



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

ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE BACHILLERATO
DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR “SAN FRANCISCO DE SALES” DE LA
CIUDAD DE CUENCA DURANTE EL PERIODO MARZO - JULIO 2024.

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

AUTORES: JOEL ALEXANDER FERNÁNDEZ CARACUNDO
NICOLE ESTEFANÍA JARA JARRÍN
TUTORA: ISABEL CATALINA FLORES SISALIMA, MGS.

Cuenca - Ecuador
2024

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, Joel Alexander Fernández Caracundo con documento de identificación N° 1401284300 y Nicole Estefanía Jara Jarrín con documento de identificación N° 0107467383; manifestamos que:

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

Cuenca, 8 de julio del 2024

Atentamente,



Joel Alexander Fernández Caracundo
1401284300



Nicole Estefanía Jara Jarrín
0107467383

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

Nosotros, Joel Alexander Fernández Caracundo con documento de identificación N° 1401284300 y Nicole Estefanía Jara Jarrín con documento de identificación N° 0107467383, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la Sistematización de experiencias prácticas de investigación: “Análisis de las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la unidad educativa particular “San Francisco de Sales” de la ciudad de Cuenca durante el periodo marzo - julio 2024.”, la cual ha sido desarrollada para optar el título de: Licenciado en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

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

Cuenca, 8 de julio del 2024

Atentamente,

Joel Alexander Fernández Caracundo
1401284300

Nicole Estefanía Jara Jarrín
0107467383

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Isabel Catalina Flores Sisalima con documento de identificación N° 0104994330, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi autoría fue desarrollado el trabajo de titulación: ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR “SAN FRANCISCO DE SALES” DE LA CIUDAD DE CUENCA DURANTE EL PERIODO MARZO - JULIO 2024., realizado por Joel Alexander Fernández Caracundo con documento de identificación N° 1401284300 y por Nicole Estefanía Jara Jarrín con documento de identificación N° 0107467383, 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, 8 de julio del 2024

Atentamente,



Isabel Catalina Flores Sisalima, Mgs.

0107467383

DEDICATORIA

A mi madre, Jhenni Jarrín, quien no solo me dio la vida, sino también las ganas de seguirla.

A mi viejita, Fanny, por repetirme hasta el cansancio: “adelante, siempre adelante”.

A mis hermanos, Sebastián y Heidi, por ser soporte y alegría.

A Wiski, en donde sea que esté, por reflejarme en sus ojos.

Y a mi padre, Gotardo Jara, por hacerme valiente sin que yo lo buscara.

Nicole Estefanía Jara Jarrín

AGRADECIMIENTO

Agradezco, en primer lugar, a mis padres por haberme brindado la educación, por seguir mis pasos e impulsarme a cumplir mis sueños. Nunca podré expresar lo significativo de haber recibido de ellos lo que no pudieron tener.

Agradezco a todos los docentes que creyeron en mí y supieron mirar más allá de las travesuras y desperfectos, especialmente a Luz María Zárate, Vilma Zhagüi, Tatiana Cabrera, Dayanna Yépez y Carolina Zúñiga. Gracias por mostrarme que la docencia es un arte del corazón y que, muchas veces, los límites me los he puesto yo.

Un agradecimiento a los amigos que estuvieron a lo largo de mi vida y en los momentos más críticos de esta, ayudándome a crecer y mejorar como ser humano: Doménica Salvador, Emilia Barbecho, Patricia Merchán, Fernanda Arias y Emily Granada. Han sido pilares de una época en la cual no hubiese sido capaz de sostenerme sin tenerlas a mi lado.

De igual manera, agradezco a mis padrinos Jimmy y Mónica, y a mis primas Belén y Melisa. Crearon un lugar seguro al que siempre pude ir, supieron ser luz cuando me apagaba.

Al grupo que me dio la universidad, porque cada trabajo que hicimos juntos nos acercó un pasito más a este momento. A Christopher, la prueba más profunda de que no debemos juzgar sin conocer pues se convirtió en mi amistad más inesperada. Agradezco a Joel Sharupi y Estefanía Espinosa por darme un hogar cuando el mío temblaba, por acompañarme de manera incondicional en cada paso que daba.

Por último, agradezco a mi compañero, Joel Fernández porque fue un amigo que tardó en llegar a mi vida, pero espero que no se vaya de ella. Ha sabido enseñarme que la amistad puede cultivarse incluso en el silencio y no dejar de crecer nunca.

DEDICATORIA

Esta meta la quiero dedicar especialmente a mi madre Ruth Caracundo puesto que con su apoyo constante, la paciencia y la confianza puesta en mí, estoy logrando cumplir mis sueños.

A mis hermanos Emily, Isabella y Liam quienes son mi mayor motivación y fuente de alegría, espero que este logro les inspire a perseguir sus propios sueños con determinación y pasión ya que ustedes siempre me han brindado ese empuje para seguir adelante.

A mi padre Horlando Fernández que gracias a su apoyo y palabras de aliento en los momentos difíciles no hubiera comprendido que siempre hay un nuevo comienzo.

Y, por último, Andrea Peralta que donde sea que este, ella fue la que me motivo y me hizo dar cuenta que esto es lo mío.

Joel Alexander Fernández Caracundo

AGRADECIMIENTOS

Agradecer principalmente a mis padres por haberme dado la oportunidad de estudiar algo que realmente me gusta, a mis hermanos por estar siempre a mi lado y que son el factor fundamental en mi vida.

Deseo agradecer a mis primos Josué, Pablo y David por haberme brindado un espacio en sus casas cuando sentía que todo iba mal y que siempre me hicieron sentir tranquilo y sin preocupaciones.

A mis compañeros y amigos de grupo Edison, Tamara, Ginger y Christopher por su amistad y compañerismo y por hacer más llevadero este viaje.

Y por último quiero agradecer a mi amiga Nicole Jara por ser esa compañera incondicional en todo este recorrido universitario, puesto que sin su compañía y liderazgo esto no se hubiera logrado.

RESUMEN

El estrés académico es una realidad que afecta a los estudiantes de bachillerato, pudiendo impactar negativamente en su bienestar emocional y rendimiento escolar. Esta investigación se propuso analizar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales en Cuenca durante el periodo marzo-julio 2024.

Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal. La población de estudio consistió en 60 estudiantes de primero y segundo de bachillerato. Se aplicaron como instrumentos la Subescala Estresores del Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Para el procesamiento de datos se empleó Microsoft Excel.

Los resultados revelaron que las principales fuentes de estrés académico son las evaluaciones de los profesores (18%), el tiempo limitado para hacer el trabajo (16%), y la sobrecarga de tareas (14%). Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron preocuparse (10.7%), la distracción física (10.2%), y buscar diversiones relajantes (9.8%). Se encontró una fuerte asociación entre las fuentes de estrés y las estrategias de afrontamiento, con un 71.66% de los estudiantes convergiendo en el uso de las estrategias más frecuentes.

Se concluye que los estudiantes tienden a utilizar estrategias de afrontamiento que podrían no ser las más efectivas a largo plazo, como la preocupación excesiva. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar programas que promuevan estrategias de afrontamiento más saludables y efectivas entre los estudiantes de bachillerato.

Palabras clave: estrés académico, estrategias de afrontamiento, estudiantes de bachillerato, fuentes de estrés, bienestar estudiantil.

ABSTRACT

Academic stress is a reality that affects high school students, potentially negatively impacting their emotional well-being and school performance. This research aimed to analyze the coping strategies for academic stress in first and second-year high school students at Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales in Cuenca during the period of March-July 2024.

A quantitative approach was used, with a non-experimental, descriptive, and cross-sectional design. The study population consisted of 60 first and second-year high school students. The SISCO Inventory of Academic Stressors Subscale and the Adolescent Coping Scale (ACS) were applied as instruments. Microsoft Excel was used for data processing.

The results revealed that the main sources of academic stress are evaluations by teachers (18%), limited time to complete work (16%), and an overload of tasks (14%). The most frequently used coping strategies were worrying (10.7%), physical distraction (10.2%), and seeking relaxing diversions (9.8%). A strong association was found between sources of stress and coping strategies, with 71.66% of students converging in the use of the most frequent strategies.

It is concluded that students tend to use coping strategies that may not be the most effective in the long term, such as excessive worrying. These findings highlight the need to implement programs that promote healthier and more effective coping strategies among high school students.

Keywords: academic stress, coping strategies, high school students, sources of stress, student well-being.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1.	Planteamiento del problema-----	13
2.	Justificación y relevancia-----	14
3.	Objetivos-----	17
3.1	Objetivo General:-----	17
3.2	Objetivos Específicos:-----	17
4.	Marco Teórico-----	18
5.	Variables-----	29
6.	Preguntas de investigación y/o hipótesis-----	30
6.1	Hipótesis-----	30
6.2	Preguntas de investigación-----	31
7.	Marco metodológico-----	31
7.1	Tipo de investigación-----	31
7.2	Tipo de estudio-----	32
7.3	Tipo de diseño-----	32
8.	Población y Muestra-----	32
8.1	Población-----	32
8.2	Muestra-----	32
9.	Criterios de inclusión y exclusión-----	33
9.1	Criterios de inclusión:-----	33
9.2	Criterios de exclusión:-----	33
10.	Instrumentos de investigación:-----	33

10.1 Subescala Estresores del Inventario SISCO de Estrés Académico: -----	33
10.2 Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)-----	34
11. Descripción de los datos producidos-----	34
12. Presentación de resultados-----	35
13. Análisis de Resultados -----	48
14. Interpretación de resultados-----	49
15. Conclusiones -----	51
16. Referencias bibliográficas: -----	54
17. ANEXOS -----	59
Anexo 1. Autorización de la institución educativa -----	59
Anexo 2. Consentimiento Informado-----	62
Anexo 3. Inventario SISCO SV-21 -----	63
Anexo 4. Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)-----	64

Índice de tablas

Tabla 1	35
Tabla 2	37
Tabla 3	39
Tabla 4	41
Tabla 5	43
Tabla 6	45

1. Planteamiento del problema

El estrés académico es una realidad en todas las etapas educativas y su impacto no debe subestimarse. Afecta a una parte significativa de la población estudiantil, generando una serie de consecuencias negativas que van más allá de la simple preocupación por el rendimiento escolar.

