



¡ POSGRADOS !

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN INTERVENCIÓN CLÍNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL

RPC-SO-05-NO.156-2021

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

PROYECTO DE TITULACIÓN CON
COMPONENTES DE INVESTIGACIÓN
APLICADA Y/O DE DESARROLLO

TEMA:

RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS Y LA
TOMA DE DECISIONES EN ESTUDIANTES DE
14 A 18 AÑOS DE EDAD QUE CURSAN
BACHILLERATO EN UNIDADES EDUCATIVAS
DE LA CIUDAD DE AZOGUES

AUTORA:

JESSENIA MONSERRATH RAMÓN PILLCOREMA

DIRECTOR:

JOSÉ CARLOS RIVADENEIRA PAREDES

CUENCA – ECUADOR

2026

Autora:**Jessenia Monserrath Ramón Pillcorema**

Licenciada en Psicología Clínica.

Candidata a Magíster en Psicología con Mención en Intervención Clínica Individual y Grupal por la Universidad Politécnica Salesiana – Sede Cuenca.

ramonmonserrath55@gmail.com

Dirigido por:**José Carlos Rivadeneira Paredes**

Psicólogo Clínico.

Máster Universitario en Neuropsicología y Educación.

rivadeneira.neuropsi@outlook.es

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2026 © Universidad Politécnica Salesiana.

CUENCA – ECUADOR – SUDAMÉRICA

JESSENIA MONSERRATH RAMÓN PILLCOREMA

Relación entre el nivel de estrés y la toma de decisiones en estudiantes de 14 a 18 años de edad que cursan bachillerato en unidades educativas de la ciudad de Azogues

DEDICATORIA

A mi madre, Miriam, por ser mi fuerza inquebrantable, mi ejemplo y mi refugio. Gracias por enseñarme que, con amor, constancia y sacrificio, todo es posible. A mi papá Ernesto, a Jennifer y mi hermana Alanna, que los quiero mucho. A mi familia, por cada palabra de aliento, cada gesto de apoyo y por estar siempre presentes en cada paso de mi camino. A mi abuelito, que desde el cielo ha sido mi guía silencioso. Te llevo en cada logro, en cada esfuerzo, y en cada pensamiento lleno de gratitud. A mi compañero de vida, John, gracias por tu paciencia, tu fe en mí incluso cuando yo flaqueaba. Gracias por ser mi compañero incondicional. Y a mis mejores amigos Mirian, Luis y Marisol que en mis días más grises siempre estuvieron para mí

Su amor siempre me sostiene.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a todas las personas e instituciones que, de una u otra forma, hicieron posible la realización de este trabajo. En primer lugar, expreso mi gratitud a MSc. José Carlos Rivadeneira, por su valiosa orientación, compromiso académico y constante disposición para compartir sus conocimientos. Su guía fue fundamental en el desarrollo de esta investigación. A las autoridades y docentes del programa de maestría, por la formación académica recibida y por fomentar un ambiente de aprendizaje riguroso y enriquecedor. A mis compañeros y colegas, por el intercambio de ideas, el compañerismo y los momentos compartidos que enriquecieron mi experiencia en esta etapa académica. Y a todas las personas que, con palabras de aliento o gestos generosos, contribuyeron a que esta meta pudiera alcanzarse, mi más sincero agradecimiento.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	8
Abstract	9
1. Introducción	10
2. Determinación del Problema.....	12
3. Marco teórico referencial.....	18
3.1 Definición	18
3.2 Causas del Estrés.....	18
3.3 Consecuencias.....	19
3.3.1 Impacto Físico.....	19
3.3.2 Impacto Psicológico	20
3.3.3 Impacto Social y Económico	20
3.4 Modelos Teóricos que Explican los Niveles del Estrés.....	21
3.4.1 Modelo del Síndrome General de Adaptación (Selye, 1956)	21
3.4.2 Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman	21
3.4.3 Enfoque Contemporáneo: Estrés como Espectro	22
3.5 Estrés Infantojuvenil: Factores, Impacto Y Estrategias De Resiliencia.	22
3.5.1 Factores Desencadenantes Del Estrés Infanto Juvenil	23
3.5.2 Consecuencias del estrés no gestionado en la población infanto juvenil	24
3.6. Estrés En La Población Adolescente	26
3.7. Factores Desencadenantes Del Estrés Adolescente	26
3.8. La Toma De Decisiones	28
3.8.1. Decisiones Racionales.....	28
3.8.2. Decisiones Intuitivas	29
3.8.3. Decisiones Dependientes	29
3.8.4. Decisiones Evitativas	30
3.8.5. Decisiones Espontáneas	31
3.9. Tipos De Deciones En La Adolescencia	31
3.5.3 3.9.1. Decisiones Cotidianas	32
3.5.4 3.9.2. Decisiones Sociales	32
3.5.5 3.9.3. Decisiones Académicas.....	33
3.9.4. Decisiones De Riesgo	33
3.9.5. Decisiones Éticas Y Morales	34

3.10. Reporte De Investigación: Estrés Y Toma De Decisiones En América Latina Y Ecuador	35
4. Materiales y metodología.....	37
5. Resultados y discusión.....	44
5.1. Resultados	44
5.2. Discusión.....	51
5.2.1. Limitaciones del estudio y futuras investigaciones.....	54
6. Conclusiones.....	56
6.1. Recomendaciones prácticas	57
6.2. RECOMENDACIONES DE POLÍTICA PÚBLICA	57
Referencias	58

TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Procedimiento	43
Ilustración 2: Obj. 1 Resultados de los niveles de estrés según la escala PSS.....	46
Ilustración 3 Obj. 2 resultados Escala GDMS.....	48

RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE
ESTRÉS Y LA TOMA DE
DECISIONES EN ESTUDIANTES
EN DE 14 A 18 QUE CURSAN
BACHILLERATO EN UNIDADES
EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DE
AZOGUES

AUTOR(ES):

JESSENIA MONSERRATH
RAMÓN PILLCOREMA

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo establecer la relación entre los niveles de estrés y los patrones de toma de decisiones en los adolescentes que cursan el bachillerato en la ciudad de Azogues con una población comprendida entre los 14 y 18 años. Dado que los jóvenes se encuentran en ambientes académicos, sociales y emocionales desafiantes, es relevante determinar los efectos del estrés sobre su capacidad de razonamiento y la toma de decisiones.

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, que permitió recolectar y analizar datos numéricos con el fin de contrastar hipótesis mediante procedimientos estadísticos. Se aplicó un diseño no experimental de tipo transversal, observando las variables en un único momento sin manipularlas. El alcance de la investigación fue descriptivo-correlacional, orientado a identificar asociaciones entre los niveles de estrés y los estilos de toma de decisiones, sin establecer relaciones causales.

La muestra estuvo conformada por 300 estudiantes seleccionados mediante un muestreo aleatorio estratificado, asegurando la representación de instituciones públicas y privadas, así como la diversidad de género y edad. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos validados: la Escala de Estrés Percibido (PSS) y la Escala General de Competencia en la Toma de Decisiones (GDMS).

Palabras clave: estrés, toma de decisiones, estudiantes de bachillerato, desarrollo juvenil.

ABSTRACT

The objective of this study is to establish the relationship between stress levels and decision-making patterns in high school students in the city of Azogues, with a population between the ages of 14 and 18. Given that young people find themselves in challenging academic, social, and emotional environments, it is important to determine the effects of stress on their reasoning and decision-making abilities.

The study was conducted using a quantitative approach, which allowed for the collection and analysis of numerical data to test hypotheses through statistical procedures. A non-experimental, cross-sectional design was applied, observing the variables at a single point in time without manipulation. The scope of the research was descriptive-correlational, aimed at identifying associations between stress levels and decision-making styles without establishing causal relationships.

The sample consisted of 300 students selected through stratified random sampling, ensuring the representation of both public and private institutions, as well as diversity in gender and age. Data were collected using two validated instruments: the Perceived Stress Scale (PSS) and the General Decision-Making Style Scale (GDMS).

Keywords: stress, decision-making, high school students, youth development.

1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de transición clave caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales. En este proceso, el estrés emerge como un factor determinante en el bienestar de los jóvenes, especialmente en relación con la toma de decisiones (Espín Villacís & Jaramillo Zambrano, 2023).

Desde el punto de vista educativo, el estrés académico es uno de los principales factores que afectan el rendimiento y la salud mental de los estudiantes de bachillerato, quienes se enfrentan a múltiples presiones de índole familiar, personal y social, sometidos a las expectativas familiares y el constante cuestionamiento sobre su futuro (González & Pérez, 2020). Aunque la familia puede ser vista como un factor protector, la sobre exigencia de la misma puede llegar a incrementar la carga emocional (Chao, 2011).

Las estrategias de afrontamiento del estrés y la capacidad de solución de problemas influyen directamente en su forma para la toma de decisiones relevantes para su vida. Aquellos jóvenes que presentan mayor bienestar subjetivo tienden a utilizar estrategias más variadas y eficaces, lo que facilita una mejor forma de adaptación al entorno (Verdugo-Lucero et al., 2013). No obstante, es importante tener en cuenta que durante la etapa adolescente, el sistema cognitivo aún está en desarrollo, mientras el socioemocional se encuentra más activo, lo que favorece

conductas impulsivas y búsqueda de gratificación inmediata (Broche-Pérez & Cruz-López, 2014; Wood & Bechara, 2014).

La forma de percibir el estrés también puede interferir en la adquisición de habilidades necesarias para tomar decisiones racionales a largo plazo. Es por ello, que con el pasar de los años se han implementado o reforzado estrategias terapéuticas y psicoeducativas, como la terapia cognitivo-conductual y sus adaptaciones posteriores, que han demostrado eficacia en el manejo del estrés y la mejora del juicio en adolescentes (Linares-Ortiz et al., 2014).

Basados en el contexto ya establecido, el presente estudio se propone identificar los niveles de estrés en estudiantes de bachillerato, y en función de lo mencionado analizar los patrones que siguen los jóvenes para la toma de decisiones y finalmente establecer la relación entre ambas variables, con el fin de aportar evidencia relevante para el diseño de intervenciones psicoeducativas eficaces.

2. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Este estudio, enfocado en los estudiantes de bachillerato de la ciudad de Azogues, busca ayudar a comprender la manera en que el estrés influye en sus procesos de toma de decisiones. Más allá de identificar esta relación, esta investigación aspira a generar pautas valiosas para el diseño de estrategias psicoeducativas que fomenten un desarrollo personal y académico más equilibrado.

La importancia de esta investigación surge en la capacidad para ofrecer una perspectiva integral basada en evidencia, que se orienta a fortalecer habilidades adaptativas en los adolescentes y a prevenir posibles experiencias adversas que surjan debido a su conducta decisional guiada por el estrés.

De esta forma, se abordarán dos categorías centrales para esta investigación: el estrés como variable independiente y por otro lado, la toma de decisiones en la adolescencia, como variable dependiente, cuyo análisis conjunto permitirá una comprensión más profunda de su dinámica e implicaciones.

