



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO PREVIO

A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE: **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PROBLEMA:

**ESTRÉS LABORAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE UN ESTUDIANTE DE TERCERO DE BACHILLERATO
SECCIÓN NOCTURNA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "JAIME ROLDÓS AGUILERA"**

AUTOR:

LLUMITAXI SISA JESSICA MARIBEL

TUTOR:

Lcdo. MANCHENO PAREDES LENIN PATRICIO, M.sc.

BABAHOYO – ECUADOR - 2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Resumen

El estrés laboral está vinculado a las exigencias que demanda el medio o ambiente en el que se desenvuelve un individuo que está laborando en determinado campo. En el caso de los estudiantes que trabajan, este tipo de estrés puede repercutir significativamente en su rendimiento académico. En el presente estudio de caso, se analiza la situación de estrés laboral y rendimiento académico en un estudiante de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera, con el objetivo de determinar la incidencia del estrés laboral en el desempeño escolar de tal estudiante.

Las técnicas e instrumentos utilizados; fueron el registro de calificaciones del estudiante, entrevista estructurada, observación directa, historia clínica, el cuestionario de vulnerabilidad al estrés y la escala de estrés de Holmes-Rahe. Manteniendo esta indagación un enfoque mixto con un diseño no experimental y una categoría de indagación correlacional. Sirviendo esta metodología como punto de partida para definir el enfoque terapéutico a trabajar en el educando.

Los hallazgos obtenidos de la evaluación psicológica realizada con el adolescente, denotaron niveles altos de estrés en el educando, junto a signos y síntomas de ansiedad, y de igual manera calificaciones escolares que lo enmarcaban dentro de un estatus de baja respuesta a las demandas educativas. Estos resultados a su vez, permitieron determinar una incidencia fundamental del estrés laboral en el desenvolvimiento académico actual del estudiante, el cual se asocia además a la situación precaria que vivencia el alumno en su hogar por la salud de uno de sus progenitores.

Palabras claves: Estrés laboral, rendimiento académico, estudiante, incidencia, exigencias.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Abstract

Work stress is linked to the demands demanded by the environment in which an individual who is working in a certain field develops. For working students, this type of stress can have a significant impact on their academic performance. In the present case study, the situation of work stress and academic performance in a student of the Jaime Roldós Aguilera Educational Unit is analyzed, with the objective of determining the incidence of work stress in the school performance of said student.

The techniques and instruments used; They were the student grade record, structured interview, direct observation, medical history, the stress vulnerability questionnaire, and the Holmes-Rahe stress scale.

This inquiry maintains a mixed approach with a non-experimental design and a correlational inquiry category. Serving this methodology as a starting point to define the therapeutic approach to work on the student.

The findings obtained from the psychological evaluation carried out with the adolescent, denoted high levels of stress in the student, together with signs and symptoms of anxiety, and likewise school grades that framed him within a status of low response to educational demands. These results, in turn, allowed us to determine a fundamental incidence of work stress in the current academic development of the student, which is also associated with the precarious situation that the student experiences at home due to the health of one of his parents.

Key words: Work stress, academic performance, student, advocacy, demands.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Introducción

El estrés laboral es una respuesta negativa a las demandas del contexto de trabajo, que se desarrolla por distintos factores externos, y puede surgir sin limitación de edades. En las personas que cumplen con responsabilidades educativas y trabajan al mismo tiempo, el estrés laboral podría influir en su rendimiento académico. En la presente investigación, se analiza el caso de un estudiante con estrés laboral y bajo rendimiento académico de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera. Con el objetivo de determinar la incidencia de la condición de estrés del educando EN su desenvolvimiento académico actual.

El trabajo se fundamenta en una metodología de corte mixto con un diseño de investigación no experimental y de tipo correlacional. Las técnicas empleadas fueron la entrevista estructurada, la observación directa, la historia clínica, y el historial académico del reciente periodo estudiantil del sujeto evaluado. Mientras que, en cuanto a los instrumentos aplicados, se optó por el uso de la escala para el estrés de Holmes-RAE, el cuestionario de vulnerabilidad al estrés y la escala Hamilton de ansiedad.

En cuanto al trabajo psicoterapéutico, se prefirió seleccionar un enfoque cognitivo conductual para brindar el respectivo y adecuado tratamiento al estudiante, con la meta de que este se vuelva a estabilizar en sus funciones académicas y aprendiera técnicas para el manejo autónomo del estrés. Tanto la revisión teórica, así como la metodología empleada permitieron dar respuesta a la siguiente interrogante:

¿Incide el estrés laboral en el rendimiento académico de un estudiante de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

CONTEXTUALIZACIÓN

1. Planteamiento de problema

De acuerdo a la Comisión Económica para América Latina y el Caribe y la Organización Internacional del Trabajo a nivel internacional existe una gran variedad de los países respecto a los estudiantes que trabajan tal es el caso de Chile con un porcentaje de 15,6% siguiendo con Perú y República Dominicana con un 35%, y casi un 40% en Brasil y Paraguay (CEPAL / OIT, 2017).

Por otro lado, México es el país con mayor porcentaje con estrés laboral con un 73%, seguida por Estados Unidos, con un 59%. Representa un problema grave al cumplir doble trabajo tanto a nivel académico como laboral y al no poder manejarlas, el estrés puede perjudicar a la salud reflejando sentimientos de ansiedad y angustia, además puede generar impactos de tipo físico, psicológico, académico, familiar, social (Martínez, López, Cruz, & M., 2016).

En Ecuador 928.528 personas quienes tienen entre 15 y 19 años y viven en las ciudades; 73.242 y el 8% dividen su tiempo entre la educación y el empleo, lo cual no es una tarea fácil, pero deben hacerlo, ya que es la única forma de pagar los gastos tanto personal como de la vida académica (Telegrafo, 2012). Estudiar y trabajar conlleva a tener una sobrecarga de trabajos escolares y el agotamiento ocasionado por el trabajo, motivo por el cual, los estudiantes llegan a presentar estrés ya que no disponen del tiempo suficiente para realizar las actividades académicas.

En las instalaciones del colegio “Jaime Roldós Aguilera”, se manifiesta que un número considerable de estudiantes trabajan de alguna manera, donde además deben madrugar para poder llegar a tiempo a sus clases, por lo que cada uno de estos factores puede convertirse en un evento estresor. Por lo que es derivado al departamento de consejería estudiantil un adolescente de 17 años, quien está atravesando el tercer año de bachillerato, debido a que su rendimiento académico ha bajado, lo cual preocupa tanto a sus profesores como compañeros, identificándose a primera vista como una posible causa del problema, al estrés laboral.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

2. Justificación

La presente investigación se realizó con la intención de dar a conocer sobre el estrés laboral y rendimiento académico ya que para algunas personas es un tema desconocido. Dado que, por el aumento progresivo de pobreza, muchos jóvenes y adolescentes optan por involucrarse en el ejercicio laboral de distintas actividades, con la finalidad de sustentar el hogar y proveerse a ellos mismos lo necesario para continuar con sus estudios. Cuya situación, en muchos casos, puede provocar estrés laboral, y a su vez repercutir en el rendimiento académico del educando que trabaja.

La importancia teórica y práctica sirve como referencia para futuras investigaciones relacionadas con el estrés laboral y el rendimiento académico. El propósito de la intervención temprana en la eficiencia académica, siendo el estrés laboral la causa de las alteraciones en los resultados de aprendizaje de los estudiantes. Por otra parte, la presente investigación es el primer estudio realizado en la Unidad Educativa.

Por otra parte, en el componente de beneficiarios directos se encuentra el estudiante evaluado; mientras que los beneficiarios indirectos son el establecimiento educativo al contar por primera vez con una investigación de esta naturaleza, la Universidad Técnica de Babahoyo al fortalecer su campo investigativo con la recepción de más ciencia, y también la autora del estudio de caso pues potencia sus competencias de investigadora y adquiere nuevos conocimientos en su campo de estudio. El impacto del proyecto radica en que permitirá identificar como el estrés laboral puede repercutir en el rendimiento académico, y establecer o descartar una posible incidencia de tal estado emocional y el desempeño escolar actual de un estudiante de secundaria. Por su parte, su factibilidad se enmarca en virtud de la apertura del colegial a contestar los formularios e instrumentos de recolección de información y se cuenta con el suficiente sustento teórico para las variables.

El trabajo se fundamenta en investigación mixta de tipo no experimental con método correlacional. La metodología consiste en técnicas e instrumentos de recolección aplicada como: la entrevista estructurada, historia clínica, observación directa, test psicométricos, cuestionario de vulnerabilidad al estrés, y escala de estrés de Holmes-Rahé.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

3. Objetivos del estudio

Objetivo general:

Determinar la incidencia del estrés laboral en el rendimiento académico de un estudiante de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Jaime Roldós Aguilera”.