El estrés académico puede manifestarse de diversas formas, afectando tanto el bienestar emocional como el desempeño académico y físico de los estudiantes. Las principales consecuencias negativas que suelen presentarse son “(...) la falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descuido, fatiga sexual, tristeza, descenso del rendimiento intelectual o físico, nerviosismo, modificación de la frecuencia cardiaca, tensión arterial, metabolismo y actividad física.” (Maceo, et al. 2013, p.185).

Estos efectos negativos del estrés académico pueden tener un impacto significativo en la vida de los estudiantes, afectando su salud mental, su bienestar general y su capacidad para cumplir con sus responsabilidades académicas y personales de manera adecuada. Estos efectos se ven agravados por los cambios propios de la etapa adolescente, en la cual se encuentran los estudiantes de primero y segundo de bachillerato, puesto que, según Güemes-Hidalgo, en esta época existe una mayor propensión a conductas de riesgo con consecuencias negativas (2017). En este sentido, es crucial reconocer que el estrés académico no solo afecta el rendimiento académico, sino que también puede contribuir al desarrollo de comportamientos problemáticos en general. Por lo revisado anteriormente, es de vital importancia identificar y potenciar las diversas estrategias de afrontamiento utilizadas por la población adolescente para reducir al mínimo el índice de conductas de riesgo.

En este contexto, es necesario realizar un estudio detallado sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales en Cuenca ante el estrés académico. A través de este enfoque, se podrá ofrecer una visión más clara de cómo el estrés académico afecta a los estudiantes en esta etapa crucial de su desarrollo, sentando un precedente que podrá ser utilizado a futuro para proponer intervenciones efectivas para mejorar el bienestar y rendimiento de esta población.

2. Justificación y relevancia

El motivo del presente estudio se debe a que el estrés académico puede tener consecuencias negativas significativas en la salud mental, el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes, la falta de conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento dificulta la potencialización de las habilidades propias de los estudiantes de bachillerato lo que la vuelve más propensa a sufrir las consecuencias que genera. Por lo tanto, es urgente comprender cómo los estudiantes están afrontando estas circunstancias y qué recursos pueden ser implementados para apoyar su bienestar emocional y su éxito académico.

De esta manera, se generará un insumo de utilidad para los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales de Cuenca. En este sentido, la investigación se enfoca en brindar un entendimiento profundo sobre cómo los estudiantes afrontan el estrés académico y qué recursos pueden ser implementados para fortalecer sus habilidades de afrontamiento, mitigando así los efectos negativos que el estrés puede tener en su bienestar emocional y rendimiento académico.

La importancia de este estudio radica en su potencial para mejorar la calidad de vida y el éxito académico de los estudiantes, así como en su contribución al desarrollo de estrategias

de intervención más efectivas para abordar el estrés académico en el contexto educativo. En última instancia, este estudio busca proporcionar una base sólida para la implementación de programas de apoyo y prevención que promuevan el bienestar integral de los estudiantes durante su etapa de formación académica.

Desde una perspectiva práctica, la realización de este estudio proporcionará información vital sobre las causas subyacentes del estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas frecuentemente. Esta información se utilizará para el diseño de intervenciones y programas de apoyo psicológico dirigidos a fortalecer las habilidades de afrontamiento de los estudiantes, promoviendo así su bienestar emocional y académico.

El estudio de las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico tendría importantes beneficios a nivel social puesto que estos hallazgos informarían sobre las distintas habilidades que tienen los estudiantes cuando están sometidos bajo un nivel de estrés considerable, además de generar conciencia social sobre la importancia del bienestar mental de los jóvenes y la necesidad de brindarles apoyo y estrategias para lidiar con el mismo. Esto, a su vez, promovería un entorno escolar más acogedor, empático y comprensivo para manejar de manera efectiva el aumento de exigencias académicas, sociales y personales que enfrentan en este período.

A nivel académico tendrá importantes utilidades, puesto que con los resultados obtenidos la institución educativa podría desarrollar currículos y estrategias de enseñanza que ayuden a los estudiantes a fortalecer sus habilidades de afrontamiento ante el estrés, de igual manera los docentes y personal escolar se concientizarán para poder identificar de manera temprana a los estudiantes que enfrentan dificultades de estrés para brindarles un apoyo más personalizado y efectivo para mejorar el bienestar y rendimiento académico.

Desde una perspectiva científica, tendrá un impacto relevante puesto que los hallazgos contribuirán con información actualizada hacia el campo de la psicología educativa, esto permitiría desarrollar modelos más completos y precisos para entender al estrés en una etapa crítica del desarrollo. Además, los resultados podrían contribuir al desarrollo de teorías y modelos más sólidos sobre el estrés académico y el bienestar de los estudiantes, lo que sentaría las bases para futuras investigaciones y la implementación de intervenciones más efectivas, generando nuevas líneas de investigación y colaboración interdisciplinaria en este campo, lo que enriquecería aún más la comprensión del fenómeno y permitiría abordar el estrés académico desde múltiples perspectivas.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General:

Analizar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales de la ciudad de Cuenca.

3.2 Objetivos Específicos:

1. Determinar las fuentes de estrés académico experimentadas por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales.
2. Identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales
3. Asociar las principales fuentes de estrés académico y estrategias de afrontamiento frecuentes en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales.

4. Marco Teórico

Durante la adolescencia media se atraviesa una fase de desarrollo emocional crucial donde los jóvenes pueden experimentar un vacío emocional. Este vacío puede surgir debido a una serie de factores, como cambios hormonales, presiones sociales, desafíos académicos y conflictos familiares. Cuando los adolescentes se encuentran en este estado de vacío emocional, pueden experimentar dificultades para comprender y manejar sus emociones de manera adecuada (Güemes-Hidalgo, et al. 2017).

Al respecto conviene mencionar que, durante el nivel bachillerato, los jóvenes se enfrentan a un entorno educativo más riguroso y competitivo. Durante este periodo, deben adaptarse a nuevas materias, metodologías de enseñanza y sistemas de evaluación más complejos, mientras desarrollan habilidades de gestión del tiempo, organización y autonomía en el aprendizaje. García, et al. (2016) destacan que el estrés académico es un fenómeno común en esta etapa educativa, puesto que los estudiantes se enfrentan a una mayor carga de trabajo, exigencias más altas y la presión para obtener buenos resultados que les permitan acceder a la educación superior.

El estrés académico se refiere a los procesos mentales y emocionales que impactan a los estudiantes en sus actividades dentro del entorno académico, siendo un proceso sistémico y de adaptación que surge cuando identifican una serie de exigencias que perciben como situaciones estresantes (Valdiviezo, 2020). Dentro de esta conceptualización, Román y Hernández (2011) exponen el enfoque personológico cognitivista, en su vertiente transaccional puesto que aborda el estrés desde un punto de vista sistémico, identificando la relación entre los factores estresores externos y la interpretación cognitiva que el individuo hace de dichos factores. En este sentido, el estrés se conceptualiza como el resultado de la interacción entre

aspectos internos y externos al individuo. Por un lado, existen los factores estresores externos que pueden ser eventos, situaciones o demandas del entorno que generan presión o desafíos para el individuo. Estos factores pueden incluir el ambiente académico, las expectativas sociales, las relaciones interpersonales, entre otros. Por otro lado, está la percepción propia de cada individuo frente a estos factores.

Siguiendo la línea de este enfoque, Berrio & Mazo (2011) destacan que, al no vivir experiencias similares ni reaccionar igual, el estrés no se manifiesta uniformemente en todas las personas, centrándose en la interacción dinámica entre los factores estresores externos y la interpretación cognitiva que el individuo hace de dichos factores.

De igual manera, este enfoque menciona que la forma en que un individuo interpreta y evalúa una situación estresante determinará en gran medida su respuesta emocional y sus estrategias de afrontamiento. Este postulado se fundamenta en la teoría del constructo personal propuesta por Kelly, G. A. (1955) en la cual se destaca que la realidad no es el hecho en sí, sino el significado que le brinda cada persona a raíz de su experiencia. Por lo tanto, este enfoque permite una exploración más detallada de la relación entre las percepciones de las fuentes de estrés y las respuestas adaptativas o inadaptativas que los estudiantes emplean en su contexto académico, brindando así una base sólida para su análisis.

Por lo mencionado anteriormente, es necesario contemplar cuáles son las fuentes de estrés académico percibidas por los estudiantes de bachillerato, mismas que son los factores externos que influyen para generar estrés. De manera general, diversos factores impactan en el desempeño y bienestar de los estudiantes, aunque los aspectos psicosociales y económicos

juegan un papel importante, son los factores académicos los que suelen destacar como determinantes fundamentales.

