *Metodología de investigación, pautas para hacer Tesis* .
- Multidisciplinar, J. Á. (2022). El nivel de estrés percibido en comerciantes de la plaza de san francisco de la ciudad de cuenca –Ecuador, año 2022. *Ciencia Latina* , 14.
- Otero, A. (2018). *ENFOQUES DE INVESTIGACIÓN*.
- Padilla, A. (2022). ¿Qué causa el estrés y cómo manejarlo? *Universidad Autónoma de Guadalajara* .
- Ruiz, L. (2019). La teoría del estrés de Selye: qué es y qué explica. *Psicología y Mente* .

- Sabrina Biodore, L. S. (2017). *Toma el control sobre la ansiedad* .
- Terrazas, M. L. (2011). Un estudio comparativo del estrés percibido en estudiantes de ciencias administrativas y biológicas en tiempos de violencia. *Scielo* .
- Vázquez, G. P. (2017). Estrés Percibido y su Relación Afrontamiento-Adaptación .  
*Benemérita Universidad Autónoma de Puebla* .
- Velasco, R. (2021). Estrés percibido asociado a la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Guayaquil, .
- Ximena Cecilia Macaya Sandoval, R. P. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. *SCIELO*.
- Yenisel Carolina Valdez López, R. A. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Scielo*.
- Zamora, J. (2018). ESTUDIO DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR RELIGIOSA.  
*Universidad del Azuay*.

## XV. Anexos

### Anexo 1

Cuenca, 13 de octubre de 2023

Abogado  
Octavio Leoncio Chuñir Gutama  
**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA MOLLETURO**  
Ciudad

De mi consideración

Reciba un cordial saludo de quienes hacemos la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana sede Cuenca.

Por medio del presente me permito solicitar se autorice la ejecución del Trabajo de titulación, práctica de investigación de las Srtas. **MIRIAM PATRICIA CAGUANA CASTRO** con C.C. 0302989181 y **NANCY PRISCILA GUTAMA MACAS** con C.C. 0106622137, estudiantes del último ciclo de la carrera en la Institución a la que acertadamente representa.

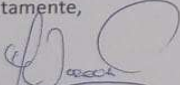
El tema propuesto por las estudiantes es **"NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MOLLETURO QUE CURSAN EL TERCERO DE BACHILLERATO DURANTE EL PERIODO OCTUBRE 2023 – ENERO 2024 "** mismo que se desarrollará bajo la tutoría de la Mst. Ma. Eugenia Barros, docente de la carrera.


Las estudiantes requieren realizar la aplicación de una ficha sociodemográfica y la Escala de Estrés percibido PSS-14 a los estudiantes de tercero de bachillerato, previo la aplicación del Consentimiento informado.

Cabe indicar que la información que proporcionará la Institución será tratada con el sigilo y responsabilidad que merece y será utilizada únicamente con fines académicos.

Al final del proceso, posterior a la sustentación ante el tribunal que el Consejo de carrera determine, las estudiantes se comprometen a realizar la entrega de los resultados a la respectiva autoridad.

Segura de contar con su gentil apoyo, me despido no sin antes reiterar mis sentimientos de estima y gratitud.

Atentamente,  
  
Mst. Ma. Lorena Cañizares  
**DIRECTORA DE CARRERA DE PSICOLOGÍA**



*15/10/2023*

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

Cuenca: Calle Vieja 12-30 y Ella Liut • Casilla 2074 • Telf.: (593 7) 4135250 • Fax: 28691112 • E-mail: psicologiacue@ups.edu.ec  
Quito: Bloque B, Av. Isabel La Católica N23-52 y Madrid • Casilla: 17-12-536 • Telf.: (593 2) 2237159 • Fax: 2527996 • E-mail: psicologia@uoups.edu.ec



## UNIDAD EDUCATIVA MOLLETURO

Molleturo – Cuenca – Azuay

Teléfono: 074045599 - E-mail: colegiomolleturo1981@hotmail.com

Oficio- UEM-01H00621-N°043

Molleturo, 16 de octubre de 2023

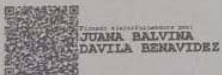
Máster  
María Lorena Cañizares  
**DIRECTORA DE CARRERA DE PSICOLOGÍA**  
**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
Su despacho

De mi consideración:

Dando contestación a su oficio s/n de fecha 23 de octubre de 2023, en el que solicita autorización para que las Srtas. **MIRIAM PATRICIA CAGUANA CASTRO** con C.C. 0302989181 y **NANCY PRISCILA GUTAMA MACAS** con C.C. 0106622137, puedan llevar a cabo la ejecución del trabajo de titulación práctica de investigación con el tema "**NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MOLLETURO QUE CURSAN EL TERCERO DE BACHILLERATO**", me permito informar que cuentan con el permiso necesario para llevar a cabo la ejecución de su proyecto de manera efectiva. Asimismo, quedo a su disposición para cualquier consulta o asistencia adicional que requiera.

