



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



INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA

TEMA:

ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ADOLESCENTES ENTRE 14 A 18 AÑOS
DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO HUERTA RENDÓN DE LA CIUDAD DE
BABAHOYO

AUTORAS:

DI LORENZO SANCHEZ MIRIAN ABIGAIL

VERDESOTO MAZA DARLY CAMILA

TUTORA:

PSIC. EDUC. MORÁN MURILLO GLORIA ADELINA, MSC

BABAHOYO - 2024





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



Esta tesis es el fruto de un viaje lleno de desafíos y aprendizajes, y como tal, queremos dedicarla a quienes han sido nuestros pilares a lo largo de este camino.

En primer lugar, a Dios, por iluminar nuestro sendero con fe y esperanza, y por brindarnos la fuerza para superar cada obstáculo que se nos presentó. Su guía espiritual ha sido fundamental para mantenernos enfocados y perseverantes ante las adversidades.

A nuestros queridos padres, cuyo amor incondicional, apoyo y sacrificios han sido la base de nuestro crecimiento personal y profesional. Su confianza inquebrantable en nuestras capacidades nos ha motivado a alcanzar nuestras metas y a no rendirnos ante las dificultades.

A los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo, especialmente a aquellos de la carrera de Psicología, por compartir su conocimiento, experiencia y sabiduría con generosidad y paciencia. Su dedicación no solo nos ha formado como profesionales competentes, sino que también nos ha inspirado a ser personas íntegras y comprometidas con el bienestar de la sociedad.

Con cariño y gratitud,

Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail y Verdesoto Maza Darly Camila



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



Con profunda gratitud y reverencia, dedicamos este trabajo a Dios, fuente inagotable de sabiduría y fortaleza, quien nos ha guiado por el camino del conocimiento y la perseverancia. A nuestros queridos padres, cuyo amor, apoyo incondicional, y sacrificios han sido nuestro faro de luz en momentos de oscuridad y duda. Vuestra fe inquebrantable en nosotros nos ha permitido alcanzar metas que alguna vez parecieron lejanas.

Extendemos nuestra dedicatoria a los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo, en especial a aquellos de la carrera de Psicología, cuya dedicación y pasión por enseñar han sido fundamentales en nuestra formación académica y personal. Vuestra sabiduría y compromiso con la excelencia han sembrado en nosotros la semilla de la curiosidad intelectual, la ética profesional y el deseo de contribuir significativamente a nuestra sociedad.

A todos ellos, les ofrecemos este trabajo como un testimonio de nuestro respeto, agradecimiento y compromiso con los valores y conocimientos que nos han transmitido. Que este logro sea también el vuestro, pues sin vuestra presencia e influencia en nuestras vidas, el camino hacia la culminación de esta etapa académica no habría sido posible.



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



ÍNDICE

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
RESUMEN.....	XIII
ABSTRACT.....	XIV
CAPÍTULO I.....	1
INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 CONTEXTUALIZACIÓN PROBLEMÁTICA.....	2
1.1.1 Contexto Internacional.....	2
1.1.2 Contexto Nacional.....	2
1.1.3 Contexto Local.....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	4
1.3 Justificación.....	4
1.4. Objetivos de investigación.....	4
1.4.1. Objetivo general.....	4
1.4.2. Objetivos específicos.....	4
1.5. Hipótesis.....	5
CAPÍTULO II.....	6
MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Antecedentes.....	6
2.2. BASES TEÓRICAS.....	7
2.2.1 Definición.....	7
2.2.2 Tipos de Estrés.....	7
2.2.3 Fases del Estrés.....	7
2.3 Estrés en el Contexto Educativo.....	8
2.3.1 Definición y Prevalencia del Estrés en el Contexto Educativo.....	8
2.3.2 Factores Asociados al Estrés Académico.....	8
2.3.3 Impacto del Apoyo Social en el Estrés Académico.....	8
2.3.4 Estrés Académico Durante la Pandemia por COVID-19.....	8
2.3.5 Respuesta Fisiológica y Psicológica al Estrés en el Ámbito Escolar.....	8
2.4 Factores Causantes del Estrés en Adolescentes.....	9
2.4.1 Factores de Riesgo y Causantes del Estrés en Adolescentes.....	9
2.4.2 Respuestas Fisiológicas y Psicológicas al Estrés.....	9



