



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE GUAYAQUIL**

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 3RO BGU DE LA INSTITUCIÓN
DR. FRANCISCO CAMPOS COELLO DE GUAYAQUIL.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de **Licenciado/a en Psicología**

AUTORES:

ARELLANO PILOZO LUIS STEVEN

ZUMBA SALINAS ANA PAULA

TUTOR:

MSC. PAZ GUERRA STALYN ISRAEL, PHD (C)

Guayaquil-Ecuador

2024

Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación

Nosotros, **Arellano Piloza Luis Steven** con documento de identificación No. **0951059237** y **Zumba Salinas Ana Paula** con documento de identificación No. **0926807397**; 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.

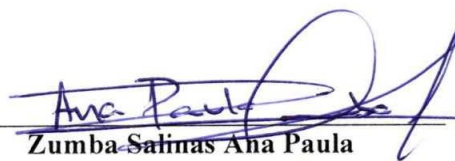
Guayaquil, 31 de agosto del año 2024

Atentamente,



Arellano Piloza Luis Steven

0951059237



Zumba Salinas Ana Paula

0926807397

**Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad
Politécnica Salesiana**

Nosotros, **Arellano Piloza Luis Steven** con documento de identificación No. **0951059237** y **Zumba Salinas Ana Paula** con documento de identificación No. **0926807397**, 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 los autores de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Incidencia del estrés en estudiantes de 3ro BGU de la Institución Dr. Francisco Campos Coello de Guayaquil”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado/a en Psicología**, en la **Universidad Politécnica Salesiana**, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En 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**.

Guayaquil, 31 de agosto del año 2024

Atentamente,



Arellano Piloza Luis Steven

0951059237



Zumba Salinas Ana Paula

0926807397

Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación

Yo, **Paz Guerra Stalyn Israel** con documento de identificación N° **0922182548** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 3RO BGU DE LA INSTITUCIÓN DR. FRANCISCO CAMPOS COELLO DE GUAYAQUIL**, realizado por **Arellano Piloza Luis Steven** con documento de identificación No. **0951059237** y por **Zumba Salinas Ana Paula** con documento de identificación No. **0926807397**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la **Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 31 de agosto del año 2024

Atentamente,



Msc. Stalyn Israel Paz Guerra, PhD (c)

0922182548

Autorización a la Institución



Guayaquil, 11 de junio del 2024

MSc. EDDI ZAVALA MENDOZA
RECTOR

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a usted que la **Señor ARELLANO PILOZO LUIS STEVEN** con número de cédula 0951059237, estudiante de la Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o práctica en su institución: **UNIDAD EDUCATIVA FISCAL DR. FRANCISCO CAMPOS COELLO**

De igual forma quiero informarle que en calidad de Director de Carrera de Psicología solicito a usted la autorización para el desarrollo del proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 3RO BGU DE LA INSTITUCIÓN DR. FRANCISCO CAMPOS COELLO DE GUAYAQUIL**

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

Atentamente,



[Handwritten signature]
Ps. Cl. Orlando Bustamante MSc.
Director de Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil
Teléfono: 0997177821
Correo institucional: obustamante@ups.edu.ec

cc. Hidalgo Sotomayor Darwin, Coordinador UT



Guayaquil, 11 de junio del 2024

MSc. EDDI ZAVALA MENDOZA
RECTOR
Ciudad. -

De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a usted que la **Señorita ZUMBA SALINAS ANA PAULA** con número de cédula 0926807397, estudiante de la Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o práctica en su institución: **UNIDAD EDUCATIVA FISCAL DR. FRANCISCO CAMPOS COELLO**

De igual forma quiero informarle que en calidad de Director de Carrera de Psicología solicito a usted la autorización para el desarrollo del proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 3RO BGU DE LA INSTITUCIÓN DR. FRANCISCO CAMPOS COELLO DE GUAYAQUIL.**

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

Atentamente,



Ps. Cl. Orlando Bustamante
Director de Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil
Teléfono: 0997177821
Correo institucional: obustamante@ups.edu.ec

cc. Hidalgo Sotomayor Darwin, Coordinador UT

Dedicatoria

A nuestra querida familia, el ancla que nos ha mantenido firme en medio de las tormentas y la luz que ha iluminado nuestros pasos en los momentos de oscuridad. A nuestros padres, por su amor incondicional, por creer en nosotros cuando ni nosotros mismo lo hacíamos, y por enseñarnos que la perseverancia y el esfuerzo son las claves para alcanzar cualquier meta. A nuestros hermanos, por ser nuestros cómplices, por sus palabras de ánimo y por recordarnos siempre la importancia de la unión y la solidaridad. Este logro es tanto nuestro como de ustedes, porque sin su apoyo, este camino habría sido mucho más difícil de recorrer.

A aquellas personas que, de manera directa o indirecta, han dejado una huella en nuestras vidas y en este trabajo. Su apoyo, sus palabras de aliento, y hasta sus silencios compartidos, nos han impulsado a no rendirnos, a seguir adelante con la certeza de que no estamos solos en este camino. Este proyecto es, en parte, un reflejo de las muchas manos que nos ayudaron a moldearlo.

A las personas que, lamentablemente, ya no están con nosotros. Aunque su ausencia pesa en nuestros corazones, su presencia sigue viva en nuestra memoria, en nuestras decisiones, y en nuestro esfuerzo diario por ser mejores. Les dedicamos este trabajo como un humilde homenaje a su legado, sabiendo que, de alguna manera, han estado presentes en cada página escrita y en cada idea desarrollada.

A nuestro tutor de sistematización, cuya paciencia, guía y sabiduría fueron el faro que nos iluminó en los momentos de duda. Su dedicación y compromiso no solo enriquecieron este trabajo, sino que también nos enseñaron el verdadero significado de la excelencia y el esfuerzo constante. Gracias por creer en nosotros y por acompañarnos en este desafío con tanta generosidad y profesionalismo.

Agradecimiento

Quiero agradecerle principalmente a cada uno de los miembros de mi familia. Cada uno de ellos han sido el motor que me ha mantenido a flote a lo largo de la carrera y de la elaboración de este trabajo. Les agradezco tanto por confiar en mí ciegamente y extenderme esa mano cuando más lo he necesitado, los amo. No solamente a ellos les quiero agradecer, sino también a mi compañero de sistematización, Luis Arellano, no solo por aguantarme en mis cambios de humor y mi mal carácter en varias ocasiones sino por saber comprenderme y tenerme paciencia durante estos cinco años de amistad. A nuestro tutor de sistematización, profesor Stalyn, muchas gracias por creer en nosotros desde aquella vez que le rogamos nos acogiera como tutoriados, siempre estuvo dispuesto para nosotros, guiándonos desde principio a fin, de verdad muchas gracias por todo lo que hizo por nosotros. No quiero cerrar este agradecimiento sin antes mencionar a todas esas personas que están y ya no conmigo, quienes estuvieron apoyándome y creyendo en mí, muchas gracias por todo, gracias por siempre estar ahí de una u otra forma, y ser sin duda, ese apoyo incondicional hasta el final de este camino, esperando que siga siendo así en mi siguiente paso como profesional.

~ Ana Paula Zumba Salinas ~

Quiero agradecer a mi mamá que ha hecho que sea posible toda esta aventura, es la mejor mujer que he conocido y que probablemente conoceré, nunca puso peros en apoyarme, sin duda ver su satisfacción hace que todo esto valiera la pena, a mi papá que estuvo al principio de esta etapa y me parte el corazón que no estuviera al final, que pensaría el pues no lo sé, nunca pude adivinar que haría de nuevo y tal vez eso lo hacía tan especial e inolvidable, a los dos más que ser mis padres han sido personas de bien, que más que ver por ellos siempre pusieron a sus hijos por delante y a mi hermano que también siempre me apoya y me apoyará, es lo más parecido a mí que tengo y mi mejor amigo de toda la vida. Agradecerles a todas mis amigas y amigos que me hicieron pasar muy buenos momentos, a los profesores que compartieron sus conocimientos e hicieron que las clases no fueran tan monótonas y fuesen más entretenidas y, por último, pero no menos importante, agradecerle a Ana Zumba, por tomarme en cuenta desde un principio para hacer el trabajo de sistematización. Es un gusto compartir este trabajo final con ella. Más que ser mi amiga, compañera, ha sido mi otra mitad, sin pensarlo se ha convertido en una de las personas más importantes para mí.