Ahora bien, los estudiantes de bachillerato pueden enfrentar diversas fuentes de estrés académico propias de las condiciones del nivel educativo que atraviesan. Algunas de las principales fuentes incluyen la carga de trabajo académico, las altas expectativas de los profesores y padres, la presión por obtener buenas calificaciones, la preparación para exámenes y evaluaciones, dificultades para manejar el tiempo y la organización de tareas, así como el miedo al fracaso (Noguera Enríquez, 2023). Durante la educación secundaria superior, hay una mayor exigencia académica que, según Castillo Pimienta et al. (2016), se refleja en la cantidad de cursos y horas, tanto en clases presenciales como en actividades fuera del aula, que los estudiantes deben dedicar al estudio. Esta exigencia no se limita al tiempo en el aula, sino que también abarca el necesario para completar tareas asignadas y prepararse para lecciones o exámenes. La importancia de este aspecto radica en que la carga académica adicional puede afectar considerablemente la salud física y mental de los estudiantes, así como su desempeño académico

A continuación, se presentan algunas de las principales fuentes de estrés que experimentan los estudiantes de bachillerato, con un enfoque en las particularidades de cada año académico:

Con respecto al primer año de bachillerato, los estudiantes se enfrentan a múltiples desafíos que pueden generar estrés significativo. La transición a este nuevo entorno implica adaptaciones tanto sociales como académicas. Martínez-Otero Pérez (2020) señala que hasta un 30% de estudiantes reportan dificultades significativas en la integración social durante su primer año. Además, indica que el 65% de los estudiantes experimentan niveles moderados a

altos de estrés relacionado con las demandas académicas más exigentes. Además de estos desafíos inmediatos, los estudiantes comienzan a enfrentar la presión de tomar decisiones sobre su futuro académico y profesional, creando un ambiente potencialmente estresante. Asimismo, es común que durante este periodo los estudiantes experimenten un desarrollo significativo en sus habilidades de resolución de problemas y pensamiento crítico, lo cual es fundamental para su crecimiento académico y personal.

De modo similar, los jóvenes de segundo de bachillerato se encuentran en una etapa crítica marcada por diversos desafíos que generan un considerable nivel de estrés. La presión de prepararse para los exámenes de ingreso universitario, mantener un buen rendimiento académico y completar proyectos finales se combina con la incertidumbre sobre su futuro académico y profesional. Según Pozos-Radillo et al. (2015), los estresores académicos más frecuentes incluyen la sobrecarga de tareas, evaluaciones y el tiempo limitado para realizar el trabajo. Por su parte, Álvarez Aguilar et al. (2015) señalan que la orientación vocacional inadecuada puede generar estrés adicional en esta etapa. A medida que se acerca el final de su educación secundaria, los estudiantes se enfrentan a la incertidumbre sobre su futuro académico y profesional, lo que puede generar ansiedad y estrés adicionales. Las decisiones trascendentales sobre la educación superior y la elección de una carrera profesional se convierten en focos de preocupación durante este período, como lo señalan Bravo Ayabaca y Ruiz Chacón (2024).

Una vez que se han analizado las diferentes fuentes de estrés académico en primero y en segundo de bachillerato, es fundamental considerar cómo los estudiantes pueden afrontar y manejar eficazmente estas demandas. En este contexto, las estrategias de afrontamiento adquieren importancia significativa al ser conceptualizadas como herramientas que pueden

mitigar el desgaste asociado con el estrés académico, al tiempo que incrementan las posibilidades de adaptación al ambiente educativo.

Según Marsollier & Aparicio (2010), las estrategias de afrontamiento son acciones deliberadas que los individuos utilizan para hacer frente a situaciones estresantes o demandantes. Estas estrategias pueden abarcar una amplia gama de enfoques y técnicas. Para reforzar esta idea, Barraza (2009) destaca la variedad de recursos disponibles para los individuos en su lucha contra el estrés académico mencionando, por ejemplo: la importancia de la planificación y organización del tiempo, el uso de técnicas de relajación, la búsqueda de apoyo social y el desarrollo de habilidades de estudio y manejo del tiempo. Esta convergencia de evidencia respalda la idea de que las estrategias de afrontamiento pueden ser diversas y adaptables a las necesidades individuales, ofreciendo una amplia gama de herramientas para promover el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

En el ámbito académico, no todas las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes resultan ser igual de efectivas para lidiar con las demandas y presiones que enfrentan. Además, en esta etapa es común una desconexión emocional que puede manifestarse en problemas de comportamiento, tales como actitudes rebeldes, impulsividad, aislamiento social o búsqueda de sensaciones (Güemes-Hidalgo, et al. 2017). Entonces, este periodo de la vida adolescente presenta desafíos únicos que pueden influir en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de bachillerato.

Algunos estudios han señalado que ciertas estrategias pueden llegar a ser contraproducentes e incluso agravar los síntomas del estrés, en lugar de resolverlos, Muñoz (2017) indica que la evitación, la distracción o el consumo de sustancias son ejemplos de

estrategias de afrontamiento inadecuadas que pueden llegar a agravar los síntomas del estrés en lugar de resolverlo, este tipo de estrategias se caracterizan por un afrontamiento pasivo o disfuncional, lo que dificulta a los estudiantes abordar de manera efectiva las fuentes de estrés a las que se enfrentan. En la misma línea, Hirsch, et al. (2015) mencionan que un uso inefectivo de las estrategias de afrontamiento podría tener un efecto negativo en el individuo para hacerle frente a la situación de estrés, es decir, que cuando los estudiantes no cuenten con las herramientas adecuadas para manejar el estrés, pueden adquirir patrones de comportamientos desadaptativos a largo plazo, provocando consecuencias negativas para su bienestar y desempeño académico. Es importante resaltar que el afrontamiento del estrés académico requiere de estrategias activas y centradas en la resolución de problemas, como la búsqueda de apoyo, planificación y organización de tareas. Este último hallazgo se complementa con investigaciones recientes de Pulido-Martos (2021) que señala la efectividad de técnicas como la relajación, la respiración profunda y el ejercicio físico en la reducción de los niveles de estrés académico.

La teoría propuesta por Frydenberg y Lewis (1996) identifica dieciocho estrategias generales que los individuos pueden emplear para hacer frente a situaciones estresantes, las cuales pueden ser agrupadas en tres estilos básicos de afrontamiento: dirigido a la resolución de problemas, afrontamiento en relación con los demás y afrontamiento improductivo. El afrontamiento dirigido a la resolución de problemas se enfoca en identificar y abordar activamente los aspectos estresantes de una situación, utilizando estrategias como la búsqueda de soluciones prácticas, la planificación de acciones específicas y el establecimiento de metas concretas. Por otro lado, el afrontamiento en relación con los demás implica buscar apoyo social y emocional para enfrentar el estrés, mediante la expresión de emociones, la búsqueda de consejo, el compartir experiencias y el fortalecimiento de relaciones interpersonales. En

contraste, el afrontamiento improductivo se caracteriza por estrategias que no contribuyen efectivamente a resolver el problema o reducir el estrés, como la evitación, la negación, la resignación y la distracción, ofreciendo solo un alivio temporal sin abordar la causa subyacente del estrés.

En el año 2000 Frydenberg y Lewis crearon la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) en la cual proponen 18 estrategias de afrontamiento: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto inculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física. A continuación, se detalla cada estrategia de afrontamiento:

1. Buscar apoyo social: Consultar con personas cercanas como amigos o familiares para obtener ayuda, consejo y nuevas perspectivas sobre cómo manejar los problemas. Esta estrategia proporciona tanto apoyo emocional como recursos prácticos para enfrentar desafíos, al permitir que los adolescentes compartan sus preocupaciones y se sientan comprendidos
2. Concentrarse en resolver el problema: Abordar los problemas de manera sistemática mediante la creación de un plan de acción y la implementación de pasos concretos para resolverlos. Este enfoque ayuda a los adolescentes a sentirse más capacitados y en control de la situación, promoviendo un mayor sentido de logro y confianza en sí mismos al superar obstáculos
3. Esforzarse y tener éxito: Trabajar con dedicación y mantener una actitud positiva hacia el logro de metas, superando dificultades con perseverancia y confianza en las propias

capacidades. Esta mentalidad promueve la persistencia y la motivación, ayudando a los adolescentes a enfrentar desafíos como oportunidades de crecimiento personal

4. Preocuparse: Dejarse consumir por pensamientos negativos y ansiosos sobre los problemas, lo cual puede aumentar el estrés y dificultar la toma de decisiones efectivas. Aunque una preocupación moderada puede ser útil, la excesiva puede ser contraproducente y afectar la concentración y el bienestar emocional de los adolescentes
5. Invertir en amigos íntimos: Cultivar relaciones profundas y confiables con amigos íntimos que brinden un espacio seguro para expresar sentimientos y recibir apoyo emocional y consejos prácticos. Estas amistades fortalecen la autoestima y habilidades sociales de los adolescentes, proporcionándoles un sentido de pertenencia y aceptación
6. Buscar pertenencia: Integrarse en comunidades que promuevan la conexión y la aceptación, lo cual es crucial para el desarrollo de la identidad durante la adolescencia. Pertenecer a un grupo positivo puede ofrecer apoyo emocional, oportunidades para desarrollar habilidades sociales y explorar intereses compartidos, fomentando un sentido de propósito y bienestar personal
7. Hacerse ilusiones: Conservar expectativas positivas sobre un futuro mejor a pesar de los desafíos presentes. Esta estrategia implica mantener una actitud optimista, enfocarse en las oportunidades futuras y visualizar un camino hacia adelante que motive a los adolescentes a superar obstáculos. Además, ayuda a regular las emociones, reducir el estrés y la ansiedad
8. Falta de afrontamiento: No tomar medidas para resolver una situación difícil, lo cual inicialmente puede parecer una respuesta comprensible ante la abrumación. Sin embargo, prolongar esta falta de afrontamiento puede agravar el problema, incrementar el estrés y afectar el bienestar emocional y la autoestima de los adolescentes