Objetivos específicos:

- Describir el estrés laboral y el rendimiento académico mediante el estudio bibliográfico de diversos autores.
- Identificar a través de los instrumentos de recolección de datos la presencia de estrés laboral y características de rendimiento académico en un estudiante de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Jaime Roldós Aguilera”.
- Establecer resultados en base al estudio teórico y metodológico realizado en la investigación, concernientes a la incidencia del estrés laboral y rendimiento académico en un estudiante de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Jaime Roldós Aguilera”.

4. Línea de investigación.

Esta investigación se contiene dentro de la línea de investigación de la carrera: Educativa, con su respectiva sublínea de investigación: Estrés laboral y rendimiento académico. Según los lineamientos de investigación de la Universidad Técnica de Babahoyo.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

DESARROLLO

5. Marco conceptual

1. Estrés

1.1 Definición

El estrés es considerado un estado en el que el cuerpo se prepara para realizar alguna acción o tarea que demande un esfuerzo extra ordinario para el sujeto, en términos simples se podría decir que un cuerpo estresado consume todas sus energías. Según Belén, (2020):

El concepto de estrés se relaciona con las demandas del entorno donde se desenvuelven los individuos, por tanto, cada persona posee una manera diferente de reaccionar frente a las mismas situaciones o el mismo evento, en función de los recursos que posee para enfrentar con eficacia sin que represente daño o perjuicio para el individuo (pg. 8).

1.2 Tipos de estrés

Hay dos tipos de estrés; negativo (distrés) y positivo (eustrés). Dependen de la reacción de la persona frente a factores personales y ambientales. El estrés positivo es cuando la persona responde con entusiasmo a una situación demandante, sirve como estimulante y genera bienestar. Se concibe cuando la persona utiliza los recursos adaptativos, psicológicos y fisiológicos y mantiene su estabilidad interna y evita el desgaste físico y mental. El estrés negativo se da cuando el organismo de la persona tiene una reacción conductual ante una situación demandante agresiva o amenazante. En este caso, la persona tiene alterado la estabilidad y al no restablecerse hay desgaste personal, sufrimiento, enfermedad e incluso la muerte (Coduti et al., 2013; Moncayo, 2020).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

1.3 Estrés laboral

Para, Castillo (2021) el estrés laboral es la presión ejercida sobre los empleados por las exigencias del trabajo y provoca diversas reacciones para soportar esas tensiones. Sin embargo, sus esfuerzos pueden ser violados hasta causar una escasez de mano de obra, lo que resulta en múltiples consecuencias a nivel fisiológico, psicológico, conductual y organizacional.

Por otra parte, cuando el trabajador sufre estrés, se supone que está expuesto a uno o más factores que pueden comprometer la salud y el bienestar de las personas con el tiempo. Las decisiones de los trabajadores son importantes para tener en cuenta estos factores, pues estos vienen dados por la demanda de trabajo y las características humanas (Rodríguez, 2020).

1.4 Origen del estrés laboral

Según Remón (2012) existen diversas razones que pueden generar estrés o estrés, pero existen condiciones externas que tienen muchas más probabilidades de actuar como estresores que otras condiciones.

- Factor estresante del entorno físico. Identificado por el entorno de trabajo, como el ruido, la vibración, la iluminación, la temperatura, el diseño del espacio físico (citado en Yáñez, 2020).
- Factores estresantes de la tarea. Resultado de alargar las jornadas laborales para reducir la demanda laboral, por la complejidad de la tarea o por la carga de trabajo. Aumento del cansancio de los trabajadores y la consiguiente repercusión en las relaciones sociales y la vida familiar. Sin embargo, el exceso o el poco trabajo puede causar estrés y empeorar la salud (ibidem).

Las fuentes de estrés laboral generan síntomas leves como fatiga y malestar y se alivia con el tiempo. Esto puede costar a las empresas pérdidas enormes, que incluyen ausentismo, accidentes laborales,



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

enfermedades, pérdida de productividad, desánimo y abandono laboral, malas condiciones de trabajo y conflictos laborales (Coduti et al., 2013).

Respecto a las fases del estrés laboral según Paredes (2016), son tres:

- *Alarma*. Los empleados reaccionan tan pronto como se detecta un estímulo de estrés y tratan de escapar. Esto genera una activación fisiológica, acompañada de una activación psicológica, lo que potencia el estado de alerta (citado en Castillo, 2021).
- *Resistencia*. En esta etapa se genera la máxima excitación fisiológica, se adapta a la presión y promueve la supervivencia. Sin embargo, este proceso puede tomar semanas, meses o incluso años y alcanzar tasas crónicas. Idealmente, el estrés termina en esta etapa (ibidem).
- *Agotamiento*. Cuando el estímulo persiste, los empleados se quedan sin recursos y no pueden enfrentarlo, lo que provoca una variedad de condiciones relacionadas con el estrés (ibidem).

1.5 Consecuencias del estrés laboral

Según, Robbins y Judge (2013) las consecuencias del estrés laboral son:

- *Fisiológicas*. El estrés provoca fluctuaciones metabólicas, altera el ritmo del corazón y la respiración, eleva la presión arterial y provoca dolores de cabeza. También de trastornos inmunológicos y problemas gastrointestinales (citado en Castillo, 2021).
- *Psicológicas*. Porque el estrés genera la insatisfacción laboral con tensión, ansiedad, irritabilidad, resistencia e indecisión. La preocupación por el ligero control sobre las tareas, los permisos o las cargas de trabajo, lo que se traduce en insatisfacción por el estrés. Por lo tanto, se compromete la salud mental y la autonomía de los empleados (ibidem).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

- *Conductuales.* Se origina una disminución en el desempeño laboral debido al ausentismo, la rotación, los hábitos alimenticios inadecuados, el consumo de tabaco y alcohol, la conversación rápida y los trastornos del sueño. Agregar a esta configuración la capacidad de respuesta mejorada debido a los estrictos requisitos del entorno de trabajo (ibidem).

El estrés afecta el entorno de la persona, deteriora las relaciones interpersonales, y laborales, afecta la autoestima e inhibe el desarrollo de la creatividad y el desarrollo personal. Además, el estrés en el lugar de trabajo incluye ausentismo, ineficiencias y errores, por ende, la persona puede sentirse desmotivada, negativa, indiferente, el trabajo que desempeña es de poca calidad, presenta baja productividad y rendimiento, puede ausentarse y provocar accidentes, abusar del consumo de alcohol, y demás acciones que afectan el entorno laboral (Peiró, 2001; Coduti et al., 2013).

2. Rendimiento académico

2.1. Conceptualización

Vidal y Sánchez (2015) señalan que, el rendimiento académico mide la calidad de la educación y el aprendizaje en el proceso educativo desde una perspectiva académica para lograr una educación de calidad para los estudiantes. También, el rendimiento refleja las capacidades, actitudes, ideales e intereses de los estudiantes en instituciones. Además, es el resultado de la adquisición de los contenidos del programa de investigación, expresado en notas dentro de una escala común. Asimismo, se refiere a los resultados cuantitativos que se obtienen en el proceso de aprendizaje del conocimiento según la evaluación del docente a través de la evaluación (citado en Riveros et al, 2020).

Para, Estrada (2018), el rendimiento académico depende de los resultados del aprendizaje en un periodo escolar. El rendimiento se valora de forma cualitativa y cuantitativa con el objetivo de determinar si el estudiante logro los objetivos propuestos. Además, los estilos de aprendizaje influyen significativamente en el rendimiento académico, pero se debe considerar a factores socioeconómicos,



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

metodologías de enseñanza, competencias previas y motivación. Por tal, se sugiere a los docentes aplicar un estilo de aprendizaje para cada estudiante con el fin de lograr un rendimiento alto.

De igual manera, Riveros et al (2020), menciona que, el rendimiento académico es un tema de calidad, y los cuestionamientos y demandas provienen de las personas directamente afectadas (estudiantes, familias, docentes y diversos actores sociales, políticos y científicos). Además, hace hincapié en que el sistema educativo enfrenta serios problemas con la calidad de la educación que reciben la mayoría de los niños, niñas y adolescentes.

2.2. Tipos de rendimiento académico

Según, EcuRed (2022) los tipos de rendimiento académico son:

- *Rendimiento individual.* Se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencia, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, y demás. El aspecto de desempeño de un individuo se basa en el conocimiento y las costumbres culturales, la exploración cognitiva o intelectual. El aspecto emocional de la personalidad también afecta el desempeño.
- *Rendimiento general.* Se manifiesta en el comportamiento educativo, el aprendizaje de costumbres culturales y el comportamiento de los estudiantes cuando los estudiantes acuden a un centro educativo.
- *Rendimiento específico.* Se manifiesta en la solución de futuros problemas personales y el desarrollo de la vida profesional, familiar y social. Al evaluar la vida emocional de un estudiante se requiere considerar de manera parcial el comportamiento o las relaciones con el maestro, las cosas, la forma de vida y las relaciones con los demás.
- *Rendimiento social.* Las instituciones educativas influyen en los individuos y en las sociedades en las que se desarrollan. Desde un punto de vista cuantitativo, el primer aspecto del impacto social es su alcance, que se manifiesta a través del ámbito geográfico.