2.2. PREGUNTA(S) DE INVESTIGACIÓN O HIPÓTESIS

- **Pregunta principal:** ¿Qué relación existe entre el estrés y la toma de decisiones en estudiantes de bachillerato de Unidades Educativas de la ciudad de Azogues?
- **Pregunta secundaria:** ¿Cuál es la relación entre los niveles de estrés y los estilos específicos de toma de decisiones en esta población estudiantil?
- **Hipótesis exploratoria:** Se busca encontrar una correlación estadísticamente significativa entre niveles elevados de estrés y la prevalencia de estilos de toma de decisiones, ya sean impulsivos o evitativos en estudiantes de bachillerato, lo que podría afectar su adaptación académica y emocional.

2.3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

2.3.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer relación entre el nivel de estrés y la toma de decisiones en estudiantes comprendidos entre los 14 a 18 años de edad que cursan el bachillerato en diferentes unidades educativas de la ciudad de Azogues.

2.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Medir los niveles de estrés en los estudiantes de bachillerato de la ciudad de Azogues.
- Evaluar los patrones de toma de decisiones en los estudiantes de bachillerato.
- Demostrar la relación entre los niveles de estrés y los patrones de toma de decisiones en los estudiantes de bachillerato.

2.4. JUSTIFICACIÓN

La ciudad de Azogues, capital de la provincia de Cañar, Ecuador, posee una amplia población juvenil en pleno proceso de desarrollo, además es importante mencionar la amplia población infantil, que a futuro constituirán la nueva población de jóvenes en desarrollo. Bajo este contexto, la educación secundaria constituye un factor determinante para la formación integral de los adolescentes, ya que representa una base fundamental para su futuro académico, laboral y social.

No obstante, la ciudad de Azogues al ser una ciudad que se encuentra aún en desarrollo, los adolescentes de esta ciudad enfrentan no solo los desafíos propios de esta etapa del desarrollo, sino también factores externos, como; condiciones sociales, culturales y económicas particulares de esta zona, marcadas por procesos importantes como la movilidad humana. Las limitadas oportunidades educativas y laborales, junto con las altas expectativas familiares, las cuales llegan a generar presión adicional que influye significativamente en la forma en la que toman decisiones, especialmente en contextos sociales, académicos y profesionales.

Dichos factores, combinados con el estrés académico y las tensiones familiares, configuran un entorno de elevada carga emocional que puede influir a conductas impulsivas y decisiones poco reflexivas. Dicho esto, es clave analizar la relación entre el estrés y la toma de decisiones en los adolescentes de esta ciudad, pues esto, no solo permite comprender con mayor profundidad las particularidades de esta población, sino

que también ofrece información valiosa para el diseño de programas educativos y políticas públicas locales.

Este tipo de investigación tiene el potencial de aportar evidencia empírica para la implementación de estrategias psicoeducativas orientadas al desarrollo de habilidades de afrontamiento y a la promoción de decisiones más reflexivas y adaptativas. Dichos programas dirigidos por los Departamentos de Consejería Estudiantil, podrían incluir técnicas de relajación, ejercicios de resolución de problemas y componentes orientados a disminuir la presión académica y social, sin descuidar la parte académica. En el ámbito de las políticas públicas, se podrían integrar contenidos relacionados con la gestión del estrés y la toma de decisiones dentro del currículo escolar, con el fin de fortalecer el bienestar emocional y el desarrollo integral de los adolescentes.

De igual forma, este estudio busca responder a una necesidad identificada en la literatura científica, dado que existen escasas investigaciones sobre la relación entre estrés y toma de decisiones en adolescentes ecuatorianos, especialmente en contextos locales como el de Azogues, debido al camino que aún le queda por recorrer para su desarrollo. Por tanto, su contribución es significativa tanto a nivel académico como práctico, al ofrecer una perspectiva contextualizada que puede enriquecer la comprensión global del fenómeno.

Finalmente, los resultados podrán ser aplicados en diversos espacios de intervención, más allá de buscar planes únicamente enfocados en instituciones educativas, se busca ampliar la cobertura hasta llegar a centros comunitarios y el entorno familiar.

La implementación de talleres dirigidos a docentes y padres, enfocados en la identificación del estrés adolescente y en el acompañamiento de la toma de decisiones, puede fortalecer la red de apoyo emocional y académica de los jóvenes. Desde esta perspectiva integral, se promueve una educación centrada en el bienestar, que favorece el rendimiento académico y la salud mental de los adolescentes de Azogues.

3. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

3.1 DEFINICIÓN

El estrés se concibe como un fenómeno universal que ha acompañado a la humanidad desde sus orígenes, pero su estudio científico se ha intensificado en las últimas décadas debido a su impacto en la salud física, mental y social (Cohen et al., 2020). Este concepto es definido como una respuesta adaptativa a estímulos percibidos como amenazantes, el estrés puede ser tanto un motor de supervivencia como un detonante de enfermedades crónicas de tipo físico o cognitivo.

Otro concepto dado, lo define como una respuesta psicofisiológica a estímulos internos o externos (estresores) que son percibidos como amenazantes o desafiantes (Lazarus & Folkman, 1984, citado en Cohen et al., 2020). En este sentido, desde la psicología, se han desarrollado al menos tres enfoques clave para su comprensión.

3.2 CAUSAS DEL ESTRÉS

El estrés es un común denominador de la población actual dando una respuesta cada vez más frecuente frente a diversos factores presentes en la vida contemporánea. En el ámbito laboral, se origina de forma multicausal, siendo la predominante la carga excesiva de trabajo y la falta de autonomía en la toma de decisiones (Eurofound, 2020). A lo mencionado se suman factores actuales, como la inmersión masiva en la tecnología, en donde la hiperconectividad y la presión por la inmediatez cada vez se vuelve un problema que dificulta la desconexión y aumenta la tensión constante (OMS, 2022).

Por otro lado, tenemos a los factores sociales, como la discriminación y la violencia de género, que si bien es cierto con el pasar de los años ha disminuido de forma significativa, aún sigue contribuyendo al desarrollo de estados de estrés crónico sobre todo en poblaciones en vías de desarrollo (Holt-Lunstad, 2020). Estos elementos, en conjunto, reflejan la complejidad del fenómeno y la necesidad de abordajes integrales. A nivel individual, ciertos rasgos personales también pueden aumentar la vulnerabilidad al estrés. Cierta tipo de personalidades, con rasgos predominantes como el perfeccionismo, llegan a concebir la idea que la autoexigencia constante es saludable, cuando es realidad puede llegar a elevar los niveles de tensión y frustración generando la imposición de expectativas irreales hacia uno mismo, teniendo como consecuencia la insatisfacción personal (Miller et al., 2022).

Por otro lado, una baja resiliencia, teniendo como característica principal la dificultad para adaptarse a cambios inesperados, limita la capacidad de afrontar situaciones adversas, incrementando así el impacto emocional del estrés. Ambos factores psicológicos actúan como amplificadores del malestar ante las demandas del entorno.

3.3 CONSECUENCIAS

3.3.1 IMPACTO FÍSICO

Es muy conocido que el estrés no solo afecta el bienestar emocional, sino que también tiene consecuencias significativas a nivel físico. Es necesario mencionar el sistema cardiovascular, el cual ha asociado los niveles significativos de estrés con el aumento de la presión arterial y un mayor riesgo de enfermedades como infartos y otros eventos cardíacos (Dhabhar, 2023). Asimismo, el sistema inmunológico se ve comprometido, ya

que la exposición prolongada al estrés reduce la capacidad del cuerpo para defenderse, aumentando la susceptibilidad a infecciones (Cohen et al., 2020). Estos efectos nos dan a conocer como el estrés es un fenómeno integral que repercute de forma significativa en varios ámbitos físicos, incrementando el malestar en el cuerpo.

3.3.2 IMPACTO PSICOLÓGICO

El punto clave del que hablamos es a nivel psicológico pues, el estrés en esta área puede llegar a ser profundo y prolongado. Entre sus manifestaciones más frecuentes se encuentran los trastornos mentales como la ansiedad generalizada y el síndrome de burnout, especialmente en contextos laborales exigentes (APA, 2020).

Además, el estrés continuo también afecta el funcionamiento cognitivo, provocando dificultades cognitivas como; la memoria, la atención y la concentración (Smith & Nichols, 2021). Estos efectos comprometen el desempeño personal diario y la calidad de vida a largo plazo.

3.3.3 IMPACTO SOCIAL Y ECONÓMICO

El estrés también genera consecuencias relevantes en ámbitos que creeríamos que no habría mayor cambio hablando de la parte social y económica. A nivel social, favorece directamente al aislamiento, ya que las personas estresadas tienden a reducir sus interacciones con el entorno de forma significativa, lo que debilita sus redes de apoyo y profundiza el malestar emocional (Holt-Lunstad, 2020). Por otro lado, en el plano económico, el estrés puede generar pérdidas estimadas en alrededor de \$300 mil millones anuales debido al ausentismo laboral y la disminución del rendimiento (Eurofound, 2020).

3.4 MODELOS TEÓRICOS QUE EXPLICAN LOS NIVELES DEL ESTRÉS

3.4.1 MODELO DEL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (SELYE, 1956)

Hablando desde un modelo clásico, la comprensión de las fases fisiológicas del estrés sigue siendo fundamental para abordar su impacto en el organismo. Según McEwen (2019), la primera fase, conocida como **alarma**, implica la activación inmediata del eje hipotálamo-hipófiso-adrenal (HPA) como respuesta ante un estresor, lo que prepara al cuerpo para reaccionar. Por otro lado, en la fase de **resistencia**, el organismo intenta adaptarse al estímulo manteniendo niveles elevados de cortisol durante períodos prolongados. Sin embargo, si el estresor persiste, entra a la última fase, la de **agotamiento**, caracterizada por un fallo sistémico que puede derivar en enfermedades crónicas (Dhabhar, 2023). Este modelo permite entender cómo el estrés sostenido deteriora progresivamente la salud física y mental.

3.4.2 MODELO TRANSACCIONAL DE LAZARUS Y FOLKMAN

Desde otro tipo de enfoque como el cognitivo, se ha propuesto que el estrés no depende únicamente de un estímulo externo, sino de la percepción subjetiva que cada individuo tiene de la situación, mostrándonos mayor amplitud. Según Smith y Nichols (2021), este proceso se compone de dos etapas:

1. **La evaluación primaria**, aquí la persona identifica si existe una amenaza real o potencial;
2. **La evaluación secundaria**, es en donde se valoran los recursos personales y externos disponibles para hacerle frente.

De esta manera, el nivel de estrés experimentado está mediado por la interpretación individual del evento, lo que explica por qué una misma situación puede ser estresante para una persona y no para otra.

3.4.3 ENFOQUE CONTEMPORÁNEO: ESTRÉS COMO ESPECTRO

Estudios contemporáneos han propuesto un nuevo tipo de clasificación, nombrándola clasificación funcional del estrés según sus efectos en el individuo. Desde esta perspectiva, se distingue entre:

- **Estrés adaptativo o eustrés**, actúa como un motor positivo al estimular el crecimiento personal, la motivación y la resiliencia;
- **Estrés desadaptativo o distrés**, que, por el contrario, compromete la salud física y mental al superar la capacidad de afrontamiento del individuo (Carver, 2020).