9. Reducción de la tensión: Participar en actividades relajantes o distractivas para reducir el estrés y la tensión emocional. Esta táctica proporciona un respiro de las preocupaciones mediante actividades placenteras como leer, practicar deporte o disfrutar de la naturaleza, ayudando a renovar energías y afrontar los desafíos con claridad
10. Acción social: Buscar ayuda en organizaciones comunitarias para abordar problemas significativos. Aprovechar los recursos disponibles, como grupos de apoyo o servicios comunitarios, puede proveer información, asesoramiento y apoyo emocional necesario para enfrentar dificultades como conflictos familiares, problemas académicos o situaciones de discriminación
11. Ignorar el problema: Evitar reconocer o enfrentar un problema, optando por actuar como si no existiera. Aunque puede proporcionar un alivio temporal, esta estrategia prolongada puede resultar contraproducente al no resolver la raíz del problema y afectar la sensación de control y autoestima de los adolescentes
12. Auto inculparse: Asumir excesivamente la responsabilidad y culparse por las consecuencias negativas de un problema. Si bien es importante reconocer las propias acciones, la autoinculpación excesiva puede llevar a sentimientos de vergüenza y baja autoestima, dificultando la resolución efectiva del problema y afectando la motivación para tomar acciones constructivas
13. Reservarlo para sí: Optar por no compartir problemas con otros y mantenerlos en secreto. Aunque puede haber ocasiones donde se justifique mantener cierta privacidad, hacerlo por períodos prolongados puede tener consecuencias negativas. Al no compartir preocupaciones, los adolescentes pueden perder la oportunidad de obtener diferentes perspectivas, consejos y apoyo emocional, lo cual puede llevar a sentimientos de aislamiento y dificultar el afrontamiento efectivo

14. **Buscar apoyo espiritual:** Buscar consuelo y orientación en creencias religiosas o espirituales para enfrentar desafíos. Para algunos jóvenes, la espiritualidad proporciona una fuente vital de fortaleza y resiliencia. Las prácticas espirituales pueden ofrecer un sistema de valores, rituales y comunidad de apoyo que ayudan a encontrar significado, esperanza y consuelo en momentos difíciles. Además, estas prácticas pueden contribuir a la regulación emocional y la paz interior
15. **Fijarse en lo positivo:** Dirigir la atención hacia los aspectos positivos de una situación y buscar oportunidades en lugar de centrarse solo en los problemas. Esta estrategia fomenta una perspectiva optimista que ayuda a los adolescentes a mantener una actitud resiliente y motivada. Al reconocer lo positivo, pueden desarrollar confianza y determinación para enfrentar desafíos, además de regular emociones, reducir el estrés y la ansiedad
16. **Buscar ayuda profesional:** Solicitar asesoramiento y apoyo de profesionales capacitados para abordar problemas específicos. Los adolescentes pueden beneficiarse de la experiencia de psicólogos, consejeros, trabajadores sociales o terapeutas que ofrecen estrategias efectivas para enfrentar dificultades como trastornos mentales, violencia, adicciones o conflictos familiares complejos
17. **Buscar diversiones relajantes:** Participar en actividades de ocio que proporcionan distracción y alivian el estrés. Estas actividades incluyen hobbies, deportes, juegos, o simplemente disfrutar de momentos tranquilos, que son cruciales para recargar energías y promover el bienestar emocional de los adolescentes
18. **Distracción física:** Involucrarse en actividades físicas o deportivas como una forma de distracción y liberación de tensiones. El ejercicio físico no solo mejora la salud física, sino que también ayuda a reducir el estrés emocional, mejorar el estado de ánimo y

fortalecer la autoestima al alcanzar metas y experimentar logros personales (Frydenberg y Lewis, 2000).

Ahora bien, al existir varias estrategias de afrontamiento, se han generado diversas investigaciones en pos de identificar cuáles son las más utilizadas por los estudiantes frente al estrés académico. Un ejemplo es la investigación llevada a cabo por Valdivieso-León, et al. (2020) en la cual trabajaron con una población universitaria española y concluyeron que “Las estrategias más empleadas para afrontar el estrés generado por las obligaciones académicas son, el pensamiento desiderativo, la expresión emocional, la resolución de problemas y la retirada social.” (p.166). Estas estrategias reflejan los diferentes enfoques que los estudiantes adoptan para enfrentar el estrés académico y la creatividad que tienen para llevarlos a cabo.

Gonzales Cabanach (2022) resalta la importancia que tienen ciertas estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean para contrarrestar el estrés académico. En particular, destaca la relevancia de la planificación y organización del tiempo, el desarrollo de habilidades de estudio y la búsqueda de apoyo social como herramientas clave para lidiar con las demandas académicas. Por lo tanto, al entrenar estas técnicas con los estudiantes se les podrá equipar con herramientas que pueden utilizar en su diario vivir. Este hallazgo sugiere que la incorporación de estrategias de afrontamiento en la vida de los estudiantes puede tener beneficios significativos para su bienestar emocional y su capacidad para hacer frente a las demandas académicas.

En conclusión, el estrés académico en estudiantes de bachillerato es un fenómeno complejo y multifacético que surge de la interacción entre factores externos e internos. Las diversas fuentes de estrés, que varían según el año académico, demandan una atención especial a las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes. El modelo de Frydenberg y Lewis ofrece un marco comprensivo para entender estas estrategias, categorizándolas en tres

estilos principales: resolución de problemas, afrontamiento en relación con los demás, y afrontamiento improductivo. La efectividad de estas estrategias varía, siendo las enfocadas en la resolución activa de problemas y la búsqueda de apoyo social las más beneficiosas. Por lo tanto, es crucial fomentar el desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativas en los estudiantes de bachillerato, proporcionándoles herramientas para manejar eficazmente el estrés académico y promover su bienestar emocional y rendimiento escolar.

En adelante, el análisis empírico buscará profundizar en estas temáticas, contribuyendo así al entendimiento de las fuentes de estrés académico y las estrategias de afrontamiento frecuentes en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales.

5. Variables

Las variables que se analizarán son:

- Estrategias de afrontamiento: Las estrategias de afrontamiento en un entorno educativo se refieren a los esfuerzos cognitivos y conductuales que utilizan los estudiantes para hacer frente a las demandas y situaciones que se presentan en el contexto escolar (Frydenberg, 2018).
- Estrés académico: El estrés académico se refiere a la tensión, ansiedad y agobio que experimentan los estudiantes debido a las demandas y presiones de la vida académica, como la excesiva carga de trabajo, los requisitos y la incertidumbre sobre el futuro. Este tipo de estrés puede tener efectos negativos tanto físicos como psicológicos si no se maneja adecuadamente (Valdivieso-Leon, et al. 2020).
- Fuentes de estrés académico: Las principales fuentes de estrés académico incluyen la pesada carga de trabajo y tareas, la presión para obtener buenos resultados en

exámenes y las dificultades para equilibrar las responsabilidades escolares con la vida personal (Calderon y Sanchez, 2023).

6. Preguntas de investigación y/o hipótesis

6.1 Hipótesis

H1: Las principales fuentes de estrés académico para los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la U.E.P. San Francisco de Sales están relacionadas con la carga de trabajo escolar, la expectativa de los padres y/o profesores, y las evaluaciones propias del proceso educativo.

H2: Las estrategias de afrontamiento utilizadas frecuentemente por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la U.E.P. San Francisco de Sales son el apoyo social, la búsqueda activa de soluciones y el uso de técnicas de relajación y manejo del tiempo.

H3: Las fuentes de estrés académico, carga de trabajo, expectativa de los padres y profesores se asocian con las estrategias de afrontamiento, búsqueda activa de soluciones y técnicas de relajación.

H01: Las fuentes de estrés académico para los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la U.E.P. San Francisco de Sales no están relacionadas con la carga de trabajo escolar, la expectativa de los padres y/o profesores, y las evaluaciones propias del proceso educativo.

H02: Las estrategias de afrontamiento utilizadas frecuentemente por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la U.E.P. San Francisco de Sales no son el apoyo social, la búsqueda activa de soluciones y el uso de técnicas de relajación y manejo del tiempo.

H03: Las fuentes de estrés académico, carga de trabajo, expectativa de los padres y profesores no se asocian con las estrategias de afrontamiento, búsqueda activa de soluciones y técnicas de relajación.

6.2 Preguntas de investigación

¿Cuáles son las fuentes de estrés académico experimentadas por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la U.E.P. San Francisco de Sales?

¿Qué estrategias de afrontamiento emplean frecuentemente los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la U.E.P. San Francisco de Sales para hacer frente al estrés académico?

¿Cuáles son las principales fuentes de estrés académico que se asocian con las estrategias de afrontamiento utilizadas frecuentemente por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la U.E.P. San Francisco de Sales?

7. Marco metodológico

7.1 Tipo de investigación

Para el tema propuesto, utilizó la investigación cuantitativa mediante un diseño no experimental descriptivo de corte transversal. La investigación cuantitativa se define como "un tipo de investigación que implica la recopilación y el análisis de datos numéricos con el objetivo de describir, explicar, predecir o controlar fenómenos de interés" (Neuman, 2021, p. 47). Dicha metodología permitirá cuantificar y generalizar los resultados para explicar los fenómenos psicológicos presentes en los estudiantes.

7.2 Tipo de estudio

Al haber escogido este tipo de diseño no experimental se deberá utilizar un estudio de tipo transversal puesto que permitirá examinar los fenómenos en su entorno natural sin intervenir y, como menciona Hernández-Sampieri (2014), los estudios de corte transversal recolectan información durante un periodo de tiempo específico. En este caso, el periodo marzo-julio 2024.