2.3. Factores que inciden en el rendimiento académico



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Según, Risco (2015) hace hincapié en aspectos internos y externos del estudiante y menciona que los factores pedagógico-didácticos mal diseñados, estilos de enseñanza inapropiados, carencia en planificación docente, escasez de recursos y medios y demás alteran el rendimiento académico.

También los factores institucionales conllevan al fracaso académico cuando hay falta de equipos y hacinamiento en las aulas. De igual manera, cuando los docentes no tienen una formación adecuada y no actualizan sus conocimientos, perjudica a los estudiantes y limita el desarrollo de estos (citado en Pariona & Maldonado, 2019).

Por su parte, Lasluisa (2020), considera a los factores personales, sociales, e institucionales como elementos que generan variaciones en el rendimiento académico:

- *Personales.* Incluye a factores de carácter personal relacionados con variables subjetivas, institucionales y sociales que surgen de la percepción de la experiencia del sujeto. Algunos de estos factores relacionados con el rendimiento académico son la capacidad del sujeto para lograr y organizar con éxito, la autoeficacia del sujeto y la tendencia a realizar tareas complejas.
- *Sociales.* Involucra el entorno en el cual se interactúa el ser humano, se considera las diferencias sociales, el entorno familiar, el nivel educativo de los padres, variables socioeconómicas y demográficas.
- *Institucionales.* El ambiente escolar es importante por ser un entorno con excesiva competencia entre pares, siendo un factor perjudicial para el rendimiento académico. No obstante, hay elementos positivos como la solidaridad, la amistad y el apoyo social que apoyan activamente el rendimiento académico.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

2.4. Evaluación del rendimiento académico

Para, Collay (2014) el proceso de evaluación está impulsado por metas, y opta por la evaluación escolar de Benjamín Bloom; que consiste en sistemas de clasificación de objetivos educativos presentados como dominios:

- *Dominios cognitivos.* Incluyen metas donde y cuando se logran, y se analiza si los estudiantes pueden reproducir lo que han aprendido. Además, este dominio incluye la capacidad y la habilidad para aplicar el conocimiento. Considera las habilidades y técnicas para la resolución de problemas. Las seis categorías principales que componen el dominio cognitivo se agrupan en orden de dificultad: conocimiento, comprensión, aplicación, análisis, síntesis y evaluación (Collay, 2014).
- *Dominio afectivo.* Se considera el grado de interiorización de una actitud, un valor o una evaluación que indica el comportamiento del mismo individuo. El dominio se expresa a través de la recepción, respuesta, valoración, organización y caracterización de valores (idibem).
- *Campo psicomotriz.* Las habilidades se clasifican en este campo y son comportamientos que se realizan de forma meticulosa, precisa, sencilla, ahorrando tiempo y esfuerzo. Los comportamientos pueden variar en frecuencia, energía y duración. La frecuencia indica el promedio o número de veces que una persona realiza un comportamiento. La energía se refiere a la fuerza o el poder que una persona necesita para realizar la habilidad y el tiempo que se lleva a cabo el comportamiento. En las habilidades de aprendizaje los profesores pueden sugerir que, como meta los estudiantes realicen el comportamiento de manera correcta, precisa, y lo usen cuando sea pertinente (idibem).

La evaluación de los resultados del aprendizaje es importante porque se evalúa conceptualmente el conocimiento adquirido de los estudiantes. Al identificar los logros y debilidades de los estudiantes los resultados obtenidos ayudan a que los profesores mediante comunicación y estilos de crianza refuercen el conocimiento y así puedan ayudar a mejorar el desarrollo de los estudiantes.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

3. Relación del estrés laboral con el rendimiento académico en estudiantes que laboran

La presión escolar y el estrés laboral se da cuando los estudiantes tienen la necesidad de trabajar y estudiar a la vez con el objetivo de aprovechar la oportunidad de mejorar sus condiciones de vida. Según, la investigación de Carrillo & Rios (2013), la relación entre el rendimiento académico y el estrés laboral es indirecta porque si aumenta el trabajo disminuye el tiempo de estudio, o viceversa. Esto se da porque si el estudiante llega a aumentar las horas de trabajo el impacto es decisivo, pues en el caso de trabajar 40 horas su rendimiento académico se reduce en 9.28 puntos. Debido a que la presión de cumplir con las responsabilidades y ser eficientes genera estrés. Cabe destacar que la probabilidad de obtener malas calificaciones aumenta sin importar el área de estudio de los estudiantes, si es asalariado o trabajador independiente. Además, el estrés es moderado para la mayoría de los estudiantes que tienen un equilibrio entre la responsabilidad laboral y académica.

Sin embargo, otras investigaciones exponen resultados diferentes, como la investigación de Domínguez et al (2015), que se realizó mediante el Inventario SISCO del Estrés Académico se determinó que la relación entre el estrés y el rendimiento académico da como resultado estrés nulo. No obstante, no descartan que este si interfiere en la realización de las actividades académicas de los estudiantes. De igual manera, en la investigación descriptiva de Almeida & Lasluisa (2020) mediante el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Autoestima en adolescentes, también se concluyó que, el estrés académico es nulo en relación con el rendimiento académico (citado en Litch et al., 2021).

Mientras que, Litch et al. (2021) analizaron si el estrés influye en el rendimiento académico entre estudiantes que, no trabajan, y los que, si lo hacen, y establecieron que el estrés afecta a ambos. Sin embargo, los estudiantes tienen la capacidad para cumplir con las responsabilidades académicas y laborales, sea de instituciones privadas o públicas.

Según, Sarubbi De Rearte & Castaldo (2013), el estrés en el proceso académico es necesario y, a veces exagerado. Los estudiantes que trabajan mientras estudian les será más fácil ingresar al mercado laboral de su profesión, pero no niega que dicha dinámica es competitiva y genera estrés. Por lo cual, los



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

estudiantes deben aprender a manejar el estrés y saber cumplir con todas las actividades. Además, el estrés no es negativo porque sirve para lidiar y superar circunstancias dolorosas e impulsa a enfrentar desafíos y mantenerse motivado, es decir, impulsa la vida, aunque el estrés crónico genera malas consecuencias.

Según, Centeno (2019) el estrés laboral es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones que enfrentan cada día las personas, bajo condiciones laborales insatisfactorias, siendo un problema frecuente en estudiantes universitarios, al influir en su rendimiento académico.

Mediante el concepto expresado anteriormente se puede identificar de manera clara la incidencia del estrés laboral en el rendimiento académico, pero a la misma vez se puede evidenciar que la situación estudiantil y los factores externos que experimenta el sujeto son factores que pueden generar un desbalance en sus actividades, lo mismo que posteriormente da lugar al estrés laboral.

Algunos estudiantes universitarios tienen la necesidad de asumir un trabajo para tener una mejor calidad de vida, por lo que se ven expuestos a largas jornadas tanto laborales como académicas, incrementando así los niveles de estrés. Por esto, el presente estudio correlacional, identificó las diferencias que existen en el estrés y el rendimiento académico entre estudiantes que trabajan y los que no; encontrando un nivel moderado de estrés y promedios académicos similares en ambos grupos (Rincón, 2021). Siendo que debido a la exposición constante a los desafíos que representa el llevar a cabo un proceso educativo, pero al mismo tiempo se presenta la necesidad de cubrir sus gastos o ayudar de alguna forma a su sustento ya que para realizar las diferentes actividades académicas se requiere de recursos económicos, los mismos que son empleados desde los gastos de movilización hasta los costos de los materiales empleados para realizar los deberes enviados.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

6. Marco metodológico

Enfoque de investigación

En la presente investigación se aplicó el enfoque de la investigación mixta, en la que se emplearon técnicas cuantitativas y cualitativas. La metodología cualitativa permitió abordar el problema desde la exploración de los datos característicos del mismo, y describir el estrés laboral y el rendimiento académico mediante el estudio bibliográfico de diversos autores.

Mientras que la metodología cuantitativa se utilizó para identificar a través de los instrumentos de recolección de datos la presencia de estrés laboral y características de rendimiento académico. Con los que se pudo validar la información recabada y posteriormente generar una base sólida para establecer un diagnóstico confiable, mediante la examinación de los signos y síntomas, con técnicas e instrumentos como: la historia clínica, observación directa, cuestionario de vulnerabilidad al estrés y escala de Holmes - Rahe.