Esta diferenciación permite comprender que no todo estrés es negativo, y que su impacto depende en gran medida de su intensidad, duración y manejo

3.5 ESTRÉS INFANTOJUVENIL: FACTORES, IMPACTO Y ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA.

El estrés infantojuvenil ha emergido como un problema crítico en salud pública a nivel mundial, con tasas crecientes de ansiedad, depresión y trastornos

psicosomáticos en niños y adolescentes (WHO, 2021). A diferencia de los adultos, esta población enfrenta desafíos únicos debido a su desarrollo cognitivo y emocional en curso, así como a su dependencia de entornos familiares y escolares.

El cerebro de los infantes y jóvenes que se encuentra en desarrollo, particularmente la amígdala y la corteza prefrontal, es altamente sensible al estrés crónico. La exposición prolongada al cortisol altera la neurogénesis, aumentando el riesgo de trastornos de ansiedad en la adolescencia (Lupien et al., 2023).

3.5.1 FACTORES DESENCADENANTES DEL ESTRÉS

INFANTO JUVENIL

El entorno familiar cumple un papel fundamental en el desarrollo y la regulación del estrés, especialmente durante etapas claves como la infancia y adolescencia. Prácticas como la disciplina coercitiva, en particular el uso de castigos físicos, se han asociado con niveles elevados de cortisol, lo que indica una activación crónica del sistema de respuesta al estrés (Cuartas et al., 2023).

Asimismo, eventos externos como un divorcio conflictivo entre los progenitores pueden tener consecuencias significativas, aumentando hasta en un 30% el riesgo de desarrollar trastornos internalizantes como ansiedad o depresión en los hijos (Donovan et al., 2023). Estos hallazgos subrayan la importancia de contextos familiares seguros y de apoyo en la prevención del estrés tóxico y ansiedad.

La presión académica y social es un factor determinante en el estrés de los jóvenes. La competitividad escolar se ha convertido en una fuente significativa de ansiedad, con un 45% de los adolescentes reportando estrés debido a la sensación de "no ser suficientes"

para cumplir con las expectativas, de las cuales muchas de esas son familiares o sociales (OECD, 2022).

Además, el impacto de las redes sociales también es relevante, ya que la constante comparación social en plataformas como Instagram, Tik tok, etc., se ha asociado con una disminución de la autoestima y el aumento de la ansiedad entre los jóvenes (Uhlis et al., 2023). Ambos factores evidencian cómo las presiones externas contribuyen al estrés psicológico en contextos educativos por consecuencia del uso excesivo de plataformas digitales de entretenimiento.

Por otro lado, el abuso y la negligencia infantil, así como la pobreza, son factores de alto riesgo que contribuyen a nuestra variable independiente (estrés) y tienen efectos duraderos en el bienestar psicológico y cognitivo. Los factores mencionados generan el riesgo de desarrollar trastorno de estrés postraumático (TEPT), lo que demuestra el impacto profundo que estas experiencias traumáticas tienen en la salud mental de los niños (McLaughlin et al., 2023).

Siguiendo la misma línea, la pobreza, especialmente acompañada de ***inseguridad alimentaria***, se asocia con déficits significativos en funciones cognitivas como la memoria de trabajo, lo que dificulta el rendimiento académico y el desarrollo cognitivo (Johnson et al., 2023).

3.5.2 CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS NO GESTIONADO EN LA POBLACIÓN INFANTO JUVENIL

El estrés no sobrellevado de una forma adecuada o adaptativa en la población infanto-juvenil puede tener efectos devastadores en varios sistemas biológicos. En el sistema inmunológico, la exposición crónica al estrés suprime la función de los linfocitos T, lo

que incrementa la susceptibilidad a infecciones recurrentes y otras enfermedades (Miller & Chen, 2023).

Además, el estrés prolongado afecta el desarrollo físico, ya que altera el funcionamiento del eje HPA, lo que puede provocar un retraso en el crecimiento y el desarrollo somático de los niños y adolescentes (Lupien et al., 2023). Estos efectos subrayan la importancia de una intervención temprana para mitigar las consecuencias del estrés en esta población vulnerable.

Es importante mencionar las implicaciones a nivel psicológico, pues en términos de internalización, se ha observado un aumento significativo en los trastornos de ansiedad, con una prevalencia del 30% en adolescentes tras la pandemia, lo que resalta el impacto en la salud mental (WHO, 2021).

Por otro lado, en cuanto a externalización, el estrés crónico puede manifestarse en acciones no adaptativas, así como comportamientos disruptivos como la agresividad o el abuso de sustancias, fenómenos que han aumentado en la población juvenil en los últimos años (Twenge et al., 2023).

Hablando desde el ámbito académico, el estrés ya convertido en crónico también afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes. Se ha documentado una caída del 20% en las calificaciones de cierto tipo de materias como matemáticas y lectura en aquellos que enfrentan niveles elevados de estrés (OECD, 2022).

Además, el estrés severo puede tener consecuencias aún más graves, como la deserción escolar. Un 15% de los adolescentes que experimentan altos niveles de estrés abandonan sus estudios, lo que pone de manifiesto el impacto directo del estrés en la permanencia y el éxito académico (Ghandour et al., 2023).

3.6. ESTRÉS EN LA POBLACIÓN ADOLESCENTE

Durante la última década, el estrés en la adolescencia ha alcanzado niveles alarmantes, estudios indican que el 35% de los adolescentes a nivel global experimentan síntomas clínicos de ansiedad, considerando además que la etapa de la adolescencia está marcada no solo por el estrés sino también por cambios físicos, biológicos y sociales (WHO, 2023). El estrés y sus factores multidimensionales deberían ser estudiados en función de las repercusiones en la salud integral y las estrategias basadas en evidencia para fomentar resiliencia, integrando hallazgos científicos recientes (2019-2024).

El cerebro adolescente, en plena maduración de la corteza prefrontal y la amígdala, presenta una hipersensibilidad a los factores estresores. La exposición crónica al cortisol altera la conectividad neuronal, predisponiendo a trastornos internalizantes como la depresión (Lupien et al., 2023). Además, la plasticidad sináptica en esta etapa aumenta tanto la vulnerabilidad como el potencial de recuperación mediante intervenciones tempranas (Andersen, 2021).

3.7. FACTORES DESENCADENANTES DEL ESTRÉS ADOLESCENTE

Dentro de los factores desencadenantes más relevantes podemos mencionar a la presión académica y las expectativas elevadas. A nivel global, un 60% de los adolescentes en países de la **Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos** (OCDE) reportan estrés debido a la percepción de no alcanzar el rendimiento esperado, lo que refleja una creciente competitividad escolar (OECD, 2022).

Además, la sobrecarga curricular, caracterizada por jornadas escolares extendidas y la acumulación de tareas excesivas, está estrechamente relacionada con trastornos como el insomnio, afectando al 45% de los estudiantes (Gillen-O'Neel, 2023).

Las redes sociales y la tecnología son factores cada vez más influyentes en el estrés adolescente. La comparación social en plataformas como Instagram y Tik Tok, es un desencadenante importante, ya que un estudio longitudinal de Twenge y Haidt (2023) encontró que el uso diario de Instagram o Tik tok durante más de tres horas aumenta en un 40% el riesgo de desarrollar depresión, pues se minimizan los logros personales, y se buscan gratificaciones inmediatas.

Además, el ciberacoso es otro factor de riesgo significativo: un 30% de los adolescentes que han sido víctimas de acoso en línea desarrollan síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT), lo que resalta el impacto psicológico grave que puede generar el entorno digital (Uhls et al., 2023).

Por otro lado, las dinámicas familiares disfuncionales juegan un papel fundamental en el estrés adolescente, afectando tanto la salud emocional como fisiológica. Los estilos parentales autoritarios, caracterizados por el uso de castigos severos sea físicos o por omisión y la falta de comunicación abierta, se asocian con niveles elevados de cortisol, lo que refleja una activación constante del sistema de respuesta al estrés (Cuartas et al., 2023). Además, el divorcio que se da de forma conflictiva en las familias incrementa significativamente el riesgo de trastornos de conducta en los adolescentes, con un aumento del 25% en la probabilidad de que desarrollen problemas de conducta disruptiva (Donovan et al., 2023).

La pobreza, particularmente cuando está asociada con la inseguridad habitacional, se vincula con déficits en funciones ejecutivas, como la memoria de trabajo y la toma de decisiones, lo que dificulta el rendimiento académico y la adaptación a situaciones cotidianas (Johnson et al., 2023).

Por último pero no menos importante, mencionamos a la discriminación por orientación sexual o identidad de género también constituye un factor de riesgo considerable, sobre todo en los últimos años, donde la tolerancia a preferencias sexuales se encuentra dividida por quienes apoyan la diversidad y aquellos que califican dicha diversidad como algo inaceptable. Los adolescentes LGBTQ+ experimentan tasas de estrés crónico un 50% superiores a las de sus pares heterosexuales, lo que resalta el impacto negativo de la estigmatización social en su salud mental (Russell et al., 2023).

3.8. LA TOMA DE DECISIONES

La toma de decisiones es un proceso fundamental en la vida humana, influenciado por factores cognitivos, emocionales y contextuales. Según Kruglanski et al. (2022), comprender los distintos estilos decisionales permite optimizar resultados en ámbitos personales, profesionales y sociales. Este apartado explora cinco tipos de decisiones — racional, intuitivo, dependiente, evitativo y espontáneo—, analizando sus bases teóricas, ventajas, limitaciones y contextos de aplicación.

3.8.1. DECISIONES RACIONALES

La decisión racional se basa en el análisis lógico de información relevante, siguiendo un proceso estructurado de evaluación de alternativas (Toplak et al., 2020). Incluye etapas como:

1. Identificación del problema.
2. Recolección de datos.
3. Evaluación de opciones.
4. Selección de la mejor alternativa (Hastie & Dawes, 2022).

3.8.2. DECISIONES INTUITIVAS

La decisión intuitiva se basa en juicios rápidos y automáticos, fundamentados en experiencias previas y en el procesamiento heurístico, y está estrechamente asociada con la activación de áreas cerebrales como la ínsula y la amígdala (Dane & Pratt, 2023). Este tipo de toma de decisiones es particularmente común entre expertos, como los bomberos en situaciones de emergencia, quienes internalizan patrones complejos a lo largo del tiempo (Kahneman, 2019).

Entre sus fortalezas, la intuición ofrece una gran velocidad y adaptabilidad, lo que resulta crucial en contextos inciertos o de alta presión, como en negociaciones rápidas (Gigerenzer, 2023). Sin embargo, uno de los riesgos más destacados de este enfoque es que puede ser susceptible a sesgos cognitivos, como el efecto halo, especialmente cuando lo utilizan personas inexpertas, lo que puede distorsionar el juicio y llevar a decisiones equivocadas (Dane & Pratt, 2023).

3.8.3. DECISIONES DEPENDIENTES

El estilo de toma de decisiones dependiente se caracteriza por priorizar la opinión de otros, como familiares, colegas o normas sociales, y es más común en culturas colectivistas y en personas con baja autoeficacia (Kray et al., 2023).