~ Luis Steven Arellano Piloza ~

Resumen

El texto explora el tema del estrés académico en los estudiantes de bachillerato y destaca cómo afecta el bienestar físico, emocional y académico de los jóvenes. El estrés académico puede manifestarse de varias maneras, incluidos síntomas físicos como dolores de cabeza y trastornos del sueño, así como reacciones emocionales como ansiedad y preocupación excesiva por el rendimiento académico.

Autores como Lazarus y Folkman destacan la valoración cognitiva, que es la forma en que las personas perciben y evalúan los eventos estresantes. Otros estudios, como los de Sandín, dividen los orígenes del estrés en situaciones nuevas, micro estresores diarios y cambios significativos, que son factores que los estudiantes pueden experimentar en su vida académica.

Además, el texto enfatiza los diversos tipos de estrés, que incluyen el estrés agudo, agudo episódico, crónico y traumático. Cada uno de estos tipos tiene sus propias características y efectos en los estudiantes. El estrés crónico se considera el más dañino, ya que puede causar problemas graves de salud física y mental.

La investigación de la Institución Dr. Francisco Campos Coello analiza el estrés académico de los estudiantes en tercer año de bachillerato. Se descubrieron los niveles de estrés de los estudiantes y las técnicas de afrontamiento utilizando herramientas como el Test SISCO y varios cuestionarios. Los hallazgos muestran que la presión académica y un entorno educativo estresante son los dos principales factores que contribuyen a los altos niveles de estrés.

Abstract

The text explores the issue of academic stress in high school students and highlights how it affects the physical, emotional, and academic well-being of young people. Academic stress can manifest itself in a variety of ways, including physical symptoms such as headaches and sleep disorders, as well as emotional reactions such as anxiety and excessive concern about academic performance.

Authors such as Lazarus and Folkman emphasize cognitive appraisal, which is how people perceive and evaluate stressful events. Other studies, such as those by Sandin, divide the origins of stress into novel situations, daily micro-stressors and significant changes, which are factors that students may experience in their academic life.

In addition, the text emphasizes the various types of stress, which include acute, episodic acute, chronic and traumatic stress. Each of these types has its own characteristics and effects on students. Chronic stress is considered the most harmful, as it can cause serious physical and mental health problems.

The research of the Dr. Francisco Campos Coello Institution analyzes the academic stress of students in the third year of high school. Students' stress levels and coping techniques were discovered using tools such as the SISCO Test and several questionnaires. The findings show that academic pressure and a stressful educational environment are the two main factors contributing to high stress levels.

Key words: academic stress, micro-stressors, SISCO Test, stress levels.

Índice de Contenido

I.	Datos informativos del proyecto	9
II.	Objetivos	10
	• Objetivo general:	¡Error! Marcador no definido.
	• Objetivos específicos:	¡Error! Marcador no definido.
III.	Eje de la intervención o investigación	11
IV.	Objeto de la intervención o de la práctica de investigación	21
V.	Metodología.....	21
VI.	Preguntas clave	28
VII.	Organización y procesamiento de la información	30
VIII.	Análisis de la información.....	35
IX.	Justificación.....	37
X.	Caracterización de los beneficiarios	39
XI.	Interpretación	40
XII.	Principales logros del aprendizaje	41
XIII.	Conclusión.....	42
XIV.	Recomendaciones.....	43
XV.	Referencias bibliográficas	44
XVI.	Anexos	46

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1.....	33
Tabla 2.....	34

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1.....	35
Figura 2.....	36

I. Datos informativos del proyecto

- **Título del trabajo de titulación:** Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención.
- **Nombre del proyecto:** Incidencia del estrés en estudiantes de 3ro BGU de la Institución Dr. Francisco Campos Coello de Guayaquil.
- **Delimitación del tema:** El trabajo de sistematización en la opción de investigación se estableció en el análisis de la incidencia del estrés en estudiantes de 3ro BGU de la Institución Dr. Francisco Campos Coello de Guayaquil, se tomó en cuenta a 33 estudiantes (24 mujeres y 9 hombres), en un rango de edad de entre 16 y 18 años.

II. Objetivos

- **Objetivo general:**

Evaluar la incidencia del estrés escolar en estudiantes de 3ro BGU de la Institución Dr. Francisco Campos Coello.

- **Objetivos específicos:**

- Identificar los efectos del estrés escolar en estudiantes de 3ro BGU.
- Establecer un grupo focal para evaluar la percepción que tienen los estudiantes en el estrés escolar.
- Identificar las necesidades y preocupaciones actuales relacionadas con el bienestar emocional de los estudiantes en la comunidad escolar.

III. Eje de la intervención o investigación

El presente trabajo aborda aspectos de vital relevancia y en este apartado veremos una reflexión desde algunos autores que analizan nuestras variables de estudio. El estrés académico es algo que está presente en la vida de los estudiantes. Las demandas y expectativas académicas pueden generar una variedad de reacciones que repercuten tanto en el bienestar general junto con el desempeño académico. El estrés, entendido como una respuesta automática del cuerpo ante situaciones amenazadoras o desafiantes, puede afectar significativamente la vida de los jóvenes más adelante descubriremos cómo se manifiesta.

Por otra parte, Lazarus y Folkman (1984) expresan que hay tres factores que causan estrés en una persona: el entorno, la susceptibilidad interna o fisiológica del individuo y la percepción cognitiva (percepción) de los eventos. La valoración cognitiva es la más responsable de los tres, ya que depende de cómo interactúan los otros dos aspectos. El estrés es una reacción natural y automática ante situaciones externas amenazadas o complicadas, que requieren el uso de recursos físicos, mentales y conductuales para enfrentarse a ellos, lo que a veces perturba el equilibrio emocional de las personas. Ante esto pueden surgir síntomas físicos o emocionales.

Por otro lado, Sandín (2002) habla de tres distintos orígenes del estrés: Sucesos nuevos, que se dividen en extremos o comunes, aquellos que al momento de suceder requieren algún reajuste personal significativo.

Todos aquellos micro estresores que diariamente se experimentan debido a acontecimientos que con frecuencia no recibe la atención necesaria o que no pueden parecer importantes. Diversas situaciones que representan un cambio significativo en el sujeto, enfermedades prolongadas, cambiarse constantemente de casa, entre otras.

Folkman, Lazarus, Gruen y De Longis (1986), sostienen que a lo largo de la vida habrá momentos en donde alguna situación que se presenten pueden ser fuentes de estrés, esto quiere decir que dichas situaciones pueden llegar a provocar un desequilibrio en los sentimientos. Cuando una persona considera que la situación que está viviendo en ese momento es amenazante, cuya magnitud supera sus capacidades de afrontamiento, esto puede significar un gran peligro para su bienestar y como consecuencia ocurre el estrés.

El estrés se manifiesta en diversos niveles, la identificación temprana de los distintos signos de estrés y el desarrollo de estrategias efectivas de manejo son cruciales para mitigar sus efectos negativos y fomentar un ambiente educativo más sano y favorable para todos los estudiantes.

- **Estrés Agudo:** Surge de las demandas y presiones inmediatas del entorno, tanto las enfrentadas en el pasado reciente como las anticipadas en el futuro cercano. Este tipo de estrés no dura mucho y es una reacción inmediata a una amenaza percibida. Puede ser causado por eventos como exámenes, presentaciones en clase o conflictos interpersonales. Aunque puede ser intenso, suele desaparecer una vez que la situación estresante ha pasado.
- **Estrés Agudo Episódico:** Se refiere a situaciones donde los individuos experimentan episodios frecuentes de estrés agudo. Estudiantes que tienen constantemente plazos de entrega, exámenes y actividades extracurriculares pueden experimentar este tipo de estrés. Generalmente, estas personas tienden a asumir múltiples responsabilidades y enfrentan dificultades para manejar las numerosas exigencias y presiones a las que se ven sometidas. Esto conduce a reacciones emocionales descontroladas, irritabilidad frecuente, y sentimientos de incapacidad para organizar adecuadamente su vida académica y personal.