Técnicas

Las técnicas de investigación fueron elegidas para recolectar información mediante el discurso del paciente durante las sesiones realizadas. En la cual se empleó la entrevista estructurada, la historia clínica y la observación directa. Mediante estas técnicas se pudo validar la información y establecer indicios de los posibles causales del problema que presenta el paciente.

Entrevista estructurada. Es una técnica que consiste en un guion de preguntas fundamentalmente abiertas, donde el paciente tuvo la plena libertad para exteriorizar sus respuestas. Se utilizó esta técnica porque permitió determinar habilidades personales y profesionales mediante una serie de preguntas. La entrevista estructurada compuesta por 7 preguntas abiertas, las cuales permitió acotejar

los resultados obtenidos de los instrumentos psicológicos aplicados, con el fin de determinar definitivamente la incidencia entre las 2 variables abordadas. Estando un grupo de preguntas direccionadas a adquirir información sobre el funcionamiento laboral del estudiante vinculado a su



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

estado de estrés laboral y otro conjunto de reactivos se asoció al deterioro del rendimiento académico actual del alumno en correspondencia con su estado de tensión emocional.

Historia clínica. la historia clínica es una técnica que consiste en la recolección de información, misma que consta de un formulario de preguntas, ya que desde sus primeros puntos va recabando información vital con la cual se puede ir formando una idea de la situación, misma que se conoce como diagnóstico presuntivo. Se utilizó con el objetivo de encontrar la información básica del paciente, la que consta de sus nombres, edad, dirección Etc. Además, porque fue un punto de vital importancia ya que, es el que abrió la puerta para llevar a cabo todo el proceso psicoterapéutico.

Observación directa. Consiste en descomponer y reensamblar la información obtenida a través de la percepción de acuerdo con los objetivos científicos establecidos en el modo de observación construido.

Durante la observación, se debe prestar atención a la situación, causa de los síntomas y signos del paciente. Mediante esta técnica se puede identificar si el proceso es efectivo y si las técnicas aplicadas son adecuadas, para continuar o cambiar de técnica. Se utilizó con el fin de identificar los indicadores lo que nos ayudó a orientar sobre el estado del paciente al presentarse en la consulta.

Instrumentos

Consiste para la recolección de información completa del paciente ya que permite especificar de forma clara y precisa la información que se necesita explicar. Con el objetivo de medir los rasgos necesarios y sea viable para el paciente.

Entre las herramientas escogidas para la evaluación de este caso en particular, tomando en cuenta el contexto educativo, y las características únicas del problema presentado por el adolescente. Se utilizó las siguientes: El test de vulnerabilidad y Escala de estrés de Holmes-Rahe.

Cuestionario de vulnerabilidad al estrés. Fue creado por Miller y A. D. Smith consiste en el llenado de un banco de preguntas, el cual tiene como objetivo medir el grado de vulnerabilidad que presenta el sujeto frente a un evento estresor, además determina los síntomas que esta persona puede presentar cuando se encuentra vulnerable ante una situación estresante.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

El test consta con 20 ítems, los cuales deben ser llenados por el paciente siendo que cada uno de ellos tiene asignado puntuaciones como siempre/1; casi siempre/2; frecuentemente/3; casi nunca/4; nunca/5, según la frecuencia con que el sujeto realice cada una de las afirmaciones.

En cuanto a la calificación el test de vulnerabilidad al estrés está dividido en dos aspectos; aspectos cuantitativos, en el cual se indica el total de la puntuación numérica de cada ítem restando un valor de 20. Cualquier puntuación por encima de 30 indica que el sujeto es vulnerable al estrés, puntuación entre 50 y 75 significa que es seriamente vulnerable al estrés y si la puntuación está por encima de 75 se considera que es extremadamente vulnerable al estrés.

En cuanto a los aspectos cualitativos se obtiene indicadores que nos pueden brindar una idea de las conductas que desarrolla el sujeto cuando se encuentra bajo altos niveles de estrés.

Los ítems tocan aspectos tales como:

- a) Estilo de vida: ítems 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 17, 19, y 20.
- b) Apoyo social: ítems 4, 11, 12, 13 y 16
- c) Exposición de sentimientos: ítems 3 y 15
- d) Valores y creencias: ítems 10
- e) Bienestar físico: ítems 1

A través del resultado general, se interpretó el nivel de estrés que estaba presentando el paciente. Al realizar la aplicación del cuestionario de vulnerabilidad al estrés al adolescente, el resultado obtenido fue de 65, lo que nos expresa que el adolescente es seriamente vulnerable al estrés, siendo que en sus patrones conductuales frente a estas situaciones se presentan conductas desfavorables para el sujeto, ya que se asila socialmente y se vuelve introvertido, por lo que se la hace muy difícil manifestar lo que está atravesando.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Escala de estrés de Holmes-Rahe. Esta escala fue creada en el año 1967 por los psicólogos Thomas Holmes y Richard Rahe, el cual consiste en la demostración de un cuadro en el que se muestran diferentes sucesos que puede experimentar un sujeto en su cotidianidad, siendo que cada ítem, tiene un valor agregado el mismo que será tomado en cuenta una vez que el individuo haya marcado la x en el cuadro de la izquierda, una vez finalizada la realización del test, se suma cada uno de los valores dando un resultado general.

Dicho resultado será el que sirva de indicador para poder determinar el grado de ansiedad experimentado por el individuo, habiendo 3 diferentes estados, los cuales se identifican mediante los siguientes intervalos:

- 150 puntos o menos: manifiesta que el sujeto presenta un grado de estrés que es relativamente bajo, y que tiene poca predisposición a presentar un colapso.
- 150 a 300 puntos: en este rango se manifiesta un 50% de probabilidades de que el estrés le genere una afectación grave a su salud
- 300 puntos o más: Aquí asciende a un 80% la probabilidad de que el individuo colapse lo cual generaría daños importantes en su salud.

Cabe recalcar que esta escala se creó en virtud al descubrimiento realizado por los investigadores acerca de la incidencia que tiene el estrés de manera negativa en la salud de cada persona, por lo tanto, entre mayor sea el resultado obtenido, es mucho mayor el riesgo de desarrollar alguna enfermedad por esta causa.

Al realizar la aplicación de esta escala al adolescente el resultado obtenido fue de 250, lo que se puede traducir en que el paciente está manejando una cantidad considerable de estrés lo que según la escala aumenta las probabilidades de que sea propenso a sufrir alguna enfermedad, siendo que esto dificulta su funcionamiento óptimo debido a la cantidad de estrés que experimenta.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

7. Resultados

Descripción del caso

El trabajo realizado en el siguiente estudio, corresponde al caso de un adolescente de 17 años de edad, quien está atravesando su etapa formativa en los grados de bachillerato dentro de la unidad educativa “Jaime Roldós Aguilera”, el mismo que ha sido desarrollado en el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) departamento de consejería estudiantil, siendo este el encargado de acoger a los estudiantes que presentan un bajo rendimiento académico o problemas de conducta que afecten en su proceso de aprendizaje.

Al departamento es remitido por su tutora de curso, un adolescente de 17 años, puesto que ha mostrado un bajo rendimiento académico, esto debido a que no está presentado sus tareas dentro de los tiempos establecidos por sus maestros, ya que los presenta con retraso siendo estos recibidos por los docentes, pero por una menor calificación. También comenta que ya no participa en el desarrollo de la clase, llegando en algunas ocasiones incluso a dormirse durante la clase impartida.

Menciona también que, si antes era un chico alegre y muy sociable, siendo esto característico en su trato con los demás, ahora muestra un cambio, ya que solo pasa en su asiento, mostrándose apático y cansado, evitando participar en las actividades realizadas tanto por sus maestros como por sus compañeros, todo lo que preocupa tanto a sus docentes como compañeros, por lo cual se tomó la decisión de derivarlo al (DECE), para que le brinden ayuda.

El adolescente no reside en el cantón, ya que vive en un recinto aledaño del mismo, “San Joaquín”. Por lo que tiene que viajar aproximadamente 30 minutos diarios para llegar a la institución educativa, el pertenece a una familia nuclear conformada por sus padres, Francisco de 60 años, y María de 40. Y sus hermanos Joaquín de 15 años y Rafael de 12. Siendo el hijo mayor de los que viven en casa, teniendo responsabilidades que cumplir debido a la edad avanzada de su padre.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Al presentarse en el departamento de consejería estudiantil, se realizó una primera entrevista en la cual se cuestionó al adolescente por los cambios presentados, y se le hizo conocer la preocupación existente, tanto en sus compañeros como docentes debido a la manera en la que se comportaba actualmente.