7.3 Tipo de diseño

Para ello se planea utilizar un diseño no experimental descriptivo, puesto que se observará y estudiará a los estudiantes en sus espacios habituales de clases, para posteriormente realizar una socialización de los resultados obtenidos mediante la recolección de datos con la ayuda de encuestas y observaciones, sin interferir en el proceso, pues en palabras de (Creswell y Creswell, 2018) al usar un diseño no experimental descriptivo, el investigador se limita a observar y medir las variables en su estado natural para posteriormente describir las relaciones entre las unidades estudiadas y obtener un panorama preciso de las dimensiones y características del objeto de estudio.

8. Población y Muestra

8.1 Población

El estudio se realizó en la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales de la ciudad de Cuenca donde se identificó una población de 60 estudiantes que cursan el primero y segundo de bachillerato.

8.2 Muestra

No se aplicará un sistema de muestreo, se trabajará con la población completa.

9. Criterios de inclusión y exclusión

9.1 Criterios de inclusión:

Estudiantes que tengan entre 15 años, 0 días y 16 años, 11 meses.

9.2 Criterios de exclusión:

Estudiantes que se encuentren repitiendo el año escolar.

Estudiantes que hayan sido diagnosticados con trastornos del aprendizaje.

Estudiantes que presenten un diagnóstico de Trastorno de Ansiedad Generalizada.

10. Instrumentos de investigación:

10.1 Subescala Estresores del Inventario SISCO de Estrés Académico:

El inventario SISCO de Estrés Académico es un instrumento de autoinforme de aplicación individual o colectiva que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico en estudiantes de educación media superior, superior y posgrado. Presenta una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90. Consta de 31 ítems que miden diferentes subescalas: Estresores, Sintomatología y Afrontamiento, distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo likert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico.

- 8 ítems que, en un escalamiento tipo likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

10.2 Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

El ACS es un inventario de autoinforme compuesto de 80 elementos, 79 de tipo cerrado y uno final abierto, que permite evaluar con fiabilidad 18 estrategias de afrontamiento diferentes mediante una escala de tipo likert. Se aplica a adolescentes de 12 a 18 años, de forma individual o colectiva y toma de 10 a 15 minutos.

Esta escala presenta un alfa de Cronbach de 0.88.

11. Descripción de los datos producidos

Se aplicaron la subescala de estresores del Inventario SISCO y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) a un total de 60 estudiantes de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales, distribuidos según el siguiente detalle:

Curso	Número de Estudiantes	Rango de edad
--------------	------------------------------	----------------------

Primero de bachillerato	33	15-17
Segundo de bachillerato	27	15-17

La sistematización de los resultados mediante el programa Microsoft Excel permitió organizar las respuestas en categorías específicas, facilitando la identificación clara de las fuentes de estrés académico experimentadas por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales y las estrategias de afrontamiento que emplean.

Se analizaron las respuestas para determinar las fuentes de estrés académico más mencionadas por los estudiantes. Estas fuentes fueron categorizadas y cuantificadas, proporcionando una visión detallada de los factores que generan mayor estrés en el entorno académico.

De manera similar, se evaluaron las estrategias de afrontamiento mencionadas por los estudiantes. Estas estrategias fueron clasificadas según su frecuencia de uso, proporcionando información sobre cómo los estudiantes manejan el estrés académico.

12. Presentación de resultados

Tabla 1

Fuentes de estrés académico en primero de bachillerato

Fuente	Frecuen cia	Porcent aje
Competencia con los compañeros de grupo	10	4%
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	37	16%
Personalidad y carácter del profesor	17	7%
Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	44	18%
Tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	23	10%
No entender los temas que abordan en la clase	35	15%
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)	19	8%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	37	15%
Otra	17	7%

Nota. Esta tabla muestra qué porcentaje de estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales percibe como fuente de estrés académico los diferentes elementos presentados.

Los resultados indican que las evaluaciones de los profesores, como exámenes, ensayos y trabajos de investigación, son la principal fuente de estrés académico, con un 18%. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares (16%) y el tiempo limitado para hacer el trabajo (15%) también se destacan como factores significativos de estrés.

No entender los temas que abordan en clase es otra fuente importante de estrés para los estudiantes, representando un 15%. La participación en clase, como responder preguntas y hacer exposiciones, contribuye al 8% del estrés académico. La personalidad y el carácter del profesor (7%) y otras fuentes no especificadas (7%) también son mencionadas por los estudiantes. Competencia con los compañeros de grupo (4%) y el tipo de trabajo que piden los profesores, como consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos y mapas conceptuales (10%), completan la lista de factores estresantes.

En resumen, los resultados sugieren que las evaluaciones de los profesores y la sobrecarga de tareas son las principales fuentes de estrés académico para los estudiantes de primero de bachillerato. La comprensión de los temas abordados en clase y la gestión del tiempo limitado para realizar los trabajos también son factores críticos que contribuyen al estrés académico.

Tabla 2

Fuentes de estrés académico en segundo de bachillerato

Fuente	Frecuencia	Porcentaje
Competencia con los compañeros de grupo	22	8%

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	40	14%
Personalidad y carácter del profesor	22	8%
Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	46	16%
Tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	39	14%
No entender los temas que abordan en la clase	32	11%
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)	21	7%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	43	15%
Otra	21	7%

Nota. Esta tabla muestra qué porcentaje de estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales percibe como fuente de estrés académico los diferentes elementos presentados.

Los resultados indican que las evaluaciones de los profesores, como exámenes, ensayos y trabajos de investigación, son la principal fuente de estrés, con un 16%. El tiempo limitado para hacer el trabajo (15%) y la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (14%) también se destacan como factores significativos de estrés.

El tipo de trabajo que piden los profesores, como consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos y mapas conceptuales, contribuye a un 14% del estrés académico. No entender los

temas que abordan en clase es otra fuente importante de estrés, representando un 11%. La competencia con los compañeros de grupo (8%) y la personalidad y carácter del profesor (8%) también son mencionadas por los estudiantes como fuentes de estrés. La participación en clase, como responder preguntas y hacer exposiciones, contribuye al 7% del estrés académico, al igual que otras fuentes no especificadas (7%).

En resumen, los resultados sugieren que las evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para realizar el trabajo son las principales fuentes de estrés académico para los estudiantes de segundo de bachillerato. La sobrecarga de tareas, el tipo de trabajo solicitado por los profesores y la comprensión de los temas abordados en clase también son factores críticos que contribuyen al estrés académico.

Tabla 3

Fuentes de estrés académico en primero y segundo de bachillerato

Fuente	Frecuencia	Porcentaje
Competencia con los compañeros de grupo	32	6%
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	81	14%
Personalidad y carácter del profesor	41	7%
Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	99	18%
Tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	70	12%

No entender los temas que abordan en la clase	72	13%
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)	41	7%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	92	16%
Otra	40	7%

Nota. Esta tabla muestra qué porcentaje de estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales percibe como fuente de estrés académico los diferentes elementos presentados.

Los resultados indican que las evaluaciones de los profesores, como exámenes, ensayos y trabajos de investigación, son la principal fuente de estrés, con un 18%. El tiempo limitado para hacer el trabajo (16%) y la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (14%) también se destacan como factores significativos de estrés.

No entender los temas que abordan en clase es otra fuente importante de estrés, representando un 13%. El tipo de trabajo que piden los profesores, como consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos y mapas conceptuales, contribuye a un 12% del estrés académico. La personalidad y carácter del profesor (7%), la competencia con los compañeros de grupo (6%) y la participación en clase, como responder preguntas y hacer exposiciones (7%), también son mencionadas por los estudiantes como fuentes de estrés. Otras fuentes no especificadas contribuyen igualmente con un 7% al estrés académico.

En resumen, los resultados sugieren que las evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para realizar el trabajo son las principales fuentes de estrés académico para los estudiantes de primero y segundo de bachillerato. La sobrecarga de tareas, el tipo de trabajo solicitado por los profesores y la comprensión de los temas abordados en clase también son factores críticos que contribuyen al estrés. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar estas áreas para mejorar el bienestar académico de los estudiantes.

Tabla 4

Estrategias de afrontamiento en primero de bachillerato

Estrategia de afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
Buscar apoyo social	1	1,2%
Concentrarse en resolver el problema	3	3,7%
Esforzarse y tener éxito	8	9,8%
Preocuparse	9	11,0%
Invertir en amigos íntimos	2	2,4%
Buscar pertenencia	4	4,9%
Hacerse ilusiones	5	6,1%
No afrontamiento	3	3,7%

Reducción de la tensión	1	1,2%
Acción social	1	1,2%
Ignorar el problema	3	3,7%
Auto inculparse	8	9,8%
Reservarlo para sí	6	7,3%
Buscar apoyo espiritual	0	0%
Fijarse en lo positivo	5	6,1%
Buscar ayuda profesional	4	4,9%
Buscar diversiones relajantes	7	8,5%
Distracción física	12	14,5%

Nota. Esta tabla muestra qué porcentaje de estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales utiliza cada una de las estrategias de afrontamiento.

Como se observa en la tabla, la estrategia más comúnmente utilizada por los estudiantes de primero de bachillerato es la distracción física, con un 14.5%. La preocupación, con un 11.0%, y esforzarse y tener éxito, junto con la autoinculpción, ambos con un 9.8%, también son estrategias destacadas. Buscar diversiones relajantes es otra estrategia significativa,

utilizada por un 8.5% de los estudiantes. Reservar el estrés para sí mismos (7.3%) y hacerse ilusiones (6.1%) también se presentan como estrategias relativamente frecuentes.