- **Estrés Crónico:** Se desarrolla cuando una persona enfrenta demandas y presiones constantes durante períodos prolongados y aparentemente interminables. Esta forma de estrés puede estar relacionada con experiencias traumáticas, incluso desde la infancia. Lo preocupante de este tipo de estrés es que las personas pueden acostumbrarse a vivir en este estado constante de tensión y olvidar que existe una alternativa menos estresante. En algunos casos extremos, el estrés crónico puede llevar a crisis nerviosas graves y a problemas de salud física y mental. Se prolonga por un largo tiempo. Puede ser dañino para los estudiantes. Puede ser resultado de problemas continuos en el hogar, en la escuela o de condiciones socioeconómicas desfavorables.
- **Estrés Traumático:** Esta forma de estrés ocurre como consecuencia de un suceso traumático fuerte, como un accidente que marca al sujeto, un desastre ambiental o una experiencia violenta. Aunque menos común, puede tener efectos duraderos en los estudiantes afectados.

En cambio (Mates y Allison, 1992) dice que, dado que las situaciones de la vida y los patrones de socialización de los estudiantes son heterogéneas, ellos pueden percibir diferentes tipos de estresores, debido a que cada alumno tiene una historia distinta.

En palabras de Schafer (1996) el ámbito académico, es fundamental considerar todos los factores o circunstancias que aumentan el estrés de los estudiantes. Estos incluyen nuevas responsabilidades, carga de trabajo, miedo de fracasar, presión de los padres, cambios en la alimentación y el dormir.

Además, el estrés académico puede disminuir la motivación, haciendo que los estudiantes se sientan desmotivados o desinteresados en sus estudios. Esto no solo afecta su rendimiento en el corto plazo, también puede influir en su actitud hacia la educación a largo plazo, reduciendo su deseo de continuar su formación académica.

Los educadores tienen un papel crucial en la disminución del estrés académico. Pueden ayudar a reducir el estrés de los estudiantes al ser más flexibles con los plazos de entrega y al proporcionar una retroalimentación constructiva en lugar de centrarse exclusivamente en las calificaciones. Además, los profesores pueden fomentar un ambiente de aprendizaje positivo y de apoyo, donde se valore el esfuerzo y la mejora continua, en lugar de solo los resultados.

Barraza (2005) da veracidad en la identificación de los elementos que causan estrés académico como el exceso de tareas y trabajos, las evaluaciones de los maestros, investigaciones y el poco tiempo para hacer el trabajo.

Esta situación también puede desencadenar una serie de reacciones emocionales. Los estudiantes pueden sentirse ansiosos, irritables o experimentar cambios de humor repentinos. La ansiedad relacionada con el rendimiento académico es común, y puede llevar a una preocupación excesiva por los exámenes, tareas y otras responsabilidades escolares. En casos más graves, el estrés puede contribuir a la depresión, especialmente si el estudiante siente que no puede cumplir con las expectativas académicas.

Según la American Psychological Association (2019), el estrés crónico es el tipo más perjudicial, debido a que puede llevar a problemas graves de salud como enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño y algún problema de salud mental como la ansiedad y la depresión.

Al explorar estos niveles de estrés y sus efectos específicos en los alumnos de bachillerato, se puede entender mejor cómo estas formas de estrés impactan su bienestar general y su rendimiento académico. La identificación temprana de los síntomas de estrés prolongado y el establecimiento de estrategias efectivas de manejo son cruciales para mitigar sus efectos negativos y fomentar un ambiente educativo más sano y favorable en todos los estudiantes.

Todo lo descrito se tomó en cuenta para esta investigación realizada a los estudiantes de 3ro BGU de la Institución Dr. Francisco Campos Coello. Durante el primer acercamiento a la institución se realizó la socialización con las autoridades y se puso en conocimiento todo lo que se realizaría durante los meses del proyecto, se habló con el psicólogo de la importancia de esta investigación y las herramientas que se van a utilizar en la misma.

No existió en ningún momento problemas o indisposición por parte del personal de la institución, al contrario, en todo momento nos pusieron a disposición todo lo necesario para que lleváramos acabo el proyecto. Luego de la presentación con las autoridades se nos llevó al curso de los estudiantes que se trabajó, en este caso el tercero BGU.

Al momento de llegar se notaron muy sorprendidos, pero al continuar hablando con ellos de lo que íbamos a realizar se notaron muy interesados, se les procedió a entregar el consentimiento informado de cada alumno, explicándoles de antemano que esto sería muy importante para continuar adelante con el proyecto.

Después de poner en conocimiento a todos del proyecto se estableció los horarios en que se asistiría, partiendo con la consigna de que estaríamos presentes tres veces por semana siempre y cuando no haya problemas.

En la tercera intervención se planeó hacer algo más didáctico para los estudiantes, acompañado de un FODA, primero se habló con ellos de que tal han sido las clases hasta

ahora, algunos dijeron que estaban cansados y otros no tanto, luego se les pidió salir al patio para que estén en un ambiente diferente, en el patio se siguió hablando con ellos de una manera más personal, luego se les pidió sentarse y se procedió a entregar las hojas, cabe recalcar que durante el proceso de llenar dichas hojas unos se extendieron, otros incluso no se habían puesto a reflexionar de que es una fortaleza.

Luego de que todos entregarán las hojas se organizó grupos que no tuvieran afinidad, para así fomentar el compañerismo y sea más entretenida la actividad a realizar, cada grupo procedió a sacar una persona para que interpretará un personaje y los demás del grupo adivinaran, esta actividad no tenía ningún fin más que divertirlos.

Los días posteriores se analizaron dichos documentos que a pesar de que el enfoque no es cualitativo es necesario tener el conocimiento general de los estudiantes para un estudio más certero y seguir adelante con el proyecto.

El impacto del estrés académico no se limita solo al bienestar corporal y emocional de los estudiantes, Esto también puede afectar su desempeño académico. Investigaciones han demostrado que los elevados niveles de estrés y ansiedad pueden disminuir la eficacia de aprendizaje al reducir la retención de información, concentración y atención (Martínez y Díaz, 2007). Esto puede llevar a un círculo vicioso en el que el bajo rendimiento académico aumenta el estrés, lo que a su vez afecta aún más el rendimiento. Puede causar problemas personales y familiares además de conflictos sociales al alterar la armonía emocional. El problema radica en las demandas de modernidad que la sociedad globalizada se enfrenta, muchas veces sin darse cuenta de cómo afecta su calidad de vida.

Además, el estrés académico puede tener implicaciones a largo plazo, afectando las decisiones profesionales y la trayectoria educativa de los estudiantes. Aquellos que experimentan altos niveles de estrés pueden estar menos inclinados a seguir estudios superiores o elegir carreras que perciben como menos estresantes, lo que puede limitar sus

oportunidades de desarrollo profesional y personal. Según la etapa evolutiva, los niños y adolescentes en la escuela están lidiando con situaciones de alta demanda y se les pide que desplieguen todas sus habilidades de afrontamiento para adaptarse a los factores de estrés tanto internos como externos. El estado emocional y mental, los problemas adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales asociados al estrés afectan la capacidad cognitiva y social de los estudiantes.

Cabe recalcar que este cuestionario es una herramienta simple y general, estas preguntas se elaboraron en base a las experiencias que viven los estudiantes día a día y no sustituye una evaluación profesional.

El estrés académico es la reacción del cuerpo a los factores estresantes que ocurren en la escuela y que tienen un impacto directo en el desempeño de los estudiantes. Un alumno puede sentirse estresado si cree que los requisitos o demandas que se le presenta en una situación escolar específica exceden sus habilidades.

El hecho de que las reacciones físicas y conductuales, cambiando los hábitos de sueño y alimentación, sean las más reportadas, esto quiere decir que el estrés académico tiene un efecto significativo en la salud y los hábitos cotidianos de los estudiantes. Las reacciones físicas, como la somnolencia, pueden afectar negativamente la energía y la alerta de los estudiantes, dificultando su participación en las actividades escolares. Además, los cambios en los hábitos alimenticios, como aumentar o reducir el consumo de alimentos, pueden tener efectos a largo plazo en la salud física y el bienestar general.