Al aplicar las técnicas de recolección de información, e indagar sobre lo que le sucedía el adolescente manifestó que ciertamente estaba atravesando por muchos problemas y que era consciente de que su rendimiento no era el mismo, porque ahora ya no tenía el tiempo necesario para poder realizar sus tareas debido a que tenía que trabajar porque su padre había enfermado y no podía hacerlo. Por lo que al ver el estado del adolescente era evidente que estaba atravesando una situación difícil por lo que se planteó el asistir a sesiones semanales en las cuales se pueda brindar tratamiento y así dar apoyo al adolescente, para que pueda recuperar su buen nivel académico.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Sesiones

1 era sesión.

Fecha: 06/08/2021, 14:00 pm - 14:300 pm

En la primera sesión de trabajo con el paciente se inicia la entrevista con el llenado de la historia clínica en sus aspectos más importantes, logrando de esta manera recabar puntos importantes de la misma como la tipología familiar entre otras, estructurando mediante el discurso del paciente y lo referido por su tutora el motivo de consulta: “adolescente de 17 años de edad es derivado al departamento de consejería estudiantil por su tutora de curso, porque el adolescente ha presentado un bajo rendimiento académico, esto debido a que no presenta los trabajos enviados a tiempo y no participa en clases, siendo que antes era un chico sociable ahora muestra desinterés por las actividades realizadas tanto por sus maestros como sus compañeros.”

Al cuestionar al adolescente sobre la situación presentada menciona que es consciente de su cambio y de su bajo rendimiento académico, el cual se lo atribuye a que ya no dispone del tiempo necesario para realizar los deberes enviados porque tiene que trabajar, lo que además de consumir su tiempo también le genera cansancio.

Mientras avanza la entrevista se estructura la historia del cuadro psicopatológico actual, teniendo que el adolescente manifiesta lo siguiente mediante su discurso: “Hace aproximadamente 3 meses su padre enfermo, esto debido a su edad y salud que en el campo se madruga para salir a laboral, por lo que él ha estado ayudando a su padre en su trabajo para que pueda terminar todas sus labores, por lo cual tiene que levantarse a las 4 am para ir a trabajar en una bananera hasta las 4 pm, que es cuando regresa a casa para poder alistarse y salir al colegio del cual retorna a la casa a las diez de la noche.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

2 da sesión.

Fecha: 13/08/2021, 14:00 pm - 14:300 pm

En la segunda sesión se continúa con el llenado de historia clínica, avanzando con la anamnesis, siendo también aplicados los siguientes test psicométricos: Test de vulnerabilidad y Escala de estrés de Holmes-Rahe, los que han sido empleados con la finalidad de medir distintos rasgos, siendo por una parte el grado de vulnerabilidad que tiene el individuo a sufrir grandes cantidades de estrés y los patrones conductuales que lo acompañan, y por otro lado el nivel de estrés que presenta el estudiante y las probabilidades existentes de que sufra un colapso por ello.

Fenomenológicamente, el adolescente presenta un semblante decaído, notándose en él un semblante decaído, además se puede visualizar cierto descuido en su presentación personal, ya que no mostro su cabello arreglado de acuerdo a la ocasión, tiene sus uñas sin higiene, presenta cierto nerviosismo y una conducta exaltada al momento de comentar la situación por la que está atravesando.

3 era sesión.

Fecha: 20/08/2021, 14:00 pm - 14:300 pm

Durante esta sesión se realiza la devolución al paciente de los resultados que se obtuvieron del proceso evaluativo, luego de haber realizado la valoración e interpretación de los mismos, sumado a lo recabado a través de lo expresado por el paciente mediante su discurso durante la entrevista inicial y posteriormente la entrevista estructurada.

Con lo cual una vez relacionados todos estos factores se presenta el resultado general, mismo con el cual se estructuro un esquema terapéutico, mediante el cual se realizara la aplicación de técnicas del enfoque cognitivo-conductual, con las que se trabajara sobre los signos y síntomas presentados por el adolescente, para alcanzar los objetivos planteados al inicio de proceso psicoterapéutico que tiene como finalidad el conseguir que el estudiante regrese a tener un buen rendimiento académico y desarrolle habilidades para el manejo del estrés.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

4 ta sesión.

Fecha: 27/08/2021, 14:00 pm - 14:300 pm

En esta sesión se continuó con la intervención al adolescente mediante la psicoterapia desarrollada mediante las técnicas descritas en el esquema terapéutico, con las cuales se tiene el objetivo de trabajar sobre los pensamientos o cogniciones del individuo que le genera la sintomatología de estrés presentada.

Esto acompañado de una constante psicoeducación, permite que el adolescente tome conciencia de su estado e intente realizar los cambios necesarios para mejorar su situación ya que no tomar medidas, esto le podría dejar secuelas permanentes que le seguirán afectando en su vida adulta.

5 ta sesión.

Fecha: 03/09/2021, 14:00 pm - 14:300 pm

Se realizó una retroalimentación de todo lo trabajado durante el periodo de las sesiones que se llevaron a cabo con el adolescente, esto para realizar un reforzamiento de lo aprendido, además se trabaja en la enseñanza y desarrollo de una técnica de relajación pasiva, con la cual el adolescente contara con una herramienta que le puede ayudar a minimizar los signos somáticos del estrés.

Situaciones detectadas.

Después de la aplicación de todas las técnicas se obtuvieron los siguientes resultados.

En la revisión del test de vulnerabilidad al estrés, el estudiante obtiene un puntaje total de 60, lo cual indica que el adolescente es seriamente vulnerable al estrés, puesto que en sus patrones conductuales frente a estas situaciones se presentan conductas desfavorables para el sujeto, ya que se aísla socialmente y se vuelve introvertido, por lo que se le dificulta difícil manifestar lo que está atravesando.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Mientras que en la escala de estrés de Holmes-Rahe, obtuvo un valor de 250, lo que indica que sus niveles de estrés son altos, y que estos aumentan la probabilidad de que el adolescente sufra un colapso en sus actividades, siendo necesario que reduzca sus niveles de estrés de manera inmediata, ya que de no ser así esta situación podría dejar secuelas duraderas.

A través del discurso del paciente también se confirma lo antes mencionado, ya que comenta que desde que su padre enfermo él tiene que hacerse responsable por su familia, por lo que ha está asumiendo la responsabilidad su padre, puesto que no se encuentra en la capacidad de hacerlo. Lo que causa que su tiempo sea muy reducido y no se abastezca para todas las actividades que tiene que realizar.

Por lo que prefiere tomar como prioridad las actividades laborales, siendo esta la razón por la cual no presenta sus deberes a tiempo, y se encuentra siempre cansado. Además, comenta que aprovecha el poco tiempo que le pueda para descansar ya que después de la jornada laboral tiene que asistir al colegio. Y no puede darse el lujo de compartir con sus compañeros debido a estas responsabilidades.

FUNCIÓN	SIGNOS Y SÍNTOMAS
Cognitivo/ pensamiento	Sobre estimación de la amenaza
Conductuales	Falta de concentración Duerme en clases Dificultad de interacción social
Somática	Cansancio Debilidad Dolor lumbar Dormir poco tiempo
Emociones	Apatía Irritabilidad Nerviosismo

Soluciones planteadas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Una vez terminado el análisis de los datos y contar con el resultado general de los mismos. Se puede plantear un esquema terapéutico, en el cual se redactan los hallazgos realizados seguidos de los que se espera conseguir mediante lo trabajado en las distintas sesiones.

Tabla 1

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
Cognitivo: sobre estimación de la amenaza, ya que el paciente recurre en el pensamiento: “si no ayudo yo quien se hará responsable de mi familia”	<ul style="list-style-type: none">• Evidenciar la veracidad de su cognición, y ayudar a que dé lugar correspondiente todas las actividades.	<ul style="list-style-type: none">• Psicoeducación.• Buscando Pensamientos alternativos.	2	06/08/2021 13/08/2021	Se logró el control voluntario de parte del paciente. Se logró modificar sus ideas, logrando utilizar pensamientos alternativos.
Emocional: apatía e irritabilidad.	<ul style="list-style-type: none">• Integrarlo nuevamente al grupo para que pueda cambiar su estado emocional.	<ul style="list-style-type: none">• Diferenciar entre evento, pensamiento y emoción.	2	20/08/2021 27/08/2021	Logro reconocer sus pensamientos y emociones que está afectando su salud mental. Se identificó modos de afrontamiento saludable con los



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

					que cuente el evaluado
Conductual: poca concentración, incumplimiento en los deberes y pobre interacción social.	<ul style="list-style-type: none">• Enseñar al adolescente a controlar sus niveles de estrés, mediante la relajación.	<ul style="list-style-type: none">• Relajación pasiva.	1	03/09/2021	Se logró reducir el cansancio físico como mental. Además ayudo a controlar sus niveles de estrés.