Este estilo tiene diversas implicaciones psicosociales. Entre las positivas, fomenta la cohesión grupal y reduce los conflictos, especialmente en contextos como las decisiones familiares, donde la armonía y el consenso son valorados (Hagger, 2021).

Sin embargo, entre sus negativas, está el riesgo de caer en una conformidad acrítica, como aceptar prácticas laborales injustas o tomar decisiones sin cuestionar las expectativas ajenas (Kray et al., 2023).

Un meta-análisis realizado en 30 estudios mostró que el 55% de los adolescentes eligen su carrera universitaria influenciados principalmente por las expectativas de sus padres, en lugar de seguir su propio interés personal (OECD, 2022), lo que subraya la fuerte influencia de los factores externos en las decisiones importantes.

3.8.4. DECISIONES EVITATIVAS

Las decisiones evitativas surgen generalmente del miedo al fracaso, la incertidumbre o la ansiedad, y se vinculan frecuentemente con comportamientos como la procrastinación crónica y el síndrome del impostor, en el que la persona duda de su capacidad y teme ser descubierta como un fraude (Ferrari, 2022).

Estas decisiones, aunque pueden parecer una forma de protección temporal, tienen consecuencias significativas tanto a nivel personal como organizacional. A nivel personal, la evitación conduce a un aumento del estrés debido a la acumulación de tareas no realizadas, como el caso de postergar exámenes médicos, lo que intensifica la ansiedad a largo plazo (Sirois, 2023).

A nivel organizacional, las decisiones evitativas generan pérdidas económicas, especialmente debido a los retrasos en proyectos o el incumplimiento de plazos, lo que afecta la eficiencia y rentabilidad de las empresas (Blunt & Pychyl, 2023).

3.8.5. DECISIONES ESPONTÁNEAS

Las decisiones espontáneas son impulsivas y guiadas por emociones inmediatas, como se observa en comportamientos como las compras compulsivas. Estas decisiones están asociadas con una baja actividad en la corteza prefrontal dorsolateral, una región del cerebro implicada en el control ejecutivo y la toma de decisiones reflexivas (Sharma et al., 2021).

Este tipo de toma de decisiones tiene aplicaciones en ciertos contextos de uso. Por ejemplo, en ámbitos creativos, como la improvisación musical, las decisiones espontáneas pueden fomentar una ideación innovadora y una mayor expresión artística (Dietrich, 2023).

Sin embargo, también conllevan riesgos, ya que pueden estar vinculadas a conductas adictivas, como el juego patológico, donde la impulsividad predomina sobre el juicio reflexivo (Sharma et al., 2021). En cuanto a las estadísticas clave, se ha encontrado que el 30% de las decisiones de compra de los millennials son espontáneas y están influenciadas por las redes sociales, lo que resalta la fuerza de las emociones inmediatas en decisiones de consumo (Dwivedi et al., 2023).

3.9. TIPOS DE DECISIONES EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es un período crítico para el desarrollo de la capacidad decisional, caracterizado por una diversidad de elecciones que moldean la identidad, la salud y el futuro de los jóvenes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), el 70% de los problemas de salud mental en adultos tienen su origen en decisiones disfuncionales tomadas durante la adolescencia.

3.5.3 3.9.1. DECISIONES COTIDIANAS

Durante la adolescencia, las decisiones suelen ser de carácter rutinario y con un impacto inmediato, como la organización del tiempo, la elección de alimentos o el manejo del ocio.

A pesar de su aparente sencillez, estas decisiones reflejan patrones más amplios de desarrollo cognitivo y emocional. Por ejemplo, se ha encontrado que solo el 30% de los adolescentes planifican sus tareas diarias, tendiendo en cambio a priorizar actividades que ofrecen gratificación inmediata, como el uso de redes sociales o videojuegos (Kansky et al., 2023).

Este patrón está estrechamente relacionado con el desarrollo aún incipiente de las funciones ejecutivas, como la planificación, el autocontrol y la toma de perspectiva, procesos que continúan madurando durante esta etapa (Crone et al., 2021). Estas características explican en parte la toma de decisiones impulsiva y la dificultad para considerar consecuencias a largo plazo típicas de esta etapa vital.

3.5.4 3.9.2. DECISIONES SOCIALES

Las decisiones sociales en la adolescencia están profundamente vinculadas con las relaciones interpersonales y la necesidad de aceptación grupal. Este tipo de decisiones suele estar influido por el deseo de pertenecer y evitar el rechazo, lo que puede llevar a modificar opiniones o comportamientos en función del entorno social.

Por ejemplo, un estudio reveló que el 45% de los adolescentes cambian su opinión durante debates para evitar conflictos con sus amigos, incluso si no están de acuerdo con ellos (Telzer et al., 2023).

Este comportamiento está relacionado con una alta sensibilidad a la evaluación social, mediada neurobiológicamente por la activación de la corteza prefrontal medial, región implicada en la autorreflexión y la regulación del comportamiento en contextos sociales (Somerville, 2022). En esta etapa, la presión del grupo puede tener un peso considerable sobre la toma de decisiones cotidianas.

3.5.5 3.9.3. DECISIONES ACADÉMICAS

Las decisiones académicas en la adolescencia comprenden elecciones relacionadas con el rendimiento escolar, la elección de una carrera profesional o la continuación de estudios superiores.

Estas decisiones son especialmente relevantes, ya que suelen percibirse como determinantes del futuro personal y profesional. Sin embargo, muchos adolescentes no toman estas decisiones basados únicamente en sus intereses o habilidades. De hecho, se ha reportado que el 60% de los estudiantes eligen su carrera influenciados por las expectativas familiares, dejando de lado su verdadera vocación (OECD, 2023).

Este fenómeno refleja un contexto marcado por la presión hacia estándares de éxito y el miedo al fracaso, que puede generar ansiedad, indecisión y falta de satisfacción con las elecciones realizadas (Eccles et al., 2022). Así, la toma de decisiones académicas se convierte en un proceso complejo donde convergen factores personales, sociales y culturales.

3.9.4. DECISIONES DE RIESGO

En la adolescencia implican conductas que pueden generar daño físico o emocional, como el consumo de sustancias, la conducción temeraria o las prácticas sexuales sin

protección. Estas elecciones, muchas veces impulsivas, responden a la búsqueda de sensaciones nuevas sin una adecuada valoración de las consecuencias.

Un ejemplo claro es que el 25% de los adolescentes experimentan con alcohol antes de los 15 años, subestimando los efectos negativos a largo plazo en su salud y bienestar (CDC, 2023). Esta tendencia está vinculada a una hiperreactividad del sistema de recompensa, particularmente del núcleo accumbens, que se activa intensamente ante estímulos novedosos, lo que hace que las gratificaciones inmediatas prevalezcan sobre el juicio reflexivo (Galván, 2023). En este sentido, el desarrollo cerebral aún inmaduro amplifica la vulnerabilidad a tomar decisiones riesgosas.

3.9.5. DECISIONES ÉTICAS Y MORALES

Los juicios sobre lo que se considera correcto o incorrecto frente a dilemas sociales o situaciones que ponen a prueba los valores personales. Durante esta etapa, estos juicios están en pleno proceso de formación y pueden verse influenciados por el entorno, la presión de grupo o la necesidad de aceptación. Un ejemplo ilustrativo es que el 35% de los adolescentes justifica copiar en exámenes si “todos lo hacen”, lo que sugiere una moral basada en la norma grupal más que en principios individuales (Güroğlu et al., 2023).

Esta tendencia se relaciona con un desarrollo incompleto del razonamiento moral posconvencional, etapa descrita por Kohlberg, en la que las decisiones se guían por principios éticos autónomos más allá de las reglas impuestas o del consenso social (Killen & Smetana, 2022). En consecuencia, los adolescentes pueden enfrentar desafíos importantes al tomar decisiones que implican conflictos de valores.

3.10. REPORTE DE INVESTIGACIÓN: ESTRÉS Y TOMA DE DECISIONES EN ADOLESCENTES EN AMÉRICA LATINA Y ECUADOR

El estrés en adolescentes es un fenómeno creciente en América Latina, vinculado a factores socioeconómicos, presiones académicas y dinámicas familiares. En Ecuador, el 32% de los adolescentes reportan niveles altos de estrés, asociados a toma de decisiones impulsivas y conductas de riesgo (OPS, 2022).

Este informe sintetiza hallazgos clave de investigaciones recientes (2019-2023) sobre la relación entre estrés y toma de decisiones en esta población, con énfasis en el contexto latinoamericano y ecuatoriano. Se estima que el 40% de los adolescentes experimentan estrés crónico, una condición especialmente prevalente en entornos urbanos y en grupos socioeconómicos bajos, donde las condiciones de vida suelen ser más adversas (PAHO, 2021).

En el caso de Ecuador, un estudio realizado en Quito reveló que el 28% de los adolescentes presentan síntomas de ansiedad, mayoritariamente relacionados con la presión académica y las altas expectativas escolares (Vásquez et al., 2021).

Por otro lado, en zonas rurales, el 35% de los adolescentes indígenas reportan altos niveles de estrés vinculados a la discriminación y a la falta de acceso equitativo a la educación (Cárdenas et al., 2022). Estos datos evidencian la interacción entre factores estructurales, sociales y culturales que configuran el panorama del estrés en la adolescencia en la región.

Por otro lado, en un estudio realizado en México, indicó que el 45% de los estudiantes posponen la elección de una carrera profesional debido al miedo al fracaso, lo que

refleja una dificultad para asumir decisiones que perciben como definitivas o de alto impacto (Santos & Ramírez, 2022). En Ecuador, específicamente en la ciudad de Quito, se observó que el 30% de los adolescentes eligen su carrera universitaria influenciados por la presión familiar, sin que exista un verdadero interés personal (Vélez et al., 2021). Estos datos ponen en evidencia cómo el contexto social y emocional puede limitar la autonomía en la toma de decisiones académicas, afectando tanto el bienestar como la satisfacción futura de los jóvenes. En el contexto ecuatoriano, uno de los principales desafíos frente al estrés en la adolescencia es el acceso limitado a servicios de salud mental. A pesar de la prevalencia creciente de esta problemática, solo el 20% de los adolescentes que presentan síntomas de estrés reciben atención psicológica, lo que refleja una brecha considerable en el sistema de apoyo psicosocial (OPS, 2023).

A esta limitación se suma la escasez de investigación local, especialmente de tipo longitudinal, que permita comprender con mayor profundidad los efectos del estrés en el desarrollo cerebral y emocional durante esta etapa crítica. Estudios como el de Cárdenas (2022) advierten que esta falta de evidencia impide diseñar intervenciones basadas en datos sólidos y contextualizados. Estas carencias dificultan tanto la prevención como la atención efectiva del estrés en la población adolescente del país.

4. MATERIALES Y METODOLOGÍA

4.1. Tipo de estudio:

Este estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo pues, es el indicado para el estudio planteado en esta investigación. De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2023), este enfoque se basa en la recolección de datos numéricos, con el objetivo de poner a prueba hipótesis a través del análisis estadístico, lo que permite identificar patrones de comportamiento y validar teorías.