Los problemas de concentración como la reacción psicológica más común subrayan el efecto negativo del estrés asociado con el desempeño académico y la capacidad de los alumnos para procesar y retener información. La dificultad para concentrarse puede llevar a un círculo vicioso donde los estudiantes se sienten cada vez más estresados por no poder cumplir con sus tareas académicas, lo que a su vez aumenta sus niveles de estrés.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de poner en práctica estrategias efectivas de apoyo psicológico y manejo del estrés en la escuela para mejorar el bienestar general de los estudiantes y su desempeño académico.

El estrés académico en los alumnos de bachillerato es un hecho complejo que afecta significativamente su bienestar físico, emocional y escolar. A lo largo de este marco teórico, se han abordado diversas dimensiones del estrés, incluyendo sus tipos, manifestaciones y los factores que lo provocan en el contexto de la educación. Asimismo, se ha destacado herramientas como el Test SISCO (2007) para una evaluación completa del estrés escolar.

El estrés académico no se limita a afectar el rendimiento escolar inmediato; también tiene efectos profundos en el desarrollo a largo plazo de los estudiantes. Aquellos que experimentan altos niveles de estrés durante su formación educativa pueden desarrollar actitudes negativas hacia el aprendizaje, lo que podría llevar a una disminución en la motivación académica y, en casos más graves, al abandono escolar.

Según la evidencia científica, un alto nivel de estrés académico puede tener consecuencias negativas tanto a corto como a largo plazo para los estudiantes, afectando no solo su rendimiento académico, sino también su salud general y su desarrollo personal. Muñoz-Alonso (2023) en su estudio refieren que el estrés agudo y crónico, en particular, se asocian con una variedad de síntomas físicos y psicológicos que pueden dificultar la capacidad de los estudiantes para aprender y prosperar en el entorno educativo.

El estrés académico puede tener un impacto significativo en el rendimiento estudiantil, afectando no solo el rendimiento en exámenes y tareas, sino también la capacidad de los estudiantes para participar activamente en clases y colaborar con sus compañeros. Cuando un estudiante está bajo estrés, su capacidad cognitiva se ve

comprometida, lo que dificulta la concentración, la memoria y la resolución de problemas.

En este contexto, la investigación actual realizada en la Institución Dr. Francisco Campos Coello ofrece una valiosa contribución al identificar los distintos niveles de estrés entre los alumnos de 3ro BGU, así como las estrategias que emplean para manejarlo. Los resultados de este estudio destacan la importancia de implementar intervenciones efectivas que aborden las causas del estrés académico y promuevan técnicas de afrontamiento saludables.

Las instituciones educativas tienen un papel crucial en la creación de un entorno que minimice el estrés académico y apoye el bienestar completo de los alumnos. Esto incluye la implementación de programas de apoyo psicológico, promover estilos de vida saludables y la enseñanza de técnicas de manejo del estrés. Además, es fundamental que los profesores y administradores estén preparados para reconocer y responder a los síntomas de estrés en los alumnos, ofreciendo un apoyo oportuno y adecuado.

Las familias desempeñan un papel crucial en el manejo del estrés académico. Es fundamental que los padres y tutores comprendan la presión que sus hijos enfrentan en el entorno escolar y que ofrezcan un apoyo constante y comprensivo. Esto incluye establecer un equilibrio entre las expectativas académicas y el bienestar emocional, así como proporcionar un ambiente hogareño que fomente la comunicación abierta sobre los desafíos que enfrentan los estudiantes.

Los padres también pueden ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas, como técnicas de relajación, la creación de horarios estructurados y la priorización de tareas. Fomentar la participación en actividades extracurriculares que no estén relacionadas con el rendimiento académico, como deportes, artes o voluntariado,

también puede ser beneficioso para reducir el estrés y promover un equilibrio saludable entre el estudio y el ocio.

En conclusión, hablar el estrés académico en alumnos de bachillerato es esencial para garantizar su salud y éxito académico. El uso de herramientas de evaluación como el Test SISCO permite una comprensión profunda del fenómeno y facilita la implementación de estrategias efectivas de intervención. Es esencial que tanto los estudiantes como las instituciones educativas reconozcan la importancia de abordar el estrés académico de manera proactiva. Identificar los signos tempranos de estrés y aplicar estrategias efectivas para manejarlo puede prevenir que los efectos negativos se acumulen y afecten el bienestar general de los estudiantes.

Al crear un entorno educativo que valore la salud mental y proporcione los recursos necesarios, las instituciones pueden ayudar a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial académico sin sacrificar su salud emocional. El manejo adecuado del estrés también es fundamental para la salud mental a largo plazo. Prevenir el estrés crónico y desarrollar hábitos de afrontamiento saludables puede reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud mental en el futuro.

Futuras investigaciones deberían continuar explorando las mejores prácticas para manejar el estrés académico y fomentar una educación saludable y de apoyo para todos los estudiantes.

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

El objeto de investigación se enfoca en el análisis de estrés académico en estudiantes de bachillerato, específicamente en el contexto de la Institución Dr. Francisco Campos Coello. Esta investigación busca comprender cómo las demandas y expectativas académicas afectan significativamente al bienestar emocional y los logros académicos de los estudiantes de 3ro BGU.

El objetivo y propósito de esta práctica es identificar y analizar los diversos niveles de estrés académico que enfrentan los estudiantes, así como las estrategias que emplean para manejarlo. Se exploran las manifestaciones del estrés académico en sus dimensiones aguda, aguda episódica, crónica y traumática, y se examinan los factores que contribuyen a estos niveles de estrés.

Además, se investiga cómo el estrés académico afecta la salud física y emocional de los estudiantes, así como su desempeño académico y desarrollo personal. A través de la implementación de herramientas como el Test SISCO, se pretende obtener una evaluación integral del estrés académico y promover intervenciones efectivas para mitigar sus efectos negativos.

La investigación también pretende dar recomendaciones para crear un entorno educativo que minimice el estrés y que apoye a los estudiantes en su bienestar. Esto incluye la implementación de programas de apoyo psicológico, fomenta estilos de vida saludables y enseñar métodos para manejar el estrés.

Consideramos que la contribución de esta práctica permitirá la comprensión del fenómeno del estrés en estudiantes de bachillerato y fomentar la adopción de tácticas que promuevan un entorno educativo más saludable y favorable.

V. Metodología

Tipo de sistematización: A través de la obtención cuantitativa a nivel descriptivo en el fenómeno observado en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad educativa fiscal “Dr. Francisco Campos Coello” de la ciudad de Guayaquil.

Oscar Jara (2006) alega que la sistematización de experiencias es construida a base de la interpretación analítica y crítica de secciones específicas o varias experiencias realizadas y cómo se han desarrollado entre sí.

Jara destaca el valor de la sistematización como un proceso participativo que no solo registra experiencias, sino que también permite a los actores involucrados reflexionar críticamente sobre sus prácticas, identificar aprendizajes y generar conocimiento colectivo. El enfoque de esta metodología es en la práctica real, lo que permite que las experiencias se conviertan en una fuente de conocimiento valioso para otros contextos.

En los métodos de recolección de datos para dicha sistematización se utilizaron varias herramientas para recopilar información y datos necesarios como fueron las entrevistas, toma de cuestionarios y la aplicación del Test SISCO. Estas herramientas fueron de mucha ayuda al momento de evaluar la incidencia del estrés en estos estudiantes de 3ro bachillerato.

El primer cuestionario tipo encuesta, que se realizó estuvo direccionado hacia la experiencia que han tenido los estudiantes desde el primer día de clases hasta el año en curso. En este se les hizo puntuar de acuerdo con la escala de Likert, la incidencia del 1 al 5, siendo el 1 como Nunca y 5 como siempre, en cuatro aspectos diferentes como eran el trabajo académico, el entorno educativo, la salud y bienestar y por último el manejo del tiempo. Este cuestionario es una herramienta simple y general.