Por otro lado, estrategias como buscar apoyo social (1.2%), buscar apoyo espiritual (0%), y reducción de la tensión (1.2%) son las menos utilizadas, indicando una posible falta de recursos o desconocimiento sobre estas técnicas. Ignorar el problema y no afrontarlo, ambas con un 3.7%, reflejan una tendencia a evitar el problema en lugar de enfrentarlo directamente. Buscar ayuda profesional, con un 4.9%, y buscar pertenencia, con el mismo porcentaje, sugieren una necesidad moderada de apoyo externo.

En resumen, los resultados indican que los estudiantes tienden a utilizar estrategias de afrontamiento que implican actividad física y diversiones relajantes, mientras que las estrategias que requieren apoyo social o profesional son menos comunes.

Tabla 5

Estrategias de afrontamiento en segundo de bachillerato

Estrategia de afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
Buscar apoyo social	2	1,7%
Concentrarse en resolver el problema	7	5,8%
Esforzarse y tener éxito	9	7,4%
Preocuparse	13	10,7%

Invertir en amigos íntimos	6	5%
Buscar pertenencia	5	4,1%
Hacerse ilusiones	6	5%
No afrontamiento	5	4,1%
Reducción de la tensión	4	3,3%
Acción social	3	2,5%
Ignorar el problema	3	2,5%
Auto inculparse	12	9,9%
Reservarlo para sí	11	9,1%
Buscar apoyo espiritual	1	0,8%
Fijarse en lo positivo	9	7,4%
Buscar ayuda profesional	5	4,1%
Buscar diversiones relajantes	12	9,9%

Distracción física	8	6,6%
--------------------	---	------

Nota. Esta tabla muestra qué porcentaje de estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales utiliza cada una de las estrategias de afrontamiento.

En la tabla se puede observar que las estrategias más comúnmente utilizadas por los estudiantes de segundo de bachillerato de la son la preocupación con un 10.7% y la autoinculpción junto con buscar diversiones relajantes, ambas con un 9.9%. Reservar el estrés para sí mismos también es una estrategia frecuente, con un 9.1%. Esforzarse y tener éxito, y fijarse en lo positivo, cada una con un 7.4%, destacan como estrategias significativas. La distracción física, con un 6.6%, y concentrarse en resolver el problema, con un 5.8%, también son estrategias relevantes.

Por otra parte, estrategias como buscar apoyo espiritual (0.8%) y reducción de la tensión (3.3%) son las menos empleadas, lo que podría indicar un posible desconocimiento sobre estas técnicas. Tanto la acción social como ignorar el problema, ambas con un 2.5%, muestran una tendencia similar entre evitar el problema y buscar enfrentarlo directamente. Estrategias como buscar apoyo social con 1.7%, buscar ayuda profesional, no afrontar el problema y buscar pertenencia, cada una con un 4.1%, sugieren una necesidad moderada de apoyo externo.

En resumen, los resultados indican que los estudiantes de segundo de bachillerato tienden a utilizar estrategias de afrontamiento que implican preocuparse, auto inculparse y buscar diversiones relajantes, mientras que las estrategias que requieren apoyo social o profesional son menos comunes.

Tabla 6

Estrategias de afrontamiento en primero y segundo de bachillerato

Estrategia de afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
Buscar apoyo social	3	1,3%
Concentrarse en resolver el problema	11	4,9%
Esforzarse y tener éxito	18	8%
Preocuparse	24	10,7%
Invertir en amigos íntimos	9	4%
Buscar pertenencia	9	4%
Hacerse ilusiones	14	6,2%
No afrontamiento	9	4%
Reducción de la tensión	5	2,2%
Acción social	4	1,8%
Ignorar el problema	7	3,1%
Auto inculparse	21	9,3%

Reservarlo para sí	19	8,4%
Buscar apoyo espiritual	1	0,4%
Fijarse en lo positivo	15	6,7%
Buscar ayuda profesional	11	4,9%
Buscar diversiones relajantes	22	9,8%
Distracción física	23	10,2%

Nota: Esta tabla presenta las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales

Entre las estrategias más frecuentes, se destacan "preocuparse" (10.7%), "distracción física" (10.2%), y "buscar diversiones relajantes" (9.8%). Estas estrategias reflejan una tendencia significativa hacia métodos de afrontamiento que buscan aliviar el estrés de manera inmediata, aunque no necesariamente aborden la raíz del problema.

El "esforzarse y tener éxito" (8%) y "reservarlo para sí" (8.4%) también son estrategias comúnmente utilizadas, lo que indica que algunos estudiantes intentan enfrentar los desafíos de manera directa, mientras que otros prefieren manejar sus problemas de manera más privada. Por otro lado, estrategias como "buscar apoyo espiritual" (0.4%), "acción social" (1.8%) y "reducir la tensión" (2.2%) son menos frecuentes, lo que puede sugerir una falta de recursos o conocimiento sobre estas técnicas.

Estrategias más activas y problemáticas como "concentrarse en resolver el problema" (4.9%) y "buscar ayuda profesional" (4.9%) tienen una menor frecuencia en comparación con las estrategias más pasivas o de evitación. Este patrón podría indicar que los estudiantes necesitan más apoyo y educación sobre cómo utilizar estrategias de afrontamiento más efectivas y sostenibles a largo plazo.

En resumen, los resultados muestran que las estrategias de afrontamiento más comunes entre los estudiantes de primero y segundo de bachillerato tienden a ser aquellas que proporcionan alivio inmediato del estrés.

13. Análisis de Resultados

Al comparar los resultados, se identifican tendencias importantes en las fuentes de estrés académico percibidas por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales. Las evaluaciones de los profesores son consistentemente la principal fuente de estrés en ambos niveles de bachillerato. Sin embargo, se observa una tendencia en segundo de bachillerato hacia un mayor estrés asociado con el tiempo limitado para hacer el trabajo y la sobrecarga de tareas. Esto podría indicar una creciente presión académica a medida que los estudiantes avanzan en sus estudios. La competencia con los compañeros de grupo y la participación en clase son fuentes de estrés menos prominentes, aunque presentes en ambos niveles. No entender los temas abordados en clase es una fuente de estrés considerable en ambos grupos, subrayando la importancia de métodos de enseñanza efectivos y apoyo académico.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se identifican tendencias importantes en las formas en que los estudiantes manejan el estrés y los desafíos académicos y sociales. Se

observa que la tendencia a preocuparse y utilizar la distracción física sigue siendo alta en ambos grupos. Sin embargo, hay un ligero aumento en el uso de estrategias como esforzarse y tener éxito, reservarlo para sí y buscar diversiones relajantes con los estudiantes de segundo de bachillerato, lo que puede indicar un desarrollo en la capacidad para manejar el estrés a través de métodos más activos y de auto refuerzo. En resumen, los resultados sugieren que los estudiantes de primero y segundo de bachillerato tienden a utilizar estrategias de afrontamiento que involucran actividades físicas y recreativas, y una proporción considerable de ellos enfrenta altos niveles de ansiedad y autocrítica. La baja utilización de estrategias que implican apoyo social y espiritual indica una posible área de mejora en la educación y orientación de los estudiantes hacia métodos de afrontamiento más diversos y efectivos. Además, se evidencia una necesidad evidente de fomentar el uso de estrategias más constructivas y de largo plazo, como buscar apoyo profesional y concentrarse en resolver los problemas, para mejorar el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

14. Interpretación de resultados

El presente estudio logró cumplir con su objetivo general de analizar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales de la ciudad de Cuenca. Los resultados obtenidos proporcionan una visión clara y detallada de cómo estos estudiantes manejan el estrés académico, ofreciendo insights valiosos para futuras intervenciones y programas de apoyo. Los resultados revelan conocimientos valiosos sobre las fuentes de estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estos estudiantes.

En relación con el primer objetivo específico, se determinaron las principales fuentes de estrés académico experimentadas por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato.

Las evaluaciones de los profesores (18%), el tiempo limitado para hacer el trabajo (16%), y la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (14%) emergieron como los factores más significativos. Estos hallazgos confirman la hipótesis inicial y subrayan la necesidad de abordar estos aspectos específicos del entorno académico para mejorar el bienestar de los estudiantes. Además, la información coincide con investigaciones previas como la de Pozos-Radillo et al. (2015), quienes también identificaron la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado como estresores académicos frecuentes. Este hallazgo subraya la importancia de abordar estas áreas específicas del entorno académico para mejorar el bienestar estudiantil.

El segundo objetivo específico, enfocado en identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato, reveló que la distracción física (10.2%), preocuparse (10.7%), y buscar diversiones relajantes (9.8%) son las más utilizadas. Estos resultados difieren parcialmente de la hipótesis inicial, que anticipaba una mayor prevalencia de estrategias como el apoyo social y la búsqueda activa de soluciones, como sugiere la investigación de Gonzales Cabanach (2022). Esta discrepancia señala la necesidad de fomentar un repertorio más amplio y efectivo de estrategias de afrontamiento entre los estudiantes para mejorar su capacidad de manejar el estrés académico de manera más efectiva.

La tendencia hacia el uso de estrategias que podrían no ser las más efectivas a largo plazo, como la preocupación excesiva y la autoinculpción, es consistente con la investigación de Muñoz (2017) que señala que ciertas estrategias, como la evitación o la distracción, pueden resultar contraproducentes y empeorar los síntomas del estrés en lugar de aliviarlo. Como señalan Hirsch et al. (2015), un uso inefectivo de las estrategias de afrontamiento podría tener un efecto negativo en la capacidad del individuo para hacer frente a las situaciones estresantes.