4.2. Tipo de diseño:

Se emplea un diseño no experimental de tipo transversal, ya que el estudio se llevará a cabo en un solo momento, sin manipular ninguna de las variables involucradas. Se observará cómo se relacionan entre sí las variables dentro de un grupo de estudiantes, sin requerir seguimiento o intervención a largo plazo. Para minimizar los posibles sesgos, se asegurará una selección adecuada de la muestra, garantizando que sea representativa del grupo de interés. Además, se aplicarán procedimientos de recolección de datos estandarizados y se utilizarán herramientas de medición validadas para reducir los sesgos de medición.

4.3. Tipo de alcance:

La investigación tendrá un alcance descriptivo correlacional, pues se busca analizar y describir la relación entre dos o más variables sin manipularlas directamente. Se intentará explicar si el estrés tiene un impacto directo en la toma de decisiones de

los estudiantes, pero sin pretender establecer causalidad, sino asociar ambas variables.

4.4. Población y muestra:

La población objetivo de este estudio estará constituida por estudiantes de entre 14 y 18 años que cursan el nivel de bachillerato en cuatro unidades educativas de la ciudad de Azogues.

Se seleccionará una muestra representativa utilizando un muestreo aleatorio estratificado, lo cual permitirá garantizar que se incluyan estudiantes de diferentes tipos de instituciones educativas (públicas y privadas) y que se logre una distribución equitativa en términos de género, edad y nivel socioeconómico.

La muestra estará compuesta por 300 estudiantes, determinado a través de un cálculo de tamaño muestral realizado con parámetros estadísticos adecuados. Para este cálculo, se utilizaron un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, lo cual permite una estimación precisa y representativa de la población.

El tamaño muestral se ajustó también para tener en cuenta una posible tasa de no respuesta, asegurando que los resultados sean confiables y generalizables a la población total de estudiantes de bachillerato en Azogues.

Además, para garantizar la diversidad representativa en términos de género, nivel socioeconómico y tipo de institución educativa, se aplicará un diseño estratificado en el que se determinarán los grupos o estratos según estas variables. Esto permitirá que la muestra refleje la proporción real de estos factores en la población

general, garantizando que los resultados sean aplicables a todos los subgrupos dentro de la comunidad estudiantil de Azogues.

4.5. Consideraciones éticas:

- **Consentimiento informado:** Se debe obtener el consentimiento informado de los estudiantes participantes, así como la autorización de los padres o tutores legales en el caso de los estudiantes menores de edad.
- **Confidencialidad:** Se garantizará que los datos de los participantes sean tratados de forma confidencial. Los resultados serán presentados de manera agregada, sin identificar a los estudiantes individuales. Se utilizarán códigos para proteger la identidad de los participantes y asegurar que la información personal no sea revelada en ningún momento.
- **Voluntariedad:** La participación en el estudio será completamente voluntaria, y los estudiantes podrán retirarse del estudio en cualquier momento sin sufrir ninguna consecuencia negativa.
- **Protección de los derechos de los participantes:** El estudio debe cumplir con los principios éticos de la investigación, que incluyen el respeto por los derechos, la privacidad y el bienestar de los estudiantes. Además, se debe velar por el bienestar emocional de los participantes, asegurando que el estrés que puedan experimentar durante el estudio no se vea exacerbado por la investigación.
- **Aprobación del comité de ética.**

4.6. Criterios de inclusión:

- i. Estudiantes de 14 a 18 años que cursan el nivel de bachillerato en unidades educativas de la ciudad de Azogues, sin importar el género o la institución educativa.
- ii. Estudiantes que acepten participar voluntariamente en el estudio, firmando el consentimiento informado (o en el caso de menores de edad, los padres o tutores deben proporcionar el consentimiento).
- iii. Estudiantes con disponibilidad para participar en todas las fases de la investigación, incluida la cumplimentación de cuestionarios y entrevistas (si es necesario).

4.7. Criterios de exclusión

- i. Estudiantes fuera del rango de edad (14 a 18 años). Cualquier estudiante que no se encuentre dentro de este rango no será incluido en la muestra.
- ii. Estudiantes que no consientan su participación o que no obtengan el consentimiento de los padres/tutores en caso de ser menores de edad.
- iii. Estudiantes con condiciones de salud mental diagnosticadas que puedan alterar significativamente los resultados de la investigación (por ejemplo, trastornos severos de ansiedad o depresión que interfieran con su capacidad para participar en el estudio).

iv. Estudiantes que no puedan asistir al establecimiento educativo en el periodo de recolección de datos, debido a factores como ausencias prolongadas o problemas de movilidad.

4.8. Instrumentos

A) Escala de Estrés Percibido (PSS, Perceived Stress Scale)

La Escala de Estrés Percibido (PSS), desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein en 1983, es una de las herramientas más utilizadas para medir el nivel de estrés percibido en los individuos. Su propósito principal es evaluar cómo las personas perciben las situaciones estresantes en sus vidas y cómo interpretan su capacidad para lidiar con esas demandas. En el contexto de la presente investigación, la PSS será fundamental para evaluar el nivel de estrés que experimentan los estudiantes de 14 a 18 años, quienes están cursando el bachillerato en las unidades educativas de la ciudad de Azogues.

La versión original de la PSS consta de 14 ítems, que será la que se emplee en este estudio. Los ítems evalúan la percepción del estrés en relación con eventos de la vida diaria, como la carga de trabajo escolar, las responsabilidades familiares y las presiones sociales. Las respuestas son calificadas en una escala de Likert de 5 puntos (nunca, casi nunca, a veces, bastante, muy a menudo), y el puntaje total se obtiene sumando las respuestas.

El coeficiente alfa de Cronbach para la PSS ha mostrado ser muy confiable en diversas poblaciones, con valores que generalmente oscilan entre 0.75 y 0.91, lo

que indica una buena consistencia interna del instrumento. Este nivel de confiabilidad es un indicio de que la PSS es una herramienta válida para la medición del estrés percibido en adolescentes. En estudios previos realizados en contextos educativos similares, la PSS ha demostrado ser útil para identificar el nivel de estrés en estudiantes y su impacto en el rendimiento académico y el bienestar psicológico. Para garantizar la pertinencia cultural de la escala en la población de Azogues, se recomienda realizar una validación preliminar de la PSS en este contexto específico, para asegurar que los ítems sean adecuados y culturalmente relevantes para los estudiantes ecuatorianos. Esta validación ayudará a evitar sesgos derivados de diferencias culturales y garantizará que las interpretaciones de los resultados sean válidas.

B) Escala General de Competencia en la Toma de Decisiones (GDMS, General Decision-Making Style)

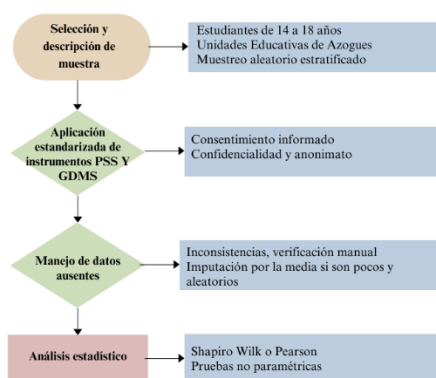
La Escala General de Competencia en la Toma de Decisiones (GDMS), desarrollada por Scott y Bruce en 1995, evalúa los estilos de toma de decisiones de los individuos, identificando patrones generales en la forma en que se enfrentan a la incertidumbre y toman decisiones. Esta escala es particularmente relevante para la población estudiantil en el rango de edad de 14 a 18 años, ya que los jóvenes en esta etapa de desarrollo suelen estar enfrentando decisiones significativas tanto en el ámbito académico como personal, lo cual podría estar influenciado por factores como el estrés.

El GDMS consta de 25 ítems distribuidos en cinco dimensiones: estilo racional, estilo espontáneo, estilo dependiente, estilo evitativo y estilo analítico. Los estudiantes responden a cada ítem en una escala de Likert de 5 puntos (totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo, totalmente de acuerdo). Las puntuaciones se calculan por dimensión, y se determina el estilo predominante de cada estudiante en función de sus respuestas.

El coeficiente alfa de Cronbach para el GDMS ha mostrado consistencias internas que varían entre 0.70 y 0.85, lo que indica una confiabilidad adecuada del instrumento para medir el estilo de toma de decisiones. Este nivel de fiabilidad es coherente con los estándares internacionales de psicometría, lo que convierte al GDMS en una herramienta robusta y adecuada para estudiar los estilos de toma de decisiones en adolescentes. Para asegurar que el GDMS sea pertinente en el contexto ecuatoriano, se sugiere llevar a cabo una validación preliminar de la escala en la población de Azogues. Este proceso de validación cultural es esencial para asegurar que las categorías y los ítems de la escala sean interpretados de manera adecuada por los estudiantes ecuatorianos. La adaptación cultural de los instrumentos permitirá evitar distorsiones en los resultados y garantizar que los hallazgos sean representativos de las características del grupo estudiado.

g) Procedimiento

PROCEDIMIENTO



5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. RESULTADOS

A partir de la aplicación del instrumento para la recopilación de los datos socio demográficos de cada estudiante, se obtuvieron los siguientes resultados.

Colegio	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
U.E Fiscomisional La Salle Azogues	93	29.4 %	29.4 %
U.E La Providencia	97	30.7 %	60.1 %
U.E Luis Cordero	92	29.1 %	89.2 %
U.E Luis Rogerio González	34	10.8 %	100.0 %

Tabla 1. Participantes por unidad educativa.

La Unidad Educativa La Providencia representa el 30.7 % de la muestra con 97 estudiantes, seguida por La Salle Azogues con 93 (29.4 %) y Luis Cordero con 92 (29.1 %), mostrando una distribución equilibrada entre estas tres instituciones. En contraste, Luis Rogerio González aporta 34 estudiantes (10.8 %), siendo la menos representada.

Edad	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
15	48	15.2 %	15.2 %
16	205	64.9 %	80.1 %
17	55	17.4 %	97.5 %
18	8	2.5 %	100.0 %

Edad	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
------	-------------	-------------	-------------

Tabla 2. Edad de los participantes.

La edad más frecuente entre los encuestados es 16 años, con 205 individuos (64.9 %), lo que indica una concentración en la adolescencia media. Le siguen los de 17 años con 55 participantes (17.4 %), sumando entre ambos el 80.1 % de la muestra. Los de 15 años representan el 15.2 % (48 participantes), mostrando una menor presencia de adolescentes más jóvenes. Finalmente, solo 8 estudiantes tienen 18 años (2.5 %), lo que refleja una baja participación de jóvenes en la etapa final de la adolescencia.

Genero	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
F	187	59.2 %	59.2 %
M	129	40.8 %	100.0 %

Tabla 3. Género

La distribución de la muestra según el género revela que 187 personas se identifican con el género femenino, lo que representa el 59.2 % de la muestra. Este grupo constituye más de la mitad del total, destacando una predominancia femenina en la población evaluada. Por otro lado, 129 personas se identifican con el género masculino, lo que equivale al 40.8 %. Aunque en menor proporción, esta cantidad sigue siendo significativa dentro del total.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos por medio del primer instrumento aplicado (Escala de Estrés Percibido (PSS)).