Nota: gráfica del esquema psicoterapéutico aplicado.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

8. Discusión de resultados

Según la investigación de Carillo y Ríos (2013) La presión escolar y el estrés laboral se da cuando los estudiantes tienen la necesidad de trabajar y estudiar a la vez con el objetivo de aprovechar la oportunidad de mejorar sus condiciones de vida. Así mismo en este estudio de caso se pudo constatar que el estrés laboral que sufría el estudiante se ocasiono como producto de un trabajo que tuvo que ejercer debido a una necesidad de salud en su padre. Además, Castillo y Ríos agregaron que la relación entre el rendimiento académico y el estrés laboral es indirecta porque si aumenta el trabajo disminuye el tiempo de estudio, o viceversa. Esto se da porque si el estudiante llega a aumentar las horas de trabajo el impacto es decisivo: esto también concuerda con la presenta investigación ya que, el adolescente al tener un extenso horario de trabajo, tuvo menos tiempo y oportunidad para desarrollar sus tareas académicas y cumplir con todas las solicitudes de sus docentes.

Por otro lado, en estudios realizados por Domínguez (2015) mediante el Inventario SISCO del Estrés Académico se determinó que la relación entre el estrés y el rendimiento académico da como resultado estrés nulo, sin embargo en el adolescente evaluado se halló niveles altos de estrés y rasgos importantes de ansiedad, los que persistían simultáneamente con su déficit en el desempeño estudiantil. Del mismo modo Almeida y Lasluisa (2020) mediante estudios mediante con el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Autoestima en adolescentes, también se concluyó que, el estrés académico es nulo en relación con el rendimiento académico: pero los resultados alcanzados en este estudio de caso se contradicen a lo concluido por esta autora aun cuando en ambas investigaciones se han utilizados instrumentos similares de medición. No obstante, aunque los estudiantes Domínguez (2015) y Almeida y Lasluisa (2020) niegan una relación entre el estrés laboral y rendimiento académico, pese a ello no descartan la posibilidad de que en otras poblaciones el desempeño escolar se vea influenciado por algún tipo de estrés que experimenta el estudiante que trabaja.

Finalmente, estudios realizados por Litch (2021) analizaron que el estrés influye en el rendimiento académico entre estudiantes que no trabajan y los que, si lo hacen, y establecieron que el estrés afecta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA



a ambos. En este estudio, así como el que se plantea en este trabajo se encontró igualmente una incidencia del estrés laboral en el rendimiento académico.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

9. Conclusiones

Conforme a la bibliografía consultada, se comprende que tanto la actividad laboral, así como el rendimiento académico representan un gran reto para cada persona, pues para desempeñar estas funciones es necesario que el individuo tenga sus capacidades en un estado altamente funcional, ya que los roles a cumplir requieren de cualidades importantes como la concentración, la responsabilidad y el respeto a las normas establecidas en el trabajo o institución educativa.

Los instrumentos psicológicos aplicados al evaluado (cuestionario de vulnerabilidad al estrés y la escala para el estrés de Holmes-Rahe), los cuales permitieron constatar que actualmente mantenía niveles altos de estrés, simultáneamente con indicadores característicos de ansiedad y rasgos depresivos tales como; el insomnio, poca comunicación asociada a deficiencia en sus habilidades sociales, irritabilidad, dolores de cabeza, falta de apetito, poco interés por las actividades recreativas, entre otras. Cuya sintomatología, había repercutido en gran medida a su rendimiento académico, lo cual se pudo confirmar en lo manifestado por el estudiante en la anamnesis y entrevista semiestructurada.

Finalmente, mediante el análisis de los contenidos teóricos citados en el trabajo, y los hallazgos encontrados en la evaluación psicológica realizada al adolescente; se identifica, comprueba y determina una incidencia importante entre el estrés laboral y rendimiento académico vivenciado en el educando. Ya que al realizar el horario laboral en primera instancia resta la energía cognitiva y física del estudiante para cumplir con los desafíos que representa una jornada estudiantil. Agregándose a ello, la situación de tensión precipitante que sufrió el educando por el estado de salud de su padre.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

10. Recomendaciones

Se recomienda realizar más investigaciones enfocadas en este tema, puesto que se trata de una situación que afecta a gran parte de la población estudiantil en las zonas rurales, por lo que es muy común evidenciar estos casos, y su abordaje brindara las herramientas necesarias tanto a los docentes como los departamentos de consejería estudiantil para actuar de manera oportuna cuando se presente una situación similar.

Se aconseja llevar a cabo un seguimiento al caso del estudiante intervenido en este estudio, debido a que si bien él pudo recuperar sus habilidades académicas y aprendió mecanismos de control para el estrés; es probable que como el adolescente continuará con su trabajo hasta que su progenitor se recupere por completo de su enfermedad, y si se presentan otras situaciones imprevistas como la que se suscitó en la salud de su padre, una crisis económica u otra calamidad doméstica; el estudiante podría reincidir en un estrés laboral negativo y por ende volver a bajar en su desempeño estudiantil.

Se invita a la institución educativa de donde se extrajo la muestra de estudio para esta investigación, que creen programas en los cuales se trabajen pautas para la prevención del estrés laboral en aquellos estudiantes que trabajan por diferentes circunstancias. En tales iniciativas se debe incluir a los alumnos, así como a sus familias.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Bibliografía

- Belén, T. B. (2020). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador. Quito.
- Carrillo, R. S., & Ríos, A. J. (2013). Trabajo y rendimiento escolar de los estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Guadalajara, México. *Revista de la educación superior*, 42(166), 09-34. Obtenido de <https://bit.ly/3y58X13>
- Castillo, P. J. (2021). Estrés laboral en docentes universitarios con trabajo remoto de la facultad de medicina de una universidad privada de Chiclayo, 2020. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo - Tesis de Grado. Obtenido de https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3688/1/TL_CastilloPinedoJairHeli.pdf
- Centeno, P. &. (2019). Influencia del estrés laboral en el rendimiento académico de los estudiantes de la segunda especialidad en enfermería en el área neonatal de la universidad norbert wiener 2019. .
- CEPAL / OIT. (2017). La transición de los jóvenes de la escuela al mercado laboral. Obtenido de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/42250/1/S1700893_es.pdf
- Coduti et al. (2013). Enfermedades laborales: como afectan el entorno organizacional. Tesis de Grado. Obtenido de Universidad Nacional de Cuyo - Facultad de Ciencias Economicas
- Collay, A. J. (2014). Rendimiento Académico. Obtenido de blogspot.com: <https://bit.ly/3bwR8Ah>
- EcuRed. (2022). EcuRed. Obtenido de [ecured.cu: https://bit.ly/2oZ4s8w](https://bit.ly/2oZ4s8w)
- Estrada, G. A. (2018). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*, 7(7), 218–228. Obtenido de <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/536>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Lasluisa, C. M. (2020). El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes. Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Tesis de Grado. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>

Licht, A. V., Soto, G. S., & Angulo, R. R. (2021). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. *Revista Espacios*, 42(07), 82-90. Obtenido de <https://bit.ly/3y3ZoPR>

Martínez, M. C., López, E., Cruz, R., & M., L. (2016). El estrés laboral en México. San Juan del Río Querétaro. Obtenido de https://www.ecorfan.org/actas/A_1/32.pdf

Moncayo, R. J. (2020). Descripción: Estrés laboral y medidas de afrontamiento en el personal que labora en la unidad educativa experimental hogar colegio la dolorosa, durante el segundo semestre del año 2019. Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Tesis de Grado. Obtenido de <https://bit.ly/311SnUi>

Peiró, S. J. (2001). El estrés laboral: una perspectiva individual y colectiva. *Investigación Administrativa*, 30(88), 31-40. Obtenido de <https://bit.ly/3OVcvdg>

Rincón, L. A. (2021). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. *Revista Espacios* vol. 42, 82 - 90.

Riveros, C. M., & Sanchez, L. E. (2020). Nivel socioeconómico y rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa secundaria del distrito de Ascensión – Huancavelica. Universidad Nacional de Huancavelica - Tesis de Grado. Obtenido de <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3457>

Rodriguez, A. C. (2020). Evaluación de estrés y sintomatologías asociadas: el caso de una institución bancaria de la ciudad de Quito-Ecuador, 2020. Universidad Internacional SEK - Tesis de Grado. Obtenido de [https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3849/1/Rodr%
de
%20Cristina](https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3849/1/Rodr%c3%adguez%20Ayala%2c%20Ana%20Cristina)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Sarubbi De Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. (págs. 291-294).

Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires.

Telegrafo. (02 de 05 de 2012). El 8% de los jóvenes ecuatorianos combina estudio con trabajo. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/el-8-de-los-jovenes-ecuatorianos-combina-estudio-con-trabajo>

Anexos



*Revisando los contenidos teóricos y metodológico con el Tutor, Master
Mancheno Paredes Lenin Patricio*



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Anexo A: Tutorías



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Anexo B: Aplicación de la historia clínica.