La manera en la que se calificó este cuestionario fue de la siguiente forma:

- **Bajo nivel de estrés:** Continúa con los hábitos actuales y asegúrese de mantener un buen equilibrio entre el estudio y el descanso.
- **Moderado nivel de estrés:** Identifica las áreas que le generan más estrés y busca técnicas de manejo del estrés, como la planificación del tiempo y las técnicas de relajación.
- **Alto nivel de estrés:** Considera hablar con un consejero escolar y/o un profesional de la salud mental para desarrollar estrategias más efectivas para manejar el estrés.
- **Muy alto nivel de estrés:** Es importante buscar ayuda profesional para abordar el estrés de manera efectiva y evitar consecuencias negativas para su salud.

Los ítems con mayor puntuación fueron aquellos relacionados con el entorno educativo, salud y bienestar. Esto sugiere que el ambiente escolar y la presión académica tienen un gran efecto sobre los niveles de estrés de los alumnos en las cuáles, pueden presentar solo alguno de los síntomas que se encuentran expuestos en el cuestionario, como problemas al conciliar el sueño, el agotamiento físico, cambios en el apetito, dolores de cabeza y molestias físicas.

El estudio revela que un alto porcentaje de estudiantes presenta niveles significativos de estrés académico, lo que puede ser perjudicial para su bienestar y desempeño académico. Es crucial reconocer y abordar estos problemas para crear un entorno educativo más saludable. Entre los síntomas fisiológicos más frecuentes se encuentran dolor de cabeza, insomnio, problemas gastrointestinales, fatiga crónica y dolores musculares. La somnolencia, la dificultad para concentrarse y los cambios en los hábitos alimenticios son reacciones comunes entre los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés.

- **Dolores de Cabeza:** Cefaleas frecuentes y migrañas como respuesta a la tensión acumulada. La National Headache Foundation (2018) reporta que el 70% de los estudiantes experimentan dolores de cabeza frecuentes durante los periodos de exámenes y trabajos académicos intensivos. Además, Gan et al. (2011) encontraron

que el estrés académico puede llevar a cambios significativos en los hábitos alimenticios, con un aumento en el consumo de alimentos poco saludables durante los periodos de alto estrés.

- **Trastornos del Sueño:** problemas para conciliar el sueño, sueño interrumpido y somnolencia diurna.
- **Problemas Gastrointestinales:** Dolor de estómago, náuseas, diarrea o estreñimiento debido al estrés. Una investigación de Gan et al. (2011) descubrió que el estrés académico puede llevar a cambios significativos en los hábitos alimenticios, con un 40% de los estudiantes reportando un aumento en el consumo de alimentos poco saludables durante los periodos de alto estrés.
- **Fatiga Crónica:** Sensación constante de cansancio y agotamiento, incluso después de dormir adecuadamente, es común entre los estudiantes debido a la acumulación de tensión y la falta de sueño adecuado.
- **Dolores Musculares y Tensión:** Dolor y rigidez en los músculos, particularmente en el cuello, los hombros y la espalda.

Con estas puntuaciones se pone en evidencia que es claramente un punto muy importante el ambiente en donde se desarrolla el estudiante, debido a síntomas físicos, emocionales o conductuales que experimentan algunos de ellos.

Para la segunda intervención que se tuvo con los estudiantes, se aplicó la herramienta del FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) y la técnica “¿Quién soy?” para mayor conocimiento sobre cada uno de ellos para que de esa manera, saber si el estrés que tenían solo estaba relacionado con el agobio de los estudios o si ya provenía desde el

hogar. Al momento de tomar estas dos herramientas de recolección de datos, se lo hizo de una manera totalmente diferente.

Al inicio, se tomó el FODA en el patio de la institución, para que puedan tener un mejor ambiente y responder más tranquilos y con toda la serenidad del asunto. Una vez finalizado, se procedió a realizar una actividad en grupo para que se olviden de todo alrededor y luego de interactuar con ellos por un buen rato, seguimos tomando el “¿Quién soy?”.

Realizar un análisis FODA a un grupo de estudiantes ofrece varios beneficios significativos. Esta técnica permite identificar las fortalezas individuales y colectivas, lo cual puede potenciar la confianza y el rendimiento académico al aprovechar al máximo las habilidades y recursos disponibles. Al mismo tiempo, el análisis de las debilidades brinda la oportunidad de reconocer áreas que necesitan mejora, facilitando la implementación de estrategias para superar obstáculos y desarrollar competencias.

Evaluar las oportunidades permite a los estudiantes explorar y maximizar recursos externos y contextuales que pueden contribuir a su desarrollo personal y académico. Finalmente, al identificar las amenazas, los estudiantes pueden anticipar y mitigar factores externos que podrían afectar su desempeño, lo que fomenta una preparación proactiva y resiliente ante desafíos futuros.

En conjunto, la técnica FODA es una herramienta poderosa para el autoconocimiento, que los alumnos tengan una planificación estratégica y la toma de decisiones informadas, contribuyendo al crecimiento integral de los estudiantes.

Como tercera intervención, se aplicó el test SISCO el cuál fue desarrollado para medir el nivel de estrés académico en los alumnos evaluando tres dimensiones clave: reacciones

psicológicas, fisiológicas y reacciones conductuales además de dos situaciones que señalan la frecuencia en diferentes situaciones de la vida diaria y dentro del aula de clase.

Cada dimensión se mide a través de una serie de ítems que los estudiantes califican en una escala Likert de 1 a 5. Las puntuaciones se agregan para obtener una suma total, que se utiliza para categorizar el nivel de estrés como bajo, moderado, alto o muy alto.

El Test SISCO fue desarrollado por el Dr. Jesús Armando Barraza Macías y sus colaboradores como una forma de satisfacer la necesidad de una herramienta estandarizada para evaluar el nivel de estrés académico en alumnos. Su enfoque en las dimensiones psicológicas, fisiológicas y conductuales proporciona una comprensión completa del impacto del estrés y facilita la ejecución de planes efectivos para su manejo. En un entorno educativo cada vez más demandante, el Test SISCO se erige como una herramienta esencial para promocionar el bienestar y el éxito académico de los alumnos. (Barraza Macías, 2007).

- **Reacciones Psicológicas:** Esta dimensión evalúa aspectos emocionales y cognitivos, como la ansiedad, la preocupación por el rendimiento académico y la sensación de sobrecarga. Investigaciones han demostrado que los elevados niveles de ansiedad y estrés pueden disminuir la eficacia de aprendizaje al reducir la retención de información, la concentración y la atención (Martínez y Díaz, 2007).
- **Reacciones Fisiológicas:** El estrés académico puede manifestarse físicamente a través de síntomas fuertes dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, problemas del sueño y fatiga crónica. Según Gan et al. (2011), el estrés académico puede llevar a cambios significativos en los hábitos alimenticios, con un aumento en el consumo de alimentos poco saludables durante los periodos de alto estrés.

- **Reacciones Conductuales:** Esta dimensión incluye comportamientos como la evitación de tareas escolares, el aislamiento social y la irritabilidad. La acumulación de estrés puede llevar a una disminución en la participación en actividades escolares y sociales, afectando negativamente la vida estudiantil (National Headache Foundation, 2018).

El Test SISCO es una herramienta valiosa para evaluar completamente el estrés académico de los alumnos. Su enfoque en las dimensiones psicológicas, fisiológicas y conductuales proporciona una comprensión completa del impacto del estrés y facilita la ejecución de planes efectivos para su manejo. En un entorno educativo cada vez más demandante, el Test SISCO se erige como una herramienta esencial para promover la salud y el éxito académico de los alumnos (Barraza Macías, 2007).

Al siguiente día de visita a la institución, se decidió que cada uno de los alumnos contestaran una hoja con preguntas establecidas para tener conocimiento general de ellos, estas preguntas evalúan distintos aspectos de su vida, claramente estas preguntas giraban en torno a eventos estresantes o que pueden ser percibidos como estresantes para ellos.

Forero, López y Pardo (citados por Martínez y Díaz, 2007) hablan de una investigación sobre el estrés infantil que indica a la escuela como una institución estresante debido a diversos factores como la competitividad por tener un buen rendimiento académico, las rivalidades entre los alumnos, la participación en el salón de clase, la realización de distintas pruebas, tener miedo al fracaso y a decepcionar a madres y padres, y el lograr ser aceptados por los demás, todas estas circunstancias afectan negativamente la confianza en uno mismo y pueden disminuir la eficacia de aprendizaje al reducir la concentración, atención y la capacidad de poder retener la información, esto quiere decir que tiene un impacto en el rendimiento académico.