Segura que este trabajo de titulación les ayudará tanto a sus estudiantes como a los jóvenes que se educan en la Unidad Educativa Molleturo, agradezco de antemano la futura entrega de resultados. Al suscribirme, hago propicia la ocasión para saludarle y felicitar por la fecunda labor que viene desempeñando.

Atentamente,



Lcda. Juana Dávila B.  
**RECTORA (E)**  
C.I. 0102479763  
TELF. 0999911860  
Email: juani-01@hotmail.com



## Anexo 2



### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: **NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MOLLETURO DURANTE EL PERIODO OCTUBRE 2023 – ENERO 2024**

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal	Miriam Patricia Caguana Castro	0302989181	Universidad Politécnica Salesiana
Investigador Principal	Nancy Priscila Gutama Macas	0106622137	Universidad Politécnica Salesiana

#### ¿De qué se trata este documento?

De la manera más comedida y respetuosa le invitamos a usted a participar en este estudio, que se realizará en la Unidad Educativa Molleturo. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explica los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

#### Introducción

La presente investigación se origina de la creciente necesidad de abordar un problema de salud pública que afecta a un amplio espectro de la población de todas las edades; el estrés percibido, generalmente es un tema subestimado a pesar de sus efectos perjudiciales ya que no solo afecta el ámbito académico, sino que también repercute en la salud, el desempeño laboral y las relaciones personales, causando daños físicos, emocionales, motivacionales, actitudinales y cognitivos. Este estudio se enfoca en respaldar la identificación de una carencia en el reconocimiento de los niveles negativos de estrés percibido en los estudiantes de tercer año de bachillerato, quienes enfrentan una abrumadora cantidad de responsabilidades académicas, generando una creciente presión y estrés percibido que puede deteriorar su estado emocional, salud física y relaciones interpersonales.

#### Objetivo del estudio

El objetivo del presente estudio es investigar los niveles de estrés percibido en los estudiantes 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa Molleturo.

#### Descripción de los procedimientos

Para determinar los niveles de estrés percibido en los estudiantes de tercero de bachillerato se procederá a:

1. Caracterizar las variables sociodemográficas de los estudiantes del 3ro de bachillerato.
2. Determinar los niveles de estrés percibido en los estudiantes del 3ro de bachillerato.

La población motivo del presente estudio serán los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Molleturo, que constituyen aproximadamente de 50 estudiantes.

#### Riesgos y beneficios

En la presente investigación existe la posibilidad de presentarse alguna situación de riesgo mínima relacionada con el manejo de la información en cuanto a los datos estadísticos, si bien se considerará la confidencialidad respectiva con respecto al nombre de los participantes lo cual permanecerá anónimo, los resultados de la aplicación de la escala (PSS-14) serán sujetos a la determinación de los niveles de estrés percibido de los estudiantes de tercero de bachillerato. Además, es importante recalcar que usted como participante no obtendrá ningún beneficio directo del presente estudio, sin embargo, los resultados obtenidos del mismo aportarán a la determinación y conocimiento sobre los niveles de estrés percibido en los estudiantes de la Unidad Educativa Molleturo.

#### Otras opciones si no participa en el estudio

La participación en esta investigación es voluntaria, pudiendo el participante retirarse en cualquier momento sin que esto ocasione algún tipo de perjuicio o penalización. Se considerarán las mismas acciones para quienes no deseen participar en dicha investigación.

**Derechos de los participantes**

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
- 7) Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio;
- 8) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;
- 9) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 10) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 11) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 12) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
- 13) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;
- 14) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
- 15) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

**Manejo del material biológico recolectado**

La presente investigación no incurre en el uso de materiales biológicos.