HISTORIA CLÍNICA

HC. # 001

Fecha: 06/ 08/ 2021

Fecha: 13/ 08/ 2021

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombres: D. E.

Edad: 17 años

Lugar y fecha de nacimiento: Montalvo 18/05/2004

Género: Masculino

Estado civil: Soltero

Religión: católica

Instrucción: Primaria

Ocupación: Estudiante

Dirección: "San Joaquín"

Teléfono: 0968242245

Remitente: María (Maestra de lenguaje)

2. MOTIVO DE CONSULTA:

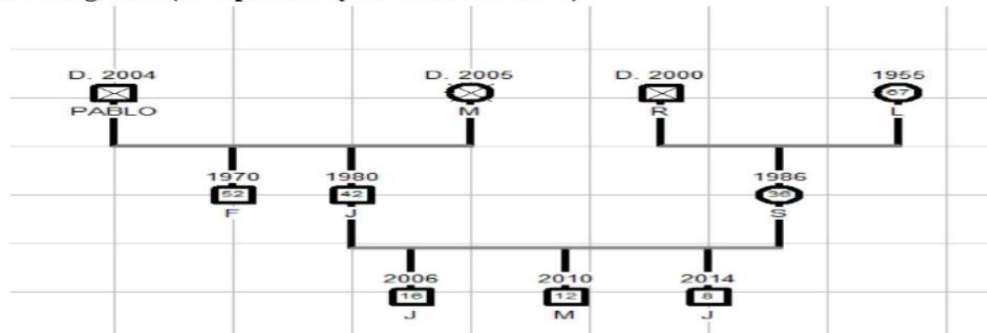
Adolescente de 17 años es remitido al departamento de consejería estudiantil, por su maestra debido a que presenta un decaimiento considerable en su rendimiento académico acompañado por un desinterés notorio en las actividades escolares, falta de cumplimiento en los deberes y conductas inapropiadas en el aula de clases.

3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL:

Hace aproximadamente 3 meses su padre enfermo, esto debido a su edad y salud que en el campo se madruga para salir a laboral, por lo que el está ayudando reemplazando a su padre en la bananera , por lo cual tiene que levantarse a las 4 am para ir a trabajar hasta las 4 pm, que es cuando regresa a casa para poder alistarse y salir al colegio del cual retorna a la casa a las diez de la noche.

4. ANTECEDENTES FAMILIARES

a. Genograma (Composición y dinámica familiar).





PSICOLOGÍA

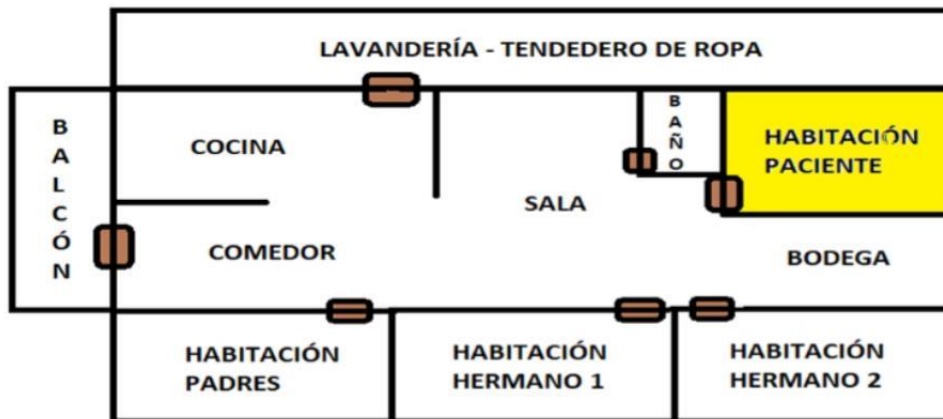
b. Tipo de familia.

El paciente pertenece a un Tipo de familia Nuclear,

c. Antecedentes psicopatológicos familiares.

Familia del paciente no presenta ningún problema patológico.

5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL



Casa propia, construcción de cemento. Todas las puertas poseen seguridad propia. Cuatro habitaciones, cocina, comedor, sala, baño, lavadero y tendedero de ropa

6. HISTORIA PERSONAL

6.1. ANAMNESIS

Embarazo, parto, lactancia, marcha, lenguaje, control de esfínteres, funciones de autonomía, enfermedades.

Paciente proveniente de un embarazo deseado, siendo el segundo hijo de la pareja; parto Normal. Lactancia mantuvo hasta los 13 meses, la marcha empezó a los 15 meses, el lenguaje empezó a los 15 meses y el control de esfínteres a los 2 años, no presentó enfermedades.

6.2. ESCOLARIDAD (Adaptabilidad, rendimiento, relación con pares y maestros, aprendizaje, cambios de escuela).

Paciente se adaptó fácilmente a su etapa escolar, ingreso al jardín a los 4 años, su rendimiento académico ha sido bueno, la relación con sus compañeros fue armoniosa, no hubo cambios de escuela. Luego de culminar la primaria, el paciente ingresó a la secundaria donde mantiene un bajo rendimiento escolar, no presenta problemas con sus compañeros o maestros.

6.3. HISTORIA LABORAL

No registra.

6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL

Paciente manifestó que “se me hace fácil relacionarme con otras personas.

6.5. USO DEL TIEMPO LIBRE (ocio, diversión, deportes, intereses)

Escuchar música, ver películas y jugar con el celular.

6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD

Paciente manifiesta que a los 14 años tuvo su primera enamorada, duró 3 meses. Con su familia



PSICOLOGÍA

mantiene una buena relación afectiva.

6.7. HÁBITOS (café, alcohol, drogas, entre otros)

Paciente acostumbra ingerir café todos los días.

6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

Desde los 5 años el paciente comenzó a alimentarse de una manera autónoma y sin dificultades.

En la actualidad menciona que en su casa se respeta los horarios de comidas diarias.

6.9. HISTORIA MÉDICA

No refiere.

6.10. HISTORIA LEGAL

No refiere.

6.11. PROYECTO DE VIDA

Paciente manifiesta que desea ser policía. Y poder ser uno de los mejores en su campo.

7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL

7.1. FENOMENOLOGÍA (Aspecto personal, lenguaje no verbal, biotipo, actitud, etnia, lenguaje)

Paciente asiste a consulta con vestimenta de acuerdo al tiempo y espacio; ya que es remitido luego de su jornada de clases, su lenguaje no verbal manifestó coherencia; su contextura corporal delgado; su actitud apática. Aunque nervioso; perteneciente a la etnia mestiza y su lenguaje poco fluido.

7.2. ORIENTACIÓN

Paciente se mostró con una orientación correcta en el tiempo y espacio que nos encontramos

7.3. ATENCIÓN

Paciente muestra una buena atención durante el proceso

Paciente muestra memoria coordinada a largo plazo.

7.5. INTELIGENCIA

Paciente posee una inteligencia acorde a su edad.

7.6. PENSAMIENTO

Paciente posee un pensamiento según el tiempo y espacio, coherente.

7.7. LENGUAJE

Paciente mostró un lenguaje verbal fluido. En el lenguaje no verbal, mantuvo interés en el proceso.

7.8. PSICOMOTRICIDAD

Paciente se mostró con una postura anatómica normal, manteniendo su vinculación al proceso

7.9. SENSOPERCEPCION

Paciente mostró una buena sensopercepción, respondiendo coherentemente a los estímulos externos.

7.10. AFECTIVIDAD

Paciente en la consulta mostró amabilidad, en la tonalidad de voz y mirada se notó cierta frustración mientras mencionaba lo que le sucedía ya que siente que su situación hace que no pueda socializar con sus amigos como antes.

7.11. JUICIO DE REALIDAD

Paciente posee un buen juicio de realidad.

7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD

El paciente tiene consciencia del problema



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

El paciente no presenta ideas suicidas, pero refiere que siente que el ayudar a su padre en su trabajo para que pueda terminar todas sus labores le causa mucha frustración y por el cansancio no puede tener un buen rendimiento académico.

8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS

- **Cuestionario de vulnerabilidad al estrés:** donde obtuvo una calificación de 60 puntos lo que muestra que el paciente es vulnerable al estrés.
- **Escala de estrés de Holmes-Rahe:** En el que obtuvo una calificación de 250 puntos, en este rango en este rango se manifiesta un 50% de probabilidades de que el estrés le genere una afectación grave a su salud.

9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO

Función	Signos y síntomas	Síndrome
Cognitivo:	Pensamiento segado “que si él no trabaja su familia morirá de hambre”.	
Afectivo:	Experimenta frustración y apatía.	
Conductual:	Falta de concentración Duerme en clases Dificultad de interacción social	

9.1. Factores predisponentes:

No refiere.

9.2. Evento precipitante:

La enfermedad de su padre, que afecta a su rendimiento académico porque tiene que trabajar.