VI. Preguntas clave

Preguntas de Inicio

1. ¿Qué situaciones académicas sientes que te causan más estrés?
¿Cómo describirías tu nivel de estrés en general, desde que empezaste el bachillerato hasta ahora?
2. ¿Cuáles son las principales demandas académicas que enfrentas en tu día a día?
3. ¿Qué cambios en tu vida personal o escolar has notado desde que empezaste a experimentar estrés académico?

Preguntas Interpretativas

1. ¿Cómo percibes que el estrés afecta tu rendimiento académico y tu bienestar emocional?
2. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés académico? ¿Qué tan efectivas consideras que son?
3. ¿En qué medida crees que el apoyo de la escuela, tus profesores y familiares contribuye a reducir tu estrés?
4. ¿Cómo crees que la presión por cumplir con las expectativas académicas afecta tu motivación y tu actitud hacia el estudio?

Preguntas de Cierre

1. ¿Qué aspectos del manejo del estrés crees que deberían mejorarse en el entorno académico de tu institución?
2. ¿Qué cambios te gustaría implementar en tu vida personal o académica para disminuir tu nivel de estrés?

3. ¿Cómo te ha ayudado la participación en este estudio a entender mejor tu propio estrés académico?
4. ¿Hay algo que no hayamos abordado que consideres importante para entender mejor el estrés académico en estudiantes de bachillerato?

VII. Organización y procesamiento de la información

Categorías Principales:

1. Tipos de Estrés:

- Estrés Agudo
- Estrés Agudo Episódico
- Estrés Crónico
- Estrés Traumático

2. Factores que Contribuyen al Estrés:

- Demandas Académicas
- Expectativas (personales, familiares, escolares)
- Cambios en la Vida Personal (alimentación, sueño)
- Problemas Socioeconómicos

3. Efectos del Estrés:

- Salud Física (somnolencia, problemas de sueño)
- Salud Emocional (ansiedad, depresión)
- Rendimiento Académico (concentración, eficiencia en el aprendizaje)
- Relaciones Interpersonales (conflictos sociales, problemas familiares)

4. Efectos del Estrés:

- Salud Física (somnolencia, problemas de sueño)

- Salud Emocional (ansiedad, depresión)
- Rendimiento Académico (concentración, eficiencia en el aprendizaje)
- Relaciones Interpersonales (conflictos sociales, problemas familiares)

5. Estrategias de Afrontamiento:

- Estrategias Personales (técnicas de relajación, organización del tiempo)
- Apoyo Institucional (programas de apoyo psicológico, asesoramiento)
- Apoyo Familiar y Social (redes de apoyo, comunicación con familiares)

Organización de la Información:

Tipos de Estrés:

- Agudo: Surge de demandas inmediatas y suele ser temporal. Ejemplos: exámenes, presentaciones.
- Agudo Episódico: Estrés frecuente debido a múltiples responsabilidades. Ejemplos: plazos constantes, actividades extracurriculares.
- Crónico: Estrés prolongado relacionado con problemas continuos. Ejemplos: problemas familiares, condiciones socioeconómicas desfavorables.
- Traumático: Resulta de eventos traumáticos severos. Ejemplos: accidentes graves, desastres naturales.

Factores que Contribuyen al Estrés:

- Demandas Académicas: Exámenes, tareas, presión por el rendimiento.
- Expectativas: Presión de los padres, autopercepción.

- Cambios en la Vida Personal: Alteraciones en el sueño y la alimentación.
- Problemas Socioeconómicos: Situaciones que generan tensión económica y emocional.

Efectos del Estrés:

- Salud Física: Fatiga, problemas de sueño.
- Salud Emocional: Ansiedad, depresión, problemas de concentración.
- Rendimiento Académico: Disminución en la eficiencia del aprendizaje, problemas de retención.
- Relaciones Interpersonales: Conflictos con familiares y compañeros, problemas sociales.

Estrategias de Afrontamiento:

- Personales: Técnicas de relajación, manejo del tiempo.
- Institucionales: Programas de apoyo psicológico, asesoramiento académico.
- Familiares y Sociales: Comunicación abierta, redes de apoyo.

Utilizar Matrices de Análisis

Tabla 1. Matriz de Análisis de Tipos de Estrés y Efectos:

Tipo de Estrés	Efectos en la Salud Física	Efectos en la Salud Emocional	Efectos en el Rendimiento Académico	Estrategias de Afrontamiento
Estrés Agudo	Fatiga, problemas de sueño	Ansiedad, irritabilidad	Disminución temporal en la eficiencia	Técnicas de relajación, organización del tiempo
Estrés Agudo Episódico	Fatiga, problemas de sueño	Ansiedad, frustración	Disminución en la concentración	Manejo del tiempo, apoyo psicológico
Estrés Crónico	Problemas graves de salud	Depresión, ansiedad crónica	Bajo rendimiento académico continuo	Asesoramiento, programas de apoyo
Estrés Traumático	Impacto severo en la salud	Trauma emocional, ansiedad	Disminución significativa en el rendimiento	Intervención psicológica especializada

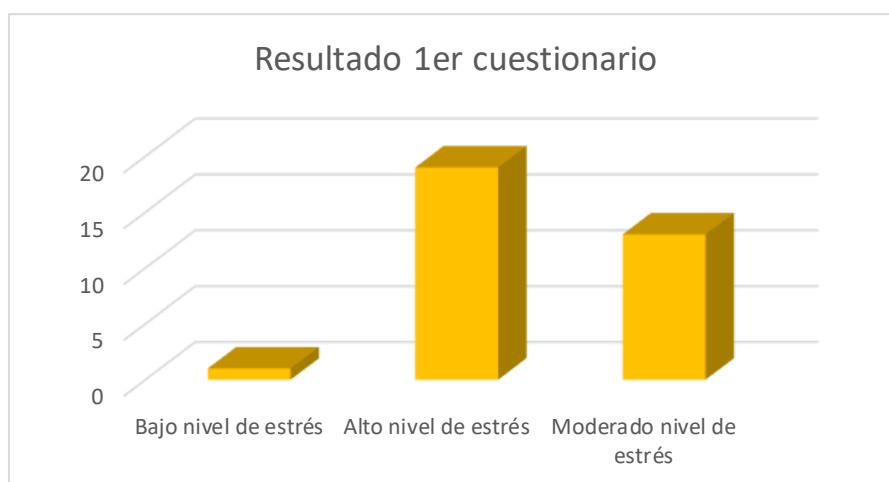
Tabla 2. Matriz de Análisis de Factores y Estrategias:

Factor que Contribuye al Estrés	Estrategias de Afrontamiento
<i>Demandas Académicas</i>	Técnicas de organización, apoyo institucional
<i>Expectativas</i>	Comunicación abierta con familiares y profesores, asesoramiento
<i>Cambios en la Vida Personal</i>	Establecimiento de hábitos saludables, apoyo emocional
<i>Problemas Socioeconómicos</i>	Asesoramiento financiero, apoyo comunitario

Las estrategias para manejar el estrés y los diversos tipos de estrés están claramente relacionadas con estas matrices. Además, contribuyen a la identificación de áreas cruciales para la intervención y la mejora del entorno educativo.