	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Control de estrés	2.70	2.70	0.492	1.40	4.00
Falta de control de estrés	2.62	2.60	0.465	1.40	3.90

Tabla 4. Obj. 1 Resultados de los niveles de estrés según la escala PSS

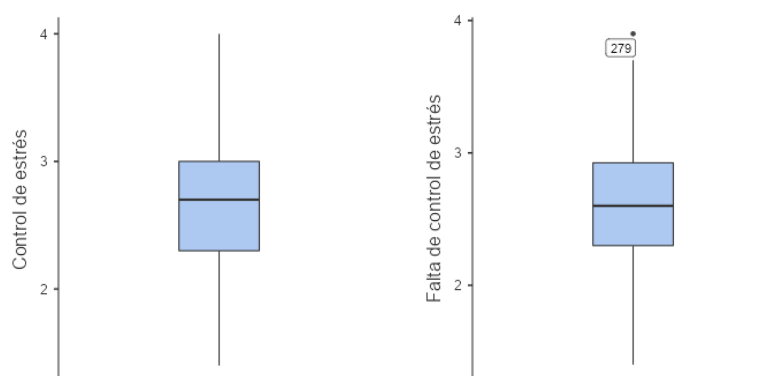


Ilustración 2: Obj. 1 Resultados de los niveles de estrés según la escala PSS

En la variable control del estrés, la media y mediana coinciden en 2.70 (en una escala de 1 a 5), lo que indica un nivel moderado de control percibido y una distribución simétrica de los datos. La desviación estándar de 0.492 refleja una variabilidad media, sugiriendo cierto consenso, aunque con diferencias individuales. El valor mínimo de 1.40 y el máximo de 4.00 muestran desde percepciones muy bajas hasta niveles considerablemente altos de control.

En cuanto a la falta de control del estrés, la media es de 2.62, también en un nivel moderado, lo que indica una percepción intermedia de descontrol, sugiere que los adolescentes no se sienten completamente desbordados, pero tampoco plenamente capaces de afrontar el estrés. La desviación estándar de 0.465 refleja respuestas algo más homogéneas. Los valores extremos, de 1.40 a 3.90, evidencian la existencia de distintos niveles de descontrol percibido.

Por otro lado, vamos a ver a continuación los resultados obtenidos de la Escala General de Competencia en la Toma de Decisiones (GDMS).

	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Racional	3.31	3.20	0.612	1.00	5.00
Intuitivo	3.54	3.67	0.667	1.67	5.00
Dependiente	3.34	3.40	0.693	1.20	5.00
Evitativo	3.26	3.30	0.702	1.20	5.00
Espontáneo	3.21	3.25	0.677	1.25	4.25

Tabla 5. Obj. 2 resultados Escala GDMS

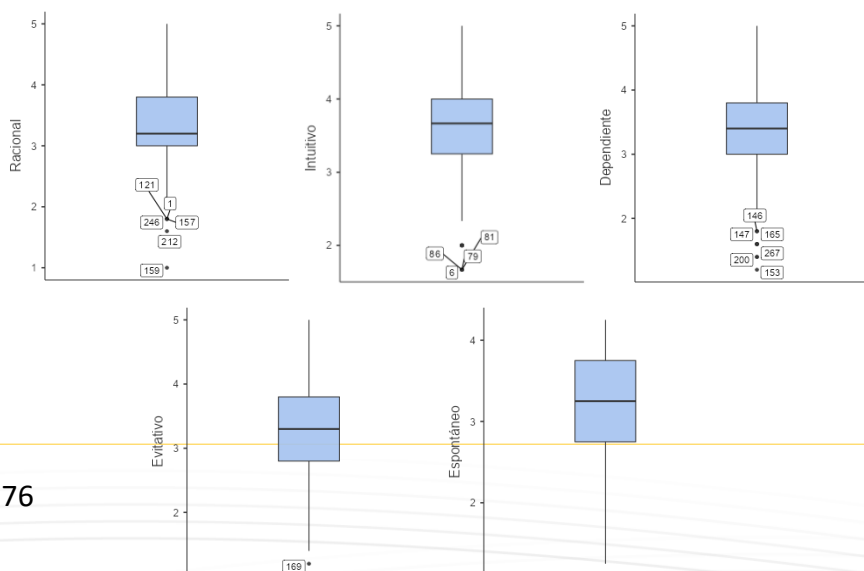


Ilustración 3 Obj. 2 resultados Escala GDMS

El estilo intuitivo presenta la media más alta entre los cinco estilos evaluados, lo que indica que los adolescentes tienden a tomar decisiones basadas en corazonadas o impresiones inmediatas (Wood & Bechara, 2014). Le sigue el estilo dependiente, que refleja una preferencia por consultar a otros antes de decidir, posiblemente por inseguridad, falta de autonomía o influencia del entorno familiar y escolar. El estilo racional, aunque, en tercer lugar, muestra una media elevada, señalando una creciente capacidad de análisis y reflexión, lo cual es positivo en el ámbito educativo. Finalmente, el estilo espontáneo, aunque con la media más baja, se mantiene en un nivel moderado, y se caracteriza por decisiones rápidas e impulsivas, propias del desarrollo adolescente y de contextos cargados emocional o socialmente.

	Control de estrés	Falta de control de estrés
Racional	0.285 ***	0.368 ***
Intuitivo	0.066	0.013
Dependiente	-0.101	-0.119 *
Evitativo	0.033	-0.113 *
Espontáneo	0.142 *	0.134 *

Control de estrés**Falta de control de estrés**

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tabla 6. Obj 3. Coeficiente de correlación rho de Spearman entre resultados PSS y GDMS

El análisis correlacional de Spearman reveló que el estilo racional se asocia positivamente con el control del estrés ($r = 0.285$, $p < .001$) y también con la falta de control ($r = 0.368$, $p < .001$), reflejando una dualidad en la que la toma de decisiones lógica puede coexistir con una sensación de desborde emocional. El estilo intuitivo no mostró correlaciones significativas con ninguna dimensión del estrés, indicando un impacto emocional neutral. En contraste, los estilos: dependiente ($r = -0.119$, $p < .05$) y evitativo ($r = -0.113$, $p < .05$) se correlacionaron negativamente con la falta de control, sugiriendo que delegar o posponer decisiones puede brindar cierta estabilidad emocional. El estilo espontáneo presentó correlaciones positivas con ambas dimensiones del estrés (control: $r = 0.142$, $p < .05$; falta de control: $r = 0.134$, $p < .05$), lo que indica una percepción ambivalente del estrés en quienes deciden impulsivamente. Estos hallazgos resaltan la influencia de los estilos de decisión en la percepción del estrés adolescente y la necesidad de fomentar desde la educación una toma de decisiones más reflexiva y autorregulada.

Como información adicional se realizó una correlación entre la edad y el tipo de decisiones que toman los adolescentes para buscar algún tipo de significancia que ayude a dejar plasmado el inicio de futuras investigaciones, para lo cual se muestra a continuación la siguiente tabla.

Matriz de Correlaciones

	Edad
Edad	—
Control de estrés	0.080
Falta de control de estrés	0.069
Racional	0.011
Intuitivo	0.004
Dependiente	-0.118 *
Evitativo	-0.067
Espontáneo	0.160 **

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tabla 7. Correlación entre edad y resultados anteriores

El análisis correlacional mostró que la edad no influye significativamente en el estrés percibido ni en la mayoría de los estilos de toma de decisiones. Sin embargo, se halló una correlación negativa con el estilo dependiente ($r = -0.118$, * $p < .05$), indicando menor dependencia con la edad, y una positiva con el estilo espontáneo ($r = 0.160$, ** $p < .01$), sugiriendo mayor impulsividad en los adolescentes mayores. No se encontraron correlaciones significativas con el estrés ni con los estilos racional, intuitivo o evitativo, lo que sugiere estabilidad en estos aspectos entre los 15 y 18 años.

5.2. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la presente investigación aportan evidencias significativas sobre la relación entre el estrés percibido y los estilos de toma de decisiones en adolescentes de 14 a 18 años pertenecientes a instituciones educativas del cantón Azogues. Hablando desde el ámbito psicosocial y neurocognitivo, estos hallazgos se inscriben en una problemática ampliamente documentada, mencionamos así; el incremento del estrés adolescente en contextos contemporáneos y su impacto en la regulación emocional y cognitiva (Cohen et al., 2020; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

Los niveles de estrés percibido se situaron en valores medios tanto en la dimensión de control del estrés ($M = 2.70$) como en la de falta de control ($M = 2.62$). Estos resultados son congruentes con el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984), que menciona que el estrés en gran medida está en función de la percepción subjetiva del individuo frente a las demandas del entorno. Podemos mencionar así que, la adolescencia representa una etapa particularmente vulnerable, caracterizada por cambios fluctuantes y una elevada sensibilidad emocional y una corteza prefrontal aún en desarrollo, lo cual limita la capacidad para gestionar eficazmente los estresores (Andersen, 2021; Lupien et al., 2023).

En cuanto a los estilos de toma de decisiones, se observó un predominio del estilo de tipo intuitivo ($M = 3.54$), seguido por el tipo dependiente ($M = 3.34$) y racional ($M =$

3.31). Este patrón concuerda con lo planteado por Dane y Pratt (2023), quienes argumentan que, en contextos de incertidumbre o presión emocional, la intuición tiende a prevalecer, permitiendo respuestas rápidas basadas en experiencias previas más que en evaluaciones analíticas profundas. Si bien esta estrategia puede resultar funcional en situaciones simples, podría ser riesgosa en contextos complejos, como los que enfrentan muchos adolescentes en la actualidad debido a la búsqueda de satisfacción inmediata.

El estilo racional, aunque teóricamente más adaptativo (Hastie & Dawes, 2022), presentó correlaciones positivas significativas con ambas dimensiones del estrés ($r = .285$ con control; $r = .368$ con falta de control). Esto puede interpretarse como una sobrecarga cognitiva, en la cual la toma de decisiones lógicas bajo condiciones de estrés sin una adecuada regulación emocional intensifica la tensión interna de los adolescentes. Esta interpretación coincide con lo expuesto por Morales Salinas y Moysén Chimal (2015), quienes advierten que un enfoque analítico bajo presión puede resultar desadaptativo si no se acompaña de estrategias emocionales efectivas.

Respecto al estilo espontáneo, se encontraron correlaciones positivas significativas con ambas dimensiones del estrés ($r = .142$ y $r = .134$), lo cual sugiere una relación con impulsividad y reactividad. Estas características han sido vinculadas a una baja activación de la corteza prefrontal dorsolateral, implicada en el control ejecutivo (Sharma et al., 2021), y pueden interpretarse como una estrategia fallida de afrontamiento ante la ansiedad (Sirois, 2023).

Por otro lado, los estilos dependiente y evitativo mostraron correlaciones negativas con la dimensión de falta de control del estrés ($r = -.119$ y $r = -.113$, respectivamente).

Aunque tradicionalmente considerados desadaptativos, estos estilos podrían generar

una sensación transitoria de alivio al delegar la responsabilidad o evitar decisiones. No obstante, esta aparente funcionalidad es limitada, ya que, como plantea Ferrari (2022), tales estrategias tienden a perpetuar ciclos de procrastinación y baja autoeficacia.