**Información de contacto**

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0987171068 que pertenece a Miriam Caguana o envíe un correo electrónico a [mcaguanac@est.ups.edu.ec](mailto:mcaguanac@est.ups.edu.ec); o 0981597466 que pertenece a Priscila Gutama o envíe un correo electrónico a [ngulamam@est.ups.edu.ec](mailto:ngulamam@est.ups.edu.ec).

**Consentimiento informado**

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

\_\_\_\_\_  
Nombres completos del/a participante

\_\_\_\_\_  
Firma del/a participante

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombres completos del /a investigador/a

\_\_\_\_\_  
Firma del /a investigador/a

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombres completos del/a investigador/a

\_\_\_\_\_  
Firma del/a investigador/a

\_\_\_\_\_  
Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar con la Mgst. María Eugenia Parros Pontón, tutora del trabajo de titulación de la Universidad Politécnica Salesiana, al siguiente correo electrónico: [mbarros@ups.edu.ec](mailto:mbarros@ups.edu.ec).

## Anexo 3

**Datos sociodemográficos**

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: F \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_

**Estado civil:**

Soltero \_\_\_\_\_

Casado \_\_\_\_\_

Divorciado \_\_\_\_\_

Unión libre \_\_\_\_\_

Otro (especifique) \_\_\_\_\_

**¿Usted tiene hijos?**

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

**¿Usted trabaja?**

Si \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

**¿Con quién vive?**

Solo \_\_\_\_\_

Tíos \_\_\_\_\_

Primos \_\_\_\_\_

Padres \_\_\_\_\_

Amigos \_\_\_\_\_

Abuelos \_\_\_\_\_

Hermanos \_\_\_\_\_

Otro (especifique) \_\_\_\_\_

## Anexo 4



## Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

**Escala de Estrés Percibido** (*¿Qué tan estresado estás?*)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una "X" cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0





## Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4



### **Escala de Estrés Percibido (PSS)<sup>1</sup>**

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos.

Es importante notar la puntuación para cada respuesta:

- En los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo).
- En los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (4 = nunca, 3 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 1 = a menudo, 0 = muy a menudo)

Se suma el puntaje total de los 14 ítems. La puntuación directa obtenida (que va de 0 a 56) indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Se dice que un nivel de estrés moderado fluctúa entre 20 y 25, más allá de estos puntajes, el estrés se considera elevado.

---

<sup>1</sup> Remor, E. y Carrobes, J. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. En *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 195-201.

## Anexo 5



**INFORME SOBRE ANÁLISIS DE SIMILITUD O ANTIPLAGIO A TRAVÉS DE  
TURNITIN**

Cuenca, 11 de enero de 2024

Señora.

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

Por medio del presente como profesor encargado del informe de similitud o antiplagio del trabajo de titulación denominado: **"NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MOLLETURO DURANTE EL PERIODO OCTUBRE 2023 - ENERO 2024"**, que ha sido desarrollado por los estudiantes **Miriam Patricia Caguana Castro y Nancy Priscila Gutama Macas**, bajo la opción de titulación **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN**, informo que, de acuerdo al informe de similitud o antiplagio del sistema TURNITIN el documento presenta un 8% de similitud a otros documentos publicados.

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

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'ALVARO LUCERO A.'.

Ps. Org. Alvaro Lucero A, Mgs.

C.I. 0104178454

Cel. 0997273080

## Anexo 6



No. 001304178

CUENCA, 16 de enero de 2024

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

De mi consideración:

Yo, MIRIAM PATRICIA CAGUANA CASTRO, con documento de identificación No. 0302989181, solicito a Usted autorice la exposición del Trabajo de Titulación intitulado NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MOLLETURO DURANTE EL PERÍODO OCTUBRE 2023 - ENERO 2024.

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

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

Atentamente

---

Firma del Solicitante

Teléfono: 0987171068

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

miriamcaguana2000@gmail.com



No. 001304167

CUENCA, 16 de enero de 2024

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

De mi consideración:

Yo, NANCY PRISCILA GUTAMA MACAS , con documento de identificación No. 0106622137, solicito a Usted autorice la exposición del Trabajo de Titulación intitulado NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MOLLETURO DURANTE EL PERÍODO OCTUBRE 2023 - ENERO 2024.

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

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

Atentamente

\_\_\_\_\_  
Firma del Solicitante

Teléfono: 0981597466

Correo Electrónico: [ngutamam@est.ups.edu.ec](mailto:ngutamam@est.ups.edu.ec)

[priscygutama2@gmail.com](mailto:priscygutama2@gmail.com)