VIII. Análisis de la información

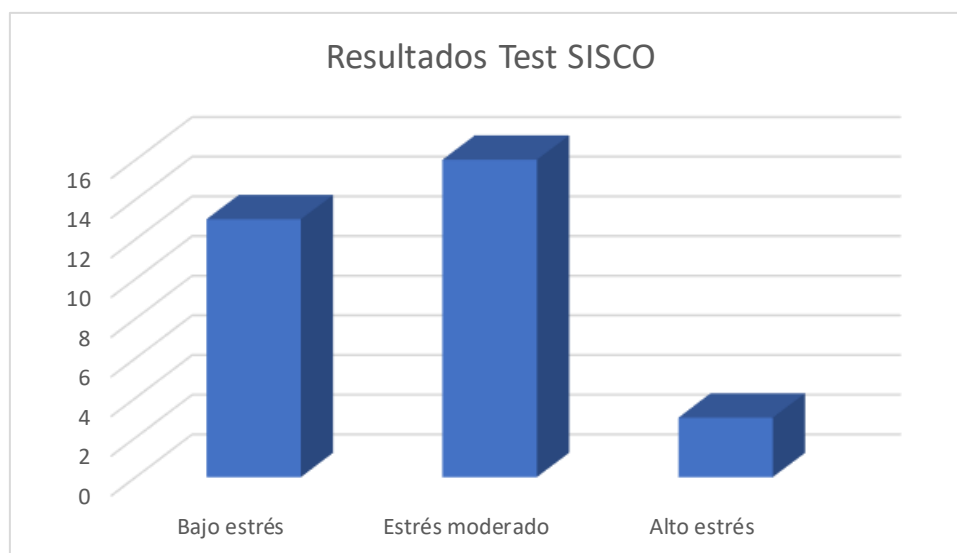
Figura 1. Resultados sobre el cuestionario de estrés educativo tomado a estudiantes de 3ro BGU.



Bajo nivel de estrés	1
Alto nivel de estrés	19
Moderado nivel de estrés	13

En el estudio realizado, se evaluaron a 33 estudiantes del tercero BGU. Los resultados mostraron que 19 estudiantes (57.6%) tenían un "Alto nivel de estrés", 13 estudiantes (39.4%) tenían un "Nivel moderado de estrés" y solo un estudiante (3%) tenía un "Bajo nivel de estrés". Esto indica que más de la mitad de la población estudiada experimenta niveles significativos de estrés académico.

Figura 2. Resultados sobre el test SISCO tomado a estudiantes de 3ro BGU.



Bajo estrés	13
Estrés moderado	16
Alto estrés	3

De acuerdo con los resultados que se obtuvieron en la toma de este test, de los 33 estudiantes, 13 de ellos tienen un bajo nivel, 16 tienen un nivel moderado y solo tres tienen un alto nivel de estrés. Las puntuaciones más elevadas que se obtuvieron de los ítems de “Reacciones físicas” son la Somnolencia o mayor necesidad de dormir, de “Reacciones psicológicas” son los Problemas de concentración y de “Reacciones conductuales” son el Aumento o reducción del consumo de alimentos. Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes experimentan algún grado de estrés académico, con una prevalencia más alta en el rango moderado.

IX. Justificación

Para referirnos al estrés académico tenemos que saber qué es y cuáles son sus características, posteriormente identificar cómo influye en el ámbito estudiantil y que sus actores, los estudiantes, están sometidos a algunas actitudes relacionadas con este fenómeno. Sin embargo, las instituciones desconocen de esta problemática y lo que hacen es sostener algunas actitudes o conductas que no aportan a mitigar sus efectos. Primero, vamos a realizar un recorrido sistemático de la concepción del estrés, sus factores e incidencia en el aspecto académico; porque es necesaria para saber cuándo un estudiante está pasando por este tipo de estrés, mediante diversos métodos de investigación. Conocer sobre el estrés y su incidencia, es crucial porque afecta la salud física y mental, de quien lo padece, como en el rendimiento académico y laboral, porque puede causar problemas personales y familiares al alterar la armonía emocional.

Se planea informar a los alumnos y profesores de los problemas que puede causar el estrés académico, como por ejemplo el exceso de responsabilidades, una alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera de la institución, la demanda social, la sobre exigencia, como querer llegar a ser el mejor de la clase, sin haber elaborado el miedo al fracaso, tolerar la frustración o no alcanzar las metas autoimpuestas o planteadas desde sus hogares, la presión de los padres, la aceptación del grupo de compañeros, cambios en los hábitos alimenticios y horarios, el cómo afecta a la vida del estudiante y cuáles son las dificultades que pueden presentar no solo en su etapa escolar sino cómo esto al ser más grave puede significar un problema a lo largo de su vida.

En el proyecto abordamos los estresores que los alumnos pueden experimentar en la institución y cómo las bajas notas o las exigencias académicas pueden afectar directamente al desempeño de los estudiantes, y sin mencionar las posibles conductas que pueden tener al

someterse bajo estrés. Explicando como el estrés funciona en sus distintos niveles, desde el perjudicial al beneficioso, como la primera forma de estrés causa una sensación de pérdida de control y tiene un impacto negativo en la vida física, psicológica, cognitiva, emocional, social y escolar del individuo mientras que la segunda opción es más adaptable o rígida.

Al conocer los problemas que un estudiante puede presentar por el estrés académico, se planea dar la información necesaria para comprender y considerar que algunos comportamientos son por factores biológicos, socioculturales, como el entorno del estudiante y a sus estresores. Está claro que es muy difícil cambiar el sistema educativo, pero se puede complementar con información que ayude a los docentes y a sus padres o representantes a identificar problemas que estén derivando del estrés escolar.

X. Caracterización de los beneficiarios

El colegio Dr. Francisco Campos Coello se encuentra ubicado en la ciudad de Guayaquil, en la parroquia Tarqui. Es un centro educativo urbano que cuenta con dos jornadas: matutina y vespertina, además cuentan con un tipo de educación regular y con un nivel educativo: EGB y Bachillerato. Los recursos los obtienen de manera fiscal, cuentan con 42 docentes y alrededor de 1113 estudiantes (contando ambas jornadas).

El presente trabajo toma en cuenta como población a los estudiantes de 3ro BGU en Ciencias de la jornada vespertina para el respectivo estudio, en el cual cuenta con un solo curso de 35 alumnos aproximadamente (esto puede variar).

Se seleccionó en específico a este nivel, porque en la actualidad, la población estudiantil se encuentra enfrentando a eventos académicos que acaban su energía física y psicológica, lo que resulta en estrés académico que afecta sus sentimientos, emociones y comportamientos debido a la demanda que tienen como son el ser su último año de estudio antes de ingresar a la universidad, sobresalir en sus calificaciones, exámenes de ingreso, entre otros.

La experiencia de situaciones estresantes, como el proceso de evaluación, el tipo de trabajo del profesor, la sobrecarga de tareas escolares y la limitación de tiempo para las tareas, se espera que produzca los resultados deseados. La productividad, el rendimiento académico y, en general, la calidad de vida de los estudiantes puede verse afectadas por estas circunstancias, aunque se experimenten de manera puntual o episódica. La aplicación de test y las entrevistas (individuales o grupales) son técnicas de recolección de datos que se consideran apropiadas.

XI. Interpretación

Durante esta investigación existió total colaboración no solo de partes de los estudiantes sino también de los profesores y autoridades del plantel, esto fue muy importante debido a que durante las intervenciones hechas en el curso se pidió estar con los estudiantes un poco más de tiempo del que ya se había establecido en el calendario debido a que así se podría entablar una mejor relación con los alumnos, estos fueron los momentos en donde se pudo recolectar la información necesaria para esta investigación, debido a que los estudiantes al estar en su entorno habitual y pasar a tomarles distintos cuestionarios o pruebas, la información recibida fue la más sensata posible, con esto se pudo comprobar que algunos estaban experimentando síntomas derivados del estrés y otros ya tenían dificultades en su vida cotidiana producto de esto, para realizar esta investigación de manera más certera y medible el enfoque que se le dio fue el cuantitativo.

XII. Principales logros del aprendizaje

El saber cómo afecta el desenvolvimiento de un estudiante al estar sometido bajo estrés a diferencia de un alumno que está dentro de la normalidad en sus actividades escolares y diarias, es lo que más preocupaciones nos causaba al momento de pensar un tema para este proyecto. Al plantear este tema se creyó que algunos estudiantes no responderían con total honestidad o escribirían algo totalmente distintos a lo que ellos estaban experimentando en ese momento solo por el simple hecho de no mostrar su dura realidad, el llevar a cabo este proyecto se propuso ganarse la confianza de los alumnos para que estas respuestas sean lo más sinceras posibles por parte de ellos.

Todos los objetivos de la investigación se han podido lograr, tal vez en ocasiones se presentaron inconvenientes que dificultaban el cumplimiento de estos, como la inasistencia de algunos estudiantes o ya directamente con la institución, pero al pasar de los días se pudo obtener esa información para seguir con esta investigación.