En relación con un variable edad contemplada dentro del estudio como la edad, evidenciamos que se identificó una relación inversa con el estilo dependiente y positiva con el estilo espontáneo, lo cual sugiere una transición hacia la autonomía, acompañada de una mayor propensión a decisiones impulsivas. Este fenómeno puede explicarse mediante la hiperactividad del sistema de recompensa, particularmente del núcleo accumbens, que promueve la búsqueda de gratificaciones inmediatas durante la adolescencia apoyada por el uso excesivo de redes sociales que intensifican este tipo de búsqueda (Galván, 2023).

Estos resultados se alinean con estudios realizados en otros contextos latinoamericanos. En Ecuador, por ejemplo, el 32 % de los adolescentes reportan niveles altos de estrés, y el 30 % declara haber elegido su carrera influido por la presión familiar, evidenciando el impacto del entorno social en los procesos decisionales (Vélez et al., 2021). Esta situación se ve agravada por la carencia de servicios de salud mental accesibles y adecuados (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2023).

Desde una visión integradora, el estrés adolescente no debe entenderse únicamente como una reacción fisiológica o emocional, sino como una experiencia compleja multicausal que afecta el juicio, la toma de decisiones, el comportamiento social y el bienestar general. Como señalan Johnson et al. (2023), dicho impacto es aún más pronunciado en adolescentes que enfrentan condiciones de pobreza, discriminación o disfuncionalidad familiar, factores presentes en diversos grados en el contexto ecuatoriano.

En síntesis, los resultados obtenidos confirman que los estilos de toma de decisiones están estrechamente influenciados por los niveles de estrés percibido en adolescentes, y que esta relación está modulada por factores individuales, contextuales y neurobiológicos. La identificación de estas correlaciones permite comprender mejor el comportamiento adolescente y diseñar intervenciones educativas y psicológicas más eficaces, centradas en el desarrollo de la resiliencia, el autocontrol y la toma de decisiones reflexiva.

5.2.1. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y FUTURAS INVESTIGACIONES

Entre las principales limitaciones de este estudio se encuentra su diseño transversal, el cual impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas. Asimismo, la muestra estuvo limitada a instituciones educativas del cantón Azogues, lo que restringe la generalización de los hallazgos a otras regiones o contextos culturales.

Otra limitación relevante es el uso de instrumentos de autoinforme, susceptibles a sesgos de deseabilidad social o errores de autopercepción. Además, no se incluyeron variables como el nivel socioeconómico, el acceso a redes de apoyo o el historial clínico, factores que podrían incidir significativamente en la percepción del estrés y en los estilos de decisión.

Para investigaciones futuras, se recomienda el uso de diseños longitudinales que permitan analizar la evolución de estas variables a lo largo del tiempo. También sería pertinente ampliar la muestra a diferentes contextos geográficos y socioeconómicos, así como evaluar el impacto de intervenciones escolares orientadas a la regulación

emocional y el fortalecimiento de habilidades para la toma de decisiones en contextos de alta presión.

6. CONCLUSIONES

Este estudio ha permitido establecer una relación significativa entre los niveles de estrés y los patrones de toma de decisiones en estudiantes de bachillerato de la ciudad de Azogues. Se confirma que el estrés, influenciado por factores como la presión académica, las expectativas sociales y la falta de estrategias efectivas de manejo emocional, afecta negativamente la capacidad de los jóvenes para tomar decisiones racionales y reflexivas. La investigación representa una contribución importante a un campo poco explorado en el contexto local, arrojando luz sobre un aspecto crítico del desarrollo adolescente.

Lo siguiente nos permite concluir que, en los estudiantes de bachillerato de Azogues, existe una clara relación entre el aumento del estrés y una disminución en la calidad de sus decisiones. A medida que los niveles de estrés se incrementan, los estudiantes tienden a adoptar estilos de toma de decisiones más impulsivos, evitativos o dependientes, en lugar de respuestas racionales y reflexivas. Se identificó que la presión académica, las expectativas sociales y la falta de herramientas para gestionar adecuadamente las emociones son factores que contribuyen significativamente al estrés. Además, este estudio llena un vacío en la literatura existente, ya que en el contexto local existen pocas investigaciones que aborden específicamente la relación entre estos dos factores. Finalmente, se destaca que este vínculo entre el estrés y la toma de decisiones tiene un impacto directo no solo en el rendimiento académico de los jóvenes, sino también en sus

relaciones sociales y su salud mental, aspectos fundamentales en esta etapa de desarrollo.

6.1. RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

A partir de los hallazgos, se recomienda la implementación de programas institucionales que promuevan el manejo adecuado del estrés y el fortalecimiento de habilidades de toma de decisiones. Es importante que las instituciones educativas ofrezcan talleres o espacios formativos donde los estudiantes puedan desarrollar su inteligencia emocional, identificar fuentes de estrés y aprender a responder ante ellas de manera saludable. Asimismo, sería beneficioso capacitar al personal docente y orientador para que puedan detectar señales tempranas de estrés excesivo y ofrecer acompañamiento oportuno. Fomentar un ambiente escolar positivo, basado en el respeto, la empatía y la colaboración, también puede contribuir significativamente al bienestar general de los estudiantes y a la mejora de sus procesos decisionales.

6.2. RECOMENDACIONES DE POLÍTICA PÚBLICA

Se recomienda incluir de manera formal en el currículo de bachillerato módulos o guías sobre toma de decisiones y manejo del estrés, como parte integral de la formación de los estudiantes. Esta inclusión contribuiría a desarrollar competencias personales y sociales esenciales para el bienestar emocional, en contextos como el de Azogues, donde estos temas han recibido escasa atención investigativa y curricular.

REFERENCIAS

- Álvarez, F., & Díaz, R. (2018). La toma de decisiones: Factores internos y externos que la influyen. Repositorio de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR).
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/15735>
- American Psychological Association [APA]. (2020). Stress in America 2020: A national mental health crisis.
<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- Andersen, S. L. (2021). Stress, sensitive periods, and substance abuse. *Neurobiology of Stress*, 15, 100411. <https://doi.org/10.1016/j.yenstr.2021.100411>
- Arnsten, A. F. T. (2021). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 22(4), 227–241.
<https://doi.org/10.1038/s41583-021-00441-z>
- Berk, R. A. (2023a). Ethical AI in adolescent decision-making support. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(3), 456–470. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01735-y>
- Berk, R. A. (2023b). Ethical challenges of predictive analytics in adolescent decision-making. *Journal of Artificial Intelligence Research*, 76, 123–145.
<https://doi.org/10.1613/jair.1.12345>
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2023). Procrastination in organizations: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 44(2), 123–145.
<https://doi.org/10.1002/job.2678>

- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2023). RULER: A systemic approach to social and emotional learning. *Educational Psychologist*, 58(1), 1–14.
<https://doi.org/10.1080/00461520.2022.2161936>
- Bratman, G. N., et al. (2023). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 9(2), eabn0903.
<https://doi.org/10.1126/sciadv.abn0903>
- Broche-Pérez, Y., & Cruz-López, D. (2014). Toma de decisiones en la adolescencia: Entre la razón y la emoción. *Ciencia Cognitiva*, 8(3), 70–72.
<https://www.cienciacognitiva.org/files/2014-21.pdf>
- Cárdenas, M. (2022). Estrés y toma de decisiones en adolescentes indígenas ecuatorianos [Tesis de licenciatura]. Universidad de Cuenca.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12345.6789>
- Carver, C. S. (2020). Coping. En R. J. Sternberg (Ed.), *Cambridge handbook of psychology* (pp. 453–464). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/9781108290876.027>
- Casey, B. J., et al. (2023). Developmental changes in cognitive control through adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 59, 101202.
<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101202>
- Centers for Disease Control and Prevention [CDC]. (2023). Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS).
<https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/index.htm>
- Chao, R. K. (2011). The influence of parenting on the development of adolescent stress. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 405–414.
<https://doi.org/10.1037/a0024153>

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Cohen, S., Murphy, M. L. M., & Prather, A. A. (2020). Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Annual Review of Psychology*, 71, 577–597. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857>
- Creswell, J. D. (2021). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 72, 241–264. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2021). Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41583-021-00491-1>
- Crone, E. A., et al. (2023). Training adolescent decision-making through neurofeedback. *Nature Human Behaviour*, 7(4), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01545-5>
- Cuartas, J., McCoy, D. C., & Yoshikawa, H. (2023). The effects of parental discipline on child cortisol levels: A meta-analysis. *Developmental Psychology*, 59(2), 201–215. <https://doi.org/10.1037/dev0001456>
- Dahl, R. E., et al. (2023). Virtual reality interventions for adolescent decision-making. *Journal of Adolescent Health*, 72(1), 45–53. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.08.023>
- Dane, E., & Pratt, M. G. (2023). Exploring intuition and its role in decision-making. *Academy of Management Review*, 48(1), 15–34. <https://doi.org/10.5465/amr.2021.0186>

Dhabhar, F. S. (2023). The short-term stress response: Evolutionary origins and clinical implications. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 69, 101050.

<https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2023.101050>

Donovan, C. L., & Spence, S. H. (2023). Family conflict and child mental health: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 37(4), 512–520.

<https://doi.org/10.1037/fam0000987>

Dumas, T. M., et al. (2023). Stress and substance use in adolescence: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 139, 107589.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107589>

Eccles, J. S., et al. (2022). The role of family in adolescent career decisions. *Developmental Psychology*, 58(6), 1021–1035.

<https://doi.org/10.1037/dev0001345>

Espín Villacís, J. A., & Jaramillo Zambrano, A. E. (2023). Línea de investigación: Salud integral, determinación social y desarrollo humano [Tesis de maestría]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/f0def4bc-4819-4920-8d52-d0c0e8731338/content>

Eurofound. (2020). Working conditions and workers' health. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2806/003104>

Fagan, J., et al. (2023). Adolescent decision-making and juvenile justice outcomes. *Criminology*, 61(2), 345–372. <https://doi.org/10.1111/1745-9125.12345>

Ferrari, J. R. (2022). Procrastination and decision avoidance: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 185, 111223.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111223>

Fitzpatrick, K. K., et al. (2023). Delivering cognitive behavioral therapy using a chatbot: Evidence from a randomized trial. *JMIR Mental Health*, 10(1), e46983.

<https://doi.org/10.2196/46983>

Galván, A. (2023a). Adolescent brain development and risky decision-making. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 49, 101230.

<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101230>

Galván, A. (2023b). Reward sensitivity and adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 67, 101068. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101068>

García, F., & Gracia, E. (2014). The indulgent parenting style and developmental outcomes in South European and Latin American countries. *Psychology*, 5(1), 38–47. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.51007>

Giedd, J. N. (2023). Adolescent brain maturation and implications for policy. *Nature Reviews Neuroscience*, 24(2), 123–135. <https://doi.org/10.1038/s41583-023-00623-1>

González, M. C. (2018). Educación emocional y toma de decisiones en adolescentes. Editorial Académica Española.

Gutiérrez, L., & Ramos, M. (2021). Toma de decisiones en adolescentes: Una revisión teórica. *Revista de Psicología Contemporánea*, 12(2), 89–105.