Por último, en cuanto al tercer objetivo específico, se logró establecer una asociación significativa entre las principales fuentes de estrés académico y las estrategias de afrontamiento frecuentes. De un total de 60 estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales, todos identificaron como principal al menos una de las fuentes más frecuentes de estrés académico mencionadas; es decir, las evaluaciones de los profesores, el tiempo limitado para realizar trabajos y la sobrecarga de tareas. De estos estudiantes, 43, representando el 71,66% de la población, convergieron en las estrategias de afrontamiento más utilizadas. Estas estrategias incluyen preocuparse, distraerse físicamente y buscar diversiones relajantes. La alta convergencia de estudiantes utilizando estas estrategias indica una fuerte relación entre las principales fuentes de estrés académico y las estrategias de afrontamiento frecuentes que los estudiantes utilizan para manejarlas. Esta asociación subraya la necesidad de proporcionar a los estudiantes herramientas y recursos más efectivos y saludables para enfrentar el estrés académico, promoviendo estrategias de afrontamiento que no solo mitiguen el estrés a corto plazo, sino que también mejoren su bienestar y rendimiento a largo plazo.

Los hallazgos del estudio también revelan una tendencia hacia el uso de estrategias de afrontamiento que podrían no ser las más efectivas a largo plazo, como la preocupación excesiva y la autoinculpción, especialmente entre los estudiantes de segundo de bachillerato. Esta observación subraya la importancia de implementar programas de manejo del estrés y desarrollo de habilidades de afrontamiento más adaptativas en el entorno escolar, con un enfoque particular en estrategias activas de resolución de problemas y búsqueda de apoyo.

15. Conclusiones

El presente estudio ha logrado identificar con éxito las principales fuentes de estrés académico y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de primero y

segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales. Los hallazgos revelan que las evaluaciones de los profesores, el tiempo limitado para hacer el trabajo y la sobrecarga de tareas son los estresores más significativos, mientras que la distracción física, la preocupación y la búsqueda de diversiones relajantes constituyen las estrategias de afrontamiento más comunes. Además, se ha encontrado una fuerte asociación entre estas fuentes de estrés y las estrategias empleadas, con un 71.66% de los estudiantes convergiendo en ambos aspectos. Esta asociación sugiere que las intervenciones futuras deberían abordar de manera simultánea la reducción de estresores y la promoción de estrategias de afrontamiento más efectivas.

Sin embargo, los resultados también indican una tendencia preocupante hacia el uso de estrategias de afrontamiento que podrían no ser las más efectivas a largo plazo, como la preocupación excesiva y la autoinculpación. En consecuencia, se hace evidente la necesidad de implementar programas educativos que fomenten el desarrollo de habilidades de afrontamiento más adaptativas y saludables. En este sentido, se recomienda desarrollar programas integrales de manejo del estrés y desarrollo de habilidades de afrontamiento, con un énfasis particular en estrategias activas de resolución de problemas y búsqueda de apoyo. Estos programas deberían ser cuidadosamente adaptados a las necesidades específicas de los estudiantes de primero y segundo de bachillerato.

Con miras al futuro, se propone la realización de un estudio longitudinal que examine cómo evolucionan las estrategias de afrontamiento a lo largo del tiempo en los estudiantes de bachillerato. Del mismo modo, sería sumamente valioso investigar la efectividad de diferentes intervenciones para mejorar las habilidades de afrontamiento. No obstante, es importante reconocer las limitaciones del presente estudio, particularmente su naturaleza transversal, que

no permite establecer relaciones causales definitivas entre las fuentes de estrés y las estrategias de afrontamiento. Además, al centrarse en una sola institución educativa, la generalización de los resultados a otros contextos puede ser limitada.

En conclusión, este estudio proporciona una base sólida para el desarrollo de políticas educativas más centradas en el bienestar emocional de los estudiantes, reconociendo la importancia fundamental de equilibrar las demandas académicas con la salud mental de los jóvenes. Los hallazgos aquí presentados no solo arrojan luz sobre la compleja dinámica del estrés académico en el bachillerato, sino que también ofrecen direcciones claras para futuras investigaciones e intervenciones. En última instancia, este trabajo contribuye significativamente a la comprensión y mejora del bienestar estudiantil, sentando las bases para un enfoque más holístico y centrado en el estudiante en la educación secundaria.

Los hallazgos del estudio también revelan una tendencia hacia el uso de estrategias de afrontamiento que podrían no ser las más efectivas a largo plazo, como la preocupación excesiva y la autoinculpación, especialmente entre los estudiantes de segundo de bachillerato. Esta observación subraya la importancia de implementar programas de manejo del estrés y desarrollo de habilidades de afrontamiento más adaptativas en el entorno escolar, con un enfoque particular en estrategias activas de resolución de problemas y búsqueda de apoyo.

Es importante señalar que el estudio presentó ciertas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, la investigación se realizó en una sola institución educativa, lo que puede limitar la generalización de los hallazgos a otras poblaciones estudiantiles. Además, el uso de instrumentos de autoinforme puede estar sujeto a sesgos de respuesta y deseabilidad social. Otra limitación fue la naturaleza transversal del

estudio, que no permite establecer relaciones causales entre las variables estudiadas ni observar cambios en las estrategias de afrontamiento a lo largo del tiempo.

A pesar de estas limitaciones, la investigación proporciona una base sólida para comprender mejor cómo los estudiantes de primero y segundo de bachillerato manejan el estrés académico. Los resultados obtenidos ofrecen información valiosa para el desarrollo de intervenciones específicas que aborden las principales fuentes de estrés académico identificadas y promuevan estrategias de afrontamiento más saludables y efectivas entre los estudiantes de primero y segundo de bachillerato. Este conocimiento es crucial para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes en esta etapa crítica de su desarrollo educativo.

16. Referencias bibliográficas:

Aguirre Espinoza, J. (2021). Fuentes de estrés en estudiantes de primer año de bachillerato. *Revista de Psicología Educativa*.

Alvarez Colin, L., (2007). Reseña de "Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones" de Richad S. Lazarus y Bernice N. Lazarus. *En-claves del Pensamiento*, I(1), 199-201.

Barraza-Macías, A. (2009a). Estrés Académico y Burnout Estudiantil. Análisis de su Relación en Alumnos de Licenciatura. *Psicogente*, 12(22).
<https://doi.org/10.17081/psico.12.22.1163>

Barraza-Macías, A. (2018b). El estrés académico en alumnos de bachillerato: una línea de investigación. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 139-153.

Bravo, D. & Ruiz, B. (2024). Nivel de estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Don Bosco de Macas. Período septiembre 2023 - febrero 2024. [Tesis para optar un grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/26975/1/UPS-CT011181.pdf>

Cassaretto, M. & Martínez, P. (2017). Afrontamiento al estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2(42), 95-109.

Castillo Pimienta, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>

Creswell, JW y Creswell, JD (2018). *Diseño de investigación: enfoques cualitativos, cuantitativos y de métodos mixtos* (5ª ed.). Publicaciones sabias.

Degges-White, S. (2022). Abordar la salud mental de los estudiantes en el entorno académico actual. *Psicología Hoy*. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifelong-learning/202203/addressing-student-mental-health-in-today-s-academic-environment>

Fernández, M. (2023). El impacto del estrés académico en el rendimiento estudiantil. *Revista de Psicología Educativa*, 15(2), 45-56.

Frydenberg, E. y Lewis, R. (1996a). ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes. Adaptado por J. Pereña y N. Seisdedos. Madrid: TEA (Orig. 1993).

Frydenberg, E., Lewis, R. (2000b). Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom? *American Educational Research Journal*, 37 (3): 727-745.

Frydenberg, E. (2018c). *Adolescent coping: Promoting resilience and well-being*. Routledge.

García, M. M., Iglesias, S., Saleta, M., & Romay, J. (2016). Riesgos psicosociales en el profesorado de enseñanza universitaria: Diagnóstico y prevención. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 32(3), 173-182.

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, XXI(4). https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4_WEB.pdf#page=8

Hernández-Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw-Hill.

Hirsch, C.D., Barlem, E.L D., Almeida, L.K., Tomaszewski-Barlem, J.G., Figueira, A.B., & Lunardi, V.L. (2015). Coping strategies of nursing students for dealing with university stress. *Rev Bras Enferm.*, 68(5), 501- 508. <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2015680503i>

Huerta, R., Lastra, K. & Cruz, E. (2016). Estrategias de afrontamiento y características sociodemográficas en estudiantes de bachillerato. *RETOS*, 30, 192-198.

Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. Vol. 1. A theory of personality. Vol. 2. Clinical diagnosis and psychotherapy. W. W. Norton.

Knopp, K. (2021). Manejo del estrés estudiantil en el entorno académico. *Revista de Asuntos Estudiantiles*, 30(1), 15-23.

Maceo, Omar, Maceo, Alberto, Varón, Yalili, Maceo, Maricel, Peralta, Yoandris. (2013). Estrés académico: Causas y consecuencias.

Marsollier, R. G., & Aparicio, M. T. (2010). Las Estrategias de Afrontamiento: una Alternativa Frente a Situaciones Desgastantes. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 2(3), 8-13.

Martínez-Otero Pérez., Gaeta González, M. L., Martínez-Otero Pérez, V., Rodrigo Vega, M., & Gómez, M. R. (2020). Problemas de convivencia escolar desde la mirada del alumnado de educación secundaria. *Estudios pedagógicos*, 46(2), 341-357.

Muñoz, FJ (2017). El estrés académico: Revisión crítica del concepto y algunos de sus correlatos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(1), 66-72.