El proyecto provocó un impacto en ellos, pero más fue de manera personal que como grupo, los estudiantes partícipes de este proyecto llevaron a cabo actividades que eran muy aparte del tema en que se centraba el proyecto, las mismas ayudaban a relajarse y otras a expresarse de manera más personal.

XIII. Conclusión

- La salud física, emocional y el rendimiento académico de los alumnos se ven significativamente afectados por el estrés académico. Los problemas de sueño, fatiga, ansiedad y depresión están relacionados con los niveles elevados de estrés, lo cual tiene ese impacto negativo en la capacidad de los alumnos para concentrarse y aprender efectivamente.
- Los tipos de estrés que los alumnos experimentan varían en intensidad y duración; estos incluyen el estrés traumático, episódico, crónico y agudo. El estrés crónico y agudo es el más frecuente y tiene un impacto significativo en el bienestar emocional y el rendimiento académico. Aunque menos común, el estrés traumático puede traer consigo consecuencias graves y prolongadas.
- Las estrategias de afrontamiento de los alumnos incluyen métodos personales, como la relajación y la administración del tiempo. La reducción del estrés académico también depende del apoyo familiar e institucional. No obstante, el apoyo disponible y la efectividad de estas estrategias varían, lo que indica que se requiere un enfoque más coordinado y organizado.
- Las intervenciones deben enfocarse en crear un ambiente educativo que minimice los factores de estrés y brinde apoyo efectivo. Las instituciones educativas deben fomentar hábitos saludables entre los alumnos y ofrecer programas de apoyo psicológico.
- Los resultados obtenidos dieron validez a los objetivos planteados lo cual generó conocimiento y permitió identificar los efectos del estrés escolar, relacionadas con el bienestar académico y emocional de los estudiantes y a nosotros como futuros psicólogos reconocer nuestro campo de acción.

XIV. Recomendaciones

- Para brindar esa ayuda a los alumnos para manejar el estrés, las instituciones educativas deben organizar e implementar programas de apoyo psicológico accesibles y eficaces. Asesoramiento individual, grupos de apoyo y talleres de manejo del estrés pueden ser parte de estos programas.
- Es fundamental implementar métodos preventivos que disminuyan los factores de estrés, como la presión académica y la sobrecarga de tareas. La promoción de un equilibrio saludable entre las actividades académicas y personales, la planificación adecuada de exámenes y la revisión y adaptación de las cargas de trabajo pueden ser parte de esto.
- Los hábitos saludables, como la relajación, el sueño regular y la alimentación adecuada, deben ser promovidos en las escuelas. El pensum escolar debe incorporar esa importancia del bienestar emocional y del autocuidado.
- Es necesario capacitar a los educadores y al personal escolar para reconocer y manejar el estrés académico. Esto incluye el aprendizaje de métodos para aliviar la presión académica, así como de técnicas de apoyo emocional.
- Las familias deben ser parte del proceso de apoyo a los estudiantes. Para mejorar esa efectividad de las estrategias de afrontamiento y establecer un ambiente de apoyo completo, los padres pueden recibir orientación sobre cómo reconocer signos de estrés y cómo apoyar a sus hijos.
- Para evaluar la efectividad de los programas y estrategias que se están llevando a cabo, se debe establecer un sistema de monitoreo y evaluación continua. Esto permitirá realizar modificaciones y mejoras en función de las opiniones de los alumnos y del personal.

XV. Referencias bibliográficas

- American Psychological Association. (2019). Stress: The different kinds of stress.
- Barraza Macías, J. A. (2007). *Sistema de Indicadores de Estrés Académico (SISCO)*. Editorial Trillas.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Psicologiacientifica*. Consultado el 20 de Julio de 2009 en <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.pdf>
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., y De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms [Valoración, afrontamiento, nivel de salud y síntomas psicológicos]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Gan, W. Y., Mohd, N. M., & Zalilah, M. S. (2011). The prevalence of stress and its associated factors among medical students in a Malaysian university. *Journal of Health and Translational Medicine*, 14(2), 63-68.
- Gan, Y., Yang, M., Zhou, Y., & Zhang, Y. (2011). The effects of stress and negative emotions on eating behavior among college students. *Health Psychology*, 30(4), 377-385.
- Jara, O. (2012). La sistematización de experiencias. Práctica y teoría para otros mundos posibles, 8-258.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer.

- Martínez, P., & Díaz, R. (2007). Estrés infantil y rendimiento académico: una revisión de la literatura. *Revista de Psicología Educativa*, 13(1), 45-58.
- Mates, D. y Allison, R. (2002). Sources of stress and coping responses of high school students. *Adolescence*, 27 (106), 461-474.
- Muñoz-Alonzo, H. M., & Linares, S. S. Ansiedad, depresión, estrés y apoyo social en el ámbito educativo. *UIP*, 345.
- National Headache Foundation. (2018). Stress and Headaches. Recuperado de <https://headaches.org/2018/07/12/stress-and-headaches>.
- Sandín, B. (1999). *El estrés psicosocial*. Madrid: Klinik.

XVI. Anexos

Anexo 1. Acta de consentimiento informado



UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGIA
ANALISIS DE CASOS
PROCESO DE TITULACIÓN

Guayaquil _____

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ con el numero de cédula _____, representante del/ la estudiante – hijo/a _____, autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politecnica Salesiana, a receptar información a través de registros de observación, grabaciones, fotos, videos, entrevistas, instrumentos psicologicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, _____.

Firma de autorización

Anexo 2. Cuestionario de Estrés Educativo

Cuestionario de Estrés Educativo

Instrucciones:

Responde a las siguientes preguntas según tu experiencia en las últimas dos semanas. Usa la siguiente escala para evaluar cada afirmación:

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 1. Nunca | 4. Frecuentemente |
| 2. Rara vez | 5. Siempre |
| 3. A veces | |

Preguntas:

Trabajo académico

- a. Me siento abrumado/a por la cantidad de tareas y exámenes. ()
- b. Tengo dificultades para concentrarme en mis estudios. ()
- c. Me siento ansioso/a antes de los exámenes. ()
- d. Me preocupo constantemente por mis calificaciones. ()
- e. Siento que no tengo suficiente tiempo para completar todas mis tareas. ()

Entorno educativo

- f. Me siento cómodo/a en mi ambiente escolar. ()
- g. Tengo conflictos con mis compañeros de clase o profesores. ()
- h. Siento que el entorno escolar es muy competitivo. ()
- i. Me siento apoyado/a por mis profesores. ()
- j. Encuentro difícil balancear mis estudios con otras actividades. ()

Salud y bienestar

- k. Tengo problemas para dormir debido a preocupaciones académicas. ()
- l. Me siento físicamente agotado/a por mis responsabilidades escolares. ()
- m. He experimentado cambios en mi apetito debido al estrés académico. ()
- n. Tengo dolores de cabeza o molestias físicas relacionadas con el estrés. ()
- o. Me siento emocionalmente agotado/a por el estrés educativo. ()

Manejo del tiempo

- p. Siento que administro bien mi tiempo para estudiar y descansar. ()
- q. Dejo las tareas para el último momento. ()
- r. Me resulta difícil mantener un horario de estudio regular. ()
- s. Dedico tiempo suficiente para mis hobbies y actividades recreativas. ()
- t. Siento que mi tiempo está bien equilibrado entre estudio y ocio. ()

Anexo 3. Test SISCO

TEST SISCO

CARRERA: _____

INSTRUCCIONES: A continuación se le presenta un conjunto de preguntas marque con una X la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico.

Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

1.- Señale con qué frecuencia tienes las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamientos mentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FISICAS	1	2	3	4	5
Trastornos en el sueño(insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica(cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migraña					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

REACCIONES PSICOLOGICAS	1	2	3	4	5
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

REACCIONES CONDUCTUALES	1	2	3	4	5
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las tareas académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otros (especifique)					

2.- Señale con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones:

	1	2	3	4	5
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobre carga de tareas y trabajos académicos					
La personalidad del 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 el trabajo					
Otra					

3.- Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	1	2	3	4	5
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a si mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otro					

Anexo 4. Evidencia Fotográfica