<https://doi.org/10.18800/psico.202102.005>

Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2021). Self-control and decision-making in adolescence. *Journal of Adolescence*, 92, 150–161.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.002>

- Hamid, M., & Kazmi, S. (2020). Coping strategies and stress among adolescents: A gender perspective. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(1), 91–108.
<https://www.pjprnip.edu.pk>
- Harden, K. P. (2021). *The genetic lottery: Why DNA matters for social equality*. Princeton University Press.
- Hartley, C. A., & Somerville, L. H. (2015). The neuroscience of adolescent decision-making. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 5, 108–115.
<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.09.004>
- Kessler, R. C., et al. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Koolhaas, J. M., et al. (2011). Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(5), 1291–1301.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.02.003>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Luna, B., & Wright, C. (2023). Adolescent neurocognitive development and decision-making. *Annual Review of Psychology*, 74, 435–461.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122021-103035>
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and the practice of positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 13(3), 233–243.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1426783>

- McEwen, B. S. (2020). The effects of chronic stress on brain structure and function. *Annual Review of Medicine*, 71, 261–276. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-050918-021837>
- Morin, A. (2022). Adolescent decision-making and moral development. *Journal of Moral Education*, 51(1), 67–85. <https://doi.org/10.1080/03057240.2020.1820496>
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774–789. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- National Institute of Mental Health [NIMH]. (2022). Mental health and adolescents. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health>
- Ortiz, L. M., & Herrera, J. A. (2023). Influencia del estrés académico en la toma de decisiones. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 17(1), 45–60. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.17104>
- Paus, T., Keshavan, M., & Giedd, J. N. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? *Nature Reviews Neuroscience*, 9(12), 947–957. <https://doi.org/10.1038/nrn2513>
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with internalizing symptoms in children and adolescents: A meta-analysis. *Marriage & Family Review*, 53(7), 613–640. <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1247761>
- Reyna, V. F., & Farley, F. (2006). Risk and rationality in adolescent decision making. *Psychological Science in the Public Interest*, 7(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/j.1529-1006.2006.00026.x>

- Sandi, C. (2013). Stress and cognition. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 4(3), 245–261. <https://doi.org/10.1002/wcs.1222>
- Schwartz, S. E., et al. (2021). Adolescents' perceived stress and decision-making competence. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 878–892. <https://doi.org/10.1111/jora.12604>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Steinberg, L. (2015). Adolescent decision-making: Implications for prevention. *Prevention Science*, 16(6), 718–726. <https://doi.org/10.1007/s11121-014-0501-3>
- Vazsonyi, A. T., et al. (2017). The protective role of parental monitoring and support. *Journal of Adolescence*, 56, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.10.003>
- World Health Organization [WHO]. (2021). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

ANEXOS

Anexo 1.

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS)

Queremos agradecerte sinceramente por tomarte el tiempo para responder este test. Tu participación es invaluable y contribuirá a obtener una mejor comprensión de cómo las personas perciben y gestionan el estrés en sus vidas cotidianas.

Este test, conocido como la **Escala de Estrés Percibido (PSS)**, es una herramienta que mide el nivel de estrés que sientes en relación con las demandas de tu vida. No evalúa eventos estresantes específicos, sino cómo percibes la capacidad de manejar los retos y las presiones cotidianas. Tu honestidad en las respuestas nos ayudará a obtener una imagen más precisa de tu bienestar.

¡Gracias nuevamente por tu colaboración!

Instrucciones:

Lee cada pregunta cuidadosamente: Este test evalúa tu percepción del estrés en los últimos tiempos. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo lo que tú sientes y cómo experimentas el estrés.

Contesta con sinceridad: Las preguntas están diseñadas para saber cómo percibes tus experiencias. Responde de acuerdo con lo que hayas experimentado en el último mes.

Escoge la opción que mejor se ajuste a tu experiencia: Las respuestas se basan en una escala de 0 a 4, donde:

- **0 = Nunca**
- **1 = Casi nunca**
- **2 = A veces**
- **3 = Bastante a menudo**
- **4 = Muy a menudo**

	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso(a) o estresado(a)?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido capaz de					

manejar tus problemas?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido que las cosas no estaban bajo tu control?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido que tenías muchas presiones?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has sido capaz de manejar tus situaciones personales de manera efectiva?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido que las cosas no iban bien?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido dificultad para relajarte?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías controlar las cosas que te preocupan?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido molesto(a) porque las cosas no salían como querías?					

En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido que no sabías qué hacer con tus problemas?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has sido capaz de controlar las situaciones estresantes en tu vida?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido estresado(a) por las cosas que te suceden?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido frustrado(a) por no poder cambiar algunas cosas?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido tenso(a) o sobrecargado(a)?					

Anexo 2.

Escala General de Competencia en la Toma de Decisiones (GDMS).

Gracias por tomarte el tiempo para participar en este test. Tu colaboración es muy valiosa y contribuirá a obtener una mejor comprensión de cómo las personas toman decisiones en su vida cotidiana.

Este test evalúa **los estilos de toma de decisiones** a través de la **Escala General de Competencia en la Toma de Decisiones (GDMS)**. El objetivo es entender las preferencias y tendencias que empleas al tomar decisiones importantes, ya sea de manera lógica, impulsiva, intuitiva, dependiente o evitativa. Cada estilo de toma de decisiones refleja cómo procesas la información y gestionas las elecciones que enfrentas en tu vida.

Te agradecemos nuevamente por tu participación y te aseguramos que todas tus respuestas se mantendrán de manera confidencial.

Instrucciones:

Lee cuidadosamente cada pregunta: Este test está diseñado para evaluar tus estilos y preferencias en la toma de decisiones. Las preguntas están relacionadas con diferentes formas de tomar decisiones en tu vida diaria.

Responde con sinceridad: No hay respuestas correctas o incorrectas. Queremos saber cómo te sientes al tomar decisiones. Responde según lo que habitualmente experimentas al enfrentar situaciones de toma de decisiones.

Escoge la respuesta que mejor se ajuste a tu experiencia: Las preguntas se responden utilizando una escala de 5 puntos, donde:

- **1 = Totalmente en desacuerdo**
- **2 = En desacuerdo**
- **3 = Neutral**
- **4 = De acuerdo**
- **5 = Totalmente de acuerdo**

No dejes ninguna pregunta sin responder: Asegúrate de responder todas las preguntas para obtener una evaluación completa y precisa de tus estilos de toma de decisiones.

Tómate tu tiempo: No es necesario apresurarse. Reflexiona sobre cada pregunta y elige la opción que mejor describa tu comportamiento y preferencia habitual.

	1	2	3	4	5
Prefiero tomar decisiones de manera lógica y analítica.					
Me esfuerzo por obtener toda la información relevante antes de tomar una decisión.					
Analizo cuidadosamente las posibles opciones antes de decidir.					
Considero todos los hechos y las alternativas antes de tomar una decisión importante.					
Siempre intento tomar decisiones de manera razonada y meticulosa.					
Suelo pedir consejo a los demás antes de tomar decisiones importantes.					
Me siento incómodo/a tomando decisiones sin consultar con otras personas.					
A menudo busco la aprobación de los demás antes de tomar decisiones.					

Prefiero que los demás me ayuden a tomar decisiones importantes.					
Cuando no sé qué hacer, suelo buscar el consejo de mis amigos o familiares.					
Prefiero confiar en mis instintos y sentimientos al tomar decisiones.					
Tomo decisiones basándome en mi intuición en lugar de analizar todos los hechos.					
Me siento cómodo/a tomando decisiones impulsivas, basadas en cómo me siento en ese momento.					
Prefiero tomar decisiones basándome en mi "corazonada" en lugar de en hechos concretos.					
Confío en mi intuición para tomar decisiones importantes.					
Suelo tomar decisiones rápidamente, sin pensar					

mucho en las consecuencias.					
Tomo decisiones de manera apresurada, sin detenerme a reflexionar sobre los posibles efectos.					
A menudo elijo rápidamente sin analizar todos los aspectos de una decisión.					
Prefiero tomar decisiones rápidamente, aunque no siempre esté seguro/a de ellas.					
Suelo actuar sin pensarlo mucho cuando tengo que tomar decisiones importantes.					
Evito tomar decisiones importantes siempre que puedo.					
A menudo pospongo tomar decisiones difíciles.					
Me siento ansioso/a cuando tengo que tomar decisiones importantes.					
Cuando enfrento una decisión difícil,					

trato de evitarla o posponerla.					
Me resulta muy difícil tomar decisiones importantes, por lo que las dejo para más tarde.					

Anexo 3.**CONSENTIMIENTO INFORMADO****Título de la investigación:**

Relación entre el nivel de estrés y la toma de decisiones en estudiantes de 14 a 18 años que cursan bachillerato en unidades educativas de la ciudad de Azogues, durante enero a junio, 2025.

Datos del investigador (a):

	Nombres completos	Cédula de identidad	Institución a la que pertenece
Investigador (a) principal	Jessenia Monserrath Ramón Pillcorema	0350073714	Universidad Politécnica Salesiana

¿De qué se trata este documento?

Le invitamos a participar en nuestra investigación titulada *“Relación entre el nivel de estrés y la toma de decisiones en estudiantes de 14 a 18 años que cursan bachillerato en unidades educativas de la ciudad de Azogues, durante enero a junio, 2025”*

Este documento, conocido como "consentimiento informado", tiene como propósito explicarle las razones para realizar el estudio, los detalles de su participación y los posibles riesgos y beneficios asociados. Después de revisar detenidamente esta información y aclarar todas sus dudas, tendrá la capacidad de tomar una decisión libre y consciente sobre su participación. Le pedimos que no se apresure y, si lo considera necesario, comparta este documento con sus familiares o personas de confianza antes de decidir.

Introducción

El objetivo de esta investigación es establecer la relación entre el nivel de estrés y la toma de decisiones en estudiantes de 14 a 18 años de edad que cursan el bachillerato en las unidades educativas de la ciudad de Azogues, durante el período de enero a junio de 2025. Esta investigación busca comprender cómo el nivel de estrés puede influir en la forma en que los estudiantes toman decisiones en su vida cotidiana.

Objetivo de estudio.

General:

Establecer la relación entre el nivel de estrés y la toma de decisiones en estudiantes de 14 a 18 años de edad que cursan el bachillerato en unidades educativas de la ciudad de Azogues.

Específicos:

- Medir los niveles de estrés en los estudiantes de bachillerato de la ciudad de Azogues.
- Evaluar los patrones de toma de decisiones en los estudiantes de bachillerato.
- Demostrar la relación entre los niveles de estrés y los patrones de toma de decisiones en los estudiantes de bachillerato.

Procedimiento:

En este estudio, se llevarán a cabo mediante la aplicación de escalas psicológicas. Luego de obtener la información se realizarán análisis estadísticos para correlacionar los datos recopilados. La participación será voluntaria, y se garantizará la total confidencialidad de la información y sobre todo el anonimato del participante. El tiempo estimado de participación será discutido con cada participante antes de su compromiso.

Consentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas.

Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Nombres y apellido	Firma	Fecha