Muijs, D. (2010). Haciendo investigación cuantitativa en educación con SPSS. *Publicaciones sabias*.

Noguera Enríquez, J. (2023). Principales fuentes de estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Revista de Psicología y Educación*, 18(2), 75-92.

Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. D. L., Acosta-Fernández, M., Aguilera-Velasco, M. D. L. Á., & Delgado-García, D. D. (2015). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*, 21(1), 47-52.

Pulido-Martos, M., Jiménez-Moral, J. A., Lopez-Zafra, E., & Ruiz, J. R. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios: Relación con inteligencia emocional y orientación a la tarea. *Anales de Psicología*, 37(1), 18-27.

Román Collazo, C. A., & Hernández Rodríguez, Y. (2011). EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 14(2).
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023>

Solano-Gómez, JJ (2021). Estrategias de afrontamiento en adolescentes: su relación con el apoyo social y el bienestar psicológico. Tesis doctoral, Universidad de Granada.

Valdivieso-León, L.; Lucas Mangas, S.; Tous-Pallarés, J. y Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165-186, doi: 10.5944/educXX1.25651

Viñas, F., González, M., García, Y., Miró, J. & Peñaranda, M. (2015). Los estilos de afrontamiento y su relación con el estrés laboral. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 8(2), 71-82.

17. ANEXOS

Anexo 1. Autorización de la institución educativa




Cuenca, 16 de abril de 2024

PhD. Xavier Merchán
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR SAN FRANCISCO DE SALES
Ciudad.

Su despacho.
 De mi consideración

Con un cordial saludo, me permito solicitar amablemente su autorización para que los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Cuenca, Srta. Nicole Estefanía Jara Jarrín CI. 0107467383 y el Sr. Joel Alexander Fernández Caracundo CI. 0107467383, puedan realizar su trabajo de titulación denominado "Estudio de las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales de la de la ciudad de Cuenca durante el periodo marzo-julio 2024".

Agradezco su atención y favorable respuesta a esta solicitud y quedo atento a cualquier información adicional que se requiera.

Atentamente,



Mst. Pedro Muñoz Arteaga
DIRECTOR DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA



OK
 Recibido.
 Jara Jarrín
 16-04-2024

CARRERA DE PSICOLOGÍA
 Cuenca: Calle Vieja 12-30 y Eja Llut • Casilla 2074 • Telf: (593 7) 4135250 • Fax: 2869112 • 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@uioups.edu.ec

Anexo 2. Aval de trabajo de titulación



ADO-1025-2024-B82-M

Cuenca, 22 de abril de 2024

PARA: Magister Pedro Andres Muñoz Arteaga
Director De Carrera De Psicología y Psicología Clínica

ASUNTO: AVAL TRABAJO DE TITULACIÓN DE LOS ESTUDIANTES JOEL FERNÁNDEZ CARACUNDO Y NICOLE ESTEFANIA JARA JARRIN

Señores y señoras miembros del Consejo de Carrera.

De mi consideración:

Luego de revisar el diseño del trabajo de titulación (Práctica de investigación) denominado: ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR "SAN FRANCISCO DE SALES" DE LA CIUDAD DE CUENCA DURANTE EL PERIODO MARZO - JULIO 2024, realizado por los estudiantes JOEL FERNÁNDEZ CARACUNDO Y NICOLE ESTEFANIA JARA JARRIN ; certifico que cumple con los requisitos contemplados por la normativa correspondiente y otorgo el aval como tutora para los trámites pertinentes.
En anexos encontrarán el diseño.

Atentamente,

Magister Isabel Catalina Flores Sisalima
DOCENTE OCASIONAL

Anexos:

- Diseño de titulación estudiantes Jara y Fernández

Copia:

Magister Maria Lorena Cañizares Jarrin
Docente Titular Auxiliar Nivel 1

Narcisa Del Rosario Ortiz Galindo
Auxiliar 2 De Secretaria De Campus

Magister Diana Carolina Zuñiga Ortega
Docente Titular Auxiliar Nivel 1

Magister Gilberto Segundo Brito Astudillo
Docente Titular Auxiliar Nivel 1

Magister Alvaro Esteban Lucero Arias
Docente Ocasional



ADO-1025-2024-B82-M
Cuenca, 22 de abril de 2024

NUT: 4954-ADO-UPS-2024

IF



Anexo 3. Consentimiento Informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Su hijo(a) ha sido invitado(a) a participar en el “Análisis de las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la U.E.P. San Francisco de Sales de la ciudad de Cuenca durante el periodo marzo - julio 2024” mismo que llevarán a cabo Joel Alexander Fernández Caracundo con C.I. 1401284300 y Nicole Estefanía Jara Jarrín con C.I. 0107467383, estudiantes de psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, dentro de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales.

Los objetivos del estudio son los siguientes:

- Analizar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la U.E.P. San Francisco de Sales de la ciudad de Cuenca.
- Determinar las fuentes de estrés académico experimentadas por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa San Francisco de Sales.
- Identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales.
- Asociar las principales fuentes de estrés académico y estrategias de afrontamiento frecuentes en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales.

La participación de su representado(a) en este estudio consistirá en responder al Inventario SISCO de Estrés Académico y a la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), los cuales permitirán cumplir con los objetivos de la investigación. Los datos personales de su representado no serán revelados y se mantendrá el anonimato en todos los informes y publicaciones resultantes de la investigación.

La participación de su hijo(a) en esta investigación es completamente voluntaria, no se entregarán retribuciones económicas ni de ningún otro tipo. Usted tiene el derecho de retirar a su hijo(a) de la investigación en cualquier momento sin ninguna penalización.

Yo, _____ con C.I. _____, en calidad de representante legal de _____. He leído y comprendido la información anterior. Por lo tanto, doy mi consentimiento para que mi representado/a participe en el estudio.

Firma del representante legal

Anexo 4. Inventario SISCO SV-21

SFS 1

Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

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 preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo		/			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares			/		
La personalidad y el carácter del profesor		/			
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				/	
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				/	
No entender los temas que se abordan en la clase		/			
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)				/	
Tiempo limitado para hacer el trabajo					/
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.


No. 7 septiembre de 2007 **91**
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO

Anexo 5. Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

	A	B	C	D	E
1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieran el mismo problema		/			
2. Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema	/				
3. Seguir con mis tareas como es debido			/		
4. Preocuparme por mi futuro					/
5. Reunirme con amigos	/				
6. Producir una buena impresión en las personas que me importan				/	
7. Esperar que ocurra lo mejor	/				
8. No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada			/		
9. Llorar o gritar	/				
10. Organizar una acción o petición en relación con mi problema		/			
11. Ignorar el problema					/
12. Criticarme a mí mismo		/			
13. Guardar mis sentimientos para mí solo	/				
14. Dejar que Dios se ocupe de mis problemas			/		
15. Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves	/				
16. Pedir consejos a una persona competente		/			
17. Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión		/			
18. Hacer deporte	/				
19. Hablar con otros para apoyarnos mutuamente			/		
20. Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades				/	
21. Asistir a clase con regularidad					/
22. Preocuparme por mi felicidad					/
23. Llamar a un amigo íntimo					/
24. Preocuparme por mis relaciones con los demás		/			
25. Desear que suceda un milagro		/			
26. Simplemente, me doy por vencido				/	
27. Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos)			/		
28. Organizar un grupo que se ocupe del problema			/		
29. Ignorar conscientemente el problema			/		
30. Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas		/			
31. Evitar estar con la gente		/			
32. Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva			/		
33. Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas	/	/			
34. Conseguir ayuda o consejo de un profesional			/		
35. Salir y divertirme para olvidar mis dificultades	/	/			

36. Mantenerme en forma y con buena salud	/				
37. Buscar ánimo en otros	/	/			
38. Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta	/				
39. Trabajar intensamente		/			
40. Preocuparme por lo que esta pasando	/				
41. Empezar una relación personal estable		/			
42. Tratar de adaptarme a mis amigos	/				
43. Esperar que el problema se resuelva por si solo		/			
44. Me pongo malo	/				
45. Trasladar mis frustraciones a otros		/			
46. Ir a reuniones en las que se estudia el problema			/		
47. Borrar el problema de mi mente	/				
48. Sentirme culpable		/			
49. Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa		/			
50. Leer un libro sagrado o de religión	/				
51. Tratar de tener una visión alegre de la vida		/			
52. Pedir ayuda a un profesional	/				
53. Buscar tiempo para actividades de ocio			/		
54. Ir al gimnasio o hacer ejercicio		/			
55. Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	/				
56. Pensar en lo que estoy haciendo y por qué			/		
57. Triunfar en lo que estoy haciendo	/				
58. Inquietarme por lo que puede ocurrir				/	
59. Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o chica			/		
60. Mejorar mi relación personal con los demás	/				
61. Soñar despierto que las cosas irán mejorando		/			
62. No tengo forma de afrontar la situación				/	
63. Cambiar las cantidades de lo que como bebo o duermo		/			
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema				/	
65. Aislarme del problema para poder evitarlo			/		
66. Considerarme culpable		/			
67. No dejar que otros sepan cómo me siento			/		
68. Pedir a Dios que cuide de mí				/	
69. Estar contento de cómo van las cosas			/		
70. Hablar del tema con personas competentes	/				
71. Conseguir apoyo de otros, como mis padres ó amigos				/	
72. Pensar en distintas formas de afrontar el problema	/				
73. Dedicarme a mis tareas en vez de salir		/			
74. Inquietarme por el futuro del mundo				/	
75. Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir			/		
76. Hacer lo que quieren mis amigos				/	
77. Imaginar que las cosas van mejor			/		
78. Sufro dolores de cabeza o del estomago					/