9.3. Tiempo de evolución:

3 meses.

10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL

Según la evaluación realizada se puede concluir que el paciente presenta estrés laboral a causa de sus largas jornadas de trabajo en la bananera.

11. PRONÓSTICO

Pronóstico favorable.

12. RECOMENDACIONES

Se recomienda al adolescente seguir el tratamiento psicoterapéutico para ayudarlo a controlar sus niveles de estrés e identifique modos de afrontamiento saludables.





PSICOLOGÍA

13. ESQUEMA TERAPÉUTICO

Enfoque cognitivo conductual

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
Cognitivo: sobre estimación de la amenaza, ya que el paciente recurre en el pensamiento: “si no ayudo yo quien se hará responsable de mi familia”	<ul style="list-style-type: none">Evidenciar la veracidad de su cognición, y ayudar a que dé lugar correspondiente todas las actividades.	<ul style="list-style-type: none">Psicoeducación.Buscando Pensamientos alternativos.	2	06/08/2021 13/08/2021	Se logró el control voluntario de parte del paciente. Se logró modificar sus ideas, logrando utilizar pensamientos alternativos.
Emocional: apatía e irritabilidad.	<ul style="list-style-type: none">Integrarlo nuevamente al grupo para que pueda cambiar su estado emocional.	<ul style="list-style-type: none">Diferenciar entre evento, pensamiento y emoción.	2	20/08/2021 27/08/2021	Logro reconocer sus pensamientos y emociones que está afectando su salud mental. Se identificó modos de afrontamiento saludable con los que cuente el evaluado
Conductual: poca concentración, incumplimiento en los deberes y pobre interacción social.	<ul style="list-style-type: none">Enseñar al adolescente a controlar sus niveles de estrés, mediante la relajación.	<ul style="list-style-type: none">Relajación pasiva.	1	03/09/2021	Se logró reducir el cansancio físico como mental. Además ayudo a controlar sus niveles de estrés.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Anexo C: Entrevista Estructurada

ENTREVISTA ESTRUCTURADA

Nombre: O.E

1. ¿Desde cuando trabajas y estudias al mismo tiempo?

Desde... hace tres meses...

2. ¿Cuáles son las razones que te impulsaron a trabajar?

Por que mi papa se enfermo y tuve que reemplazar en su trabajo

3. ¿Has tenido que descuidar tus estudios por causa de tu trabajo? ¿Porqué?

Si, por que no tengo el tiempo suficiente para estudiar como antes.

4. ¿Te sientes satisfecho con tu trabajo?, ¿Por qué?

NO por que estudiar y trabajar me resulta difícil.

5. ¿Has sentido que tu trabajo te ha producido algún tipo de fatiga, cansancio o agotamiento extremo?

Si

6. ¿Ha cambiado tu rendimiento académico a partir de tu trabajo?

Si antes tenia calificaciones mas altas

7. ¿Consideras que el ocupar tu mente y tiempo en el trabajo, reduce tu capacidad para concentrarte en tus responsabilidades académicas?

Si



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Anexo D: Aplicación del test de vulnerabilidad al estrés

Test de Vulnerabilidad al Estrés

L. H. Miller y A. D. Smith

Nombre D.E Sexo Masculino
Edad 17 Escolaridad _____ Ocupación Estudiante
Estado civil Soltero

Instrucciones: Califique cada inciso con puntuaciones como siempre/1; casi siempre/2; frecuentemente/3; casi nunca/4; nunca/5, según la frecuencia con que Ud. Realice cada una de estas afirmaciones

AFIRMACION	PUNTUACION
1. Hago por lo menos una comida caliente y balanceada al día.	3
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo de 7 a 8 horas.	4
3. Doy y recibo afecto regularmente	4
4. En 50 millas a la redonda poseo, por lo menos, un familiar en el que puedo confiar.	4
5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicios hasta sudar.	4
6. Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día.	4
7. Tomo menos de 5 tragos (de bebida alcohólica) a la semana.	4
8. Tengo el peso apropiado para mi estatura.	4
9. Mis ingresos satisfacen mis gastos fundamentales.	4
10. Mis creencias me hacen fuerte.	4
11. Asisto regularmente a actividades sociales o del club.	4
12. Tengo una red de amigos y conocidos.	4
13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales.	4
14. Tengo buena salud (es decir, mi vista, oído, dentadura, etc. Está en buenas condiciones).	4
15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado.	4
16. Converso regularmente sobre problemas domésticos (es decir, sobre tareas del hogar dinero, problemas de la vida cotidiana) con las personas que conviven conmigo.	5
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme.	4
18. Soy capaz de organizar racionalmente mi tiempo.	4
19. Tomo menos de tres tazas de café (o de té o refresco de cola) al día.	4
20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad.	4
Total.	80



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA







UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Anexo E: Escala de estrés de Holmes - Rahe

Manejo del estrés: Escala de estrés de Holmes-Rahe

Instrucciones

Marque el valor en puntos de cada uno de estos eventos de vida que le haya sucedido durante el año anterior. Saque el total de los puntos asociados.

Evento de Vida	Valor en Puntos
1. Muerte del cónyuge	100
2. Divorcio	73
3. Separación marital de la pareja	65
4. Detención en una cárcel u otra institución	63
5. Muerte de un familiar cercano	63
6. Lesión o enfermedad personal importante	53
7. Casamiento	50
8. Despido laboral	47
9. Reconciliación marital con la pareja	45
10. Jubilación	45
11. Cambio importante en la salud o la conducta de un familiar	X 44
12. Embarazo	40
13. Problemas sexuales	39
14. Nuevo integrante en la familia (nacimiento, adopción, adulto mayor que se mudó para vivir con usted, etc.)	39
15. Reajuste comercial importante	39
16. Cambio importante del estado financiero (mucho peor o mejor que lo habitual)	X 38
17. Muerte de un amigo cercano	37
18. Cambio de rubro laboral	36
19. Cambio importante en la cantidad de discusiones con el cónyuge (ya sea mucho más o mucho menos que lo habitual con respecto a la crianza de los hijos, hábitos personales, etc.)	35
20. Tomar una hipoteca (sobre la casa, negocio, etc.)	31
21. Ejecución de una hipoteca o préstamo	30
22. Cambio importante de las responsabilidades laborales (ascenso, descenso de categoría, etc.)	30
23. Hijo o hija que deja la casa (por casamiento, para ir a la universidad, para entrar a las fuerzas armadas)	X 29
24. Problemas con parientes políticos	29
25. Logro personal sobresaliente	29
	28

APM0129 (1/)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

MDwise
A McLaren Company

Wellness Tools

Evento de Vida	Valor en Puntos
26. Cónyuge que empieza a trabajar fuera de la casa o deja de hacerlo	X 26
27. Comienzo o fin de la educación formal	26
28. Cambio importante en las condiciones de vida (casa nueva, remodelación, deterioro del barrio o la casa, etc.)	X 25
29. Modificación de hábitos personales (cómo se viste, personas que frecuenta, dejar de fumar, etc.)	X 24
30. Problemas con el jefe	X 23
31. Cambios importantes en las condiciones laborales o la cantidad de horas trabajadas	X 20
32. Cambios de domicilio	20
33. Cambio a una nueva escuela	20
34. Cambio importante en el tipo y/o la cantidad de recreación habitual	19
35. Cambio importante en la actividad relacionada con la iglesia (mucho más o mucho menos que lo habitual)	X 19
36. Cambio importante en las actividades sociales (clubes, cine, visitas, etc.)	18
37. Sacar un préstamo (para un auto, TV, electrodomésticos, etc.)	17
38. Cambio importante en los hábitos de sueño (mucho más o mucho menos que lo habitual)	X 16
39. Cambio importante en la cantidad de reuniones familiares (mucho más o mucho menos que lo habitual)	X 15
40. Cambio importante en los hábitos alimentarios (ingesta mucho mayor o mucho menor de alimentos u horarios o ambientes muy diferentes para las comidas)	15
41. Vacaciones	13
42. Festividades importantes	12
43. Violaciones menores de la ley (multas de tránsito, cruce imprudente de calles, alteración del orden, etc.)	11

Sume todos los puntos que tenga para averiguar su puntaje. Si tuvo:

Resultado 250

- **150 puntos o menos:** Significa que tiene una cantidad relativamente baja de cambio en su vida y una susceptibilidad baja a un colapso de la salud inducido por el estrés.
- **150 a 300 puntos:** Eso implica una probabilidad de aproximadamente 50 por ciento de tener un colapso importante de la salud en los próximos dos años.
- **300 puntos o más:** Eso implica una probabilidad de aproximadamente 80 por ciento de tener un colapso importante de la salud en los próximos dos años, según el modelo de predicción estadística de Holmes-Rahe.