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



2.4.3	Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico	9
2.5	Efectos Fisiológicos y Psicológicos del Estrés	10
2.5.1	Efectos Fisiológicos del Estrés.....	10
2.5.2	Efectos Psicológicos del Estrés	10
2.6	Estrés Académico en Adolescentes	10
2.6.1	Definición y Conceptualización.....	10
2.6.2	Prevalencia y Síntomas.....	11
2.6.3	Respuesta Fisiológica y Psicológica	11
2.6.4	Autoeficacia y Afrontamiento	11
2.7	Factores Contribuyentes Específicos al Estrés Académico	11
2.8	Impacto del Estrés Académico en la Salud Mental de Adolescentes.....	12
2.8.1	Efectos del Estrés Académico en la Salud Mental.....	12
2.8.2	Factores Contribuyentes al Estrés y Sus Efectos	12
2.8.3	Estrategias de Manejo y Prevención del Estrés Académico.....	12
2.8.4	Diferencias de Género y Culturales en las Estrategias de Afrontamiento.....	13
2.8.5	Prevención del Estrés Académico	13
2.8.6	Estrategias Preventivas y de Relajación	13
2.9	Rendimiento Académico: Definición y Medición	14
2.9.1	Definición de Rendimiento Académico	14
2.9.2	Factores que Influyen en el Rendimiento Académico.....	14
2.9.3	Efectos del Estrés en el Rendimiento Académico.....	15
CAPÍTULO III.....		17
METODOLOGÍA.....		17
3.1	Tipo y diseño de investigación.....	17
3.1.1	Investigación Correlacional	17
3.1.2	Diseño de la investigación.....	17
3.2	Operacionalización de variables.....	18
3.3	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	18
3.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN.....	19
3.5	Procesamiento de datos	20
3.6	Aspectos éticos.....	64
CAPÍTULO IV		66
4.RESULTADOS Y DISCUSION		66
4.1.-	RESULTADOS	66

V





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



4.2.- DISCUSION	66
CAPITULO V.....	68
5.1. – CONCLUSIONES.....	68
5.2.- RECOMENDACIONES	69
4 REFERENCIAS.....	71
ANEXOS.....	75
PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA.....	97
Presupuesto.....	97
Cronograma.....	98
CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DOCENTE SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES	100
INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO	102
PLAN DE INTERVENCION.....	107



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



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Genero.....	20
Tabla 2 Edad	21
Tabla 3 Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?.....	21
Tabla 4 Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.	22
Tabla 5 La competencia con mis compañeros del grupo	23
Tabla 6 La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.....	23
Tabla 7 La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.	24
Tabla 8 La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.).....	24
Tabla 9 El nivel de exigencia de mis profesores/as	25
Tabla 10 El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas,fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).....	26
Tabla 11 Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.	26
Tabla 12 Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.).....	27
Tabla 13 Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	28
Tabla 14 La realización de un examen.....	29
Tabla 15 Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.	29
Tabla 16 La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.....	30
Tabla 17 Que mis profesores/as estén mal preparados/as.	31
Tabla 18 Asistir a clases aburridas o monótonas	32
Tabla 19 No entender los temas que se abordan en la clase	32
Tabla 20 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	33
Tabla 21 Fatiga crónica (cansancio permanente).....	34
Tabla 22 Dolores de cabeza o migraña	35
Tabla 23 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	36
Tabla 24 Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	36
Tabla 25 Somnolencia o mayor necesidad de dormir	37
Tabla 26 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	38
Tabla 27 Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).....	38





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



Tabla 28	Ansiedad, angustia o desesperación.....	39
Tabla 29	Problemas de concentración.....	40
Tabla 30	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.....	40
Tabla 31	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	41
Tabla 32	Aislamiento de los demás	42
Tabla 33	Desgano para realizar las labores escolares	42
Tabla 34	Aumento o reducción del consumo de alimentos	43
Tabla 35	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	44
Tabla 36	Escuchar música o distraerme viendo televisión	45
Tabla 37	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	46
Tabla 38	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras).	46
Tabla 39	La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	47
Tabla 40	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	48
Tabla 41	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	49
Tabla 42	Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).....	50
Tabla 43	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.....	50
Tabla 44	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.....	51
Tabla 45	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	52
Tabla 46	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	53
Tabla 47	Salir a caminar o hacer algún deporte	54
Tabla 48	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	54
Tabla 49	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	55
Tabla 50	Genero.....	56
Tabla 51	¿Cuántos años de experiencia tiene en la docencia?	56
Tabla 52	Como docente, ¿cómo percibe el impacto del estrés académico en el rendimiento de sus estudiantes?	57
Tabla 53	En una escala del 1 al 5, ¿cómo calificaría el nivel de estrés académico de sus estudiantes?	58
Tabla 54	¿Qué factores considera que contribuyen principalmente al estrés académico de los estudiantes? Elija 3	58
Tabla 55	Los estudiantes frecuentemente expresan preocupación por su rendimiento académico.	59



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



Tabla 56 ¿Ha observado una correlación entre el estrés y el rendimiento académicos de sus estudiantes?	60
Tabla 57 ¿De qué manera cree que el estrés académico afecta el rendimiento académico?	60
Tabla 58 La gestión eficaz del estrés puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. ...	61
Tabla 59 ¿Qué estrategias utiliza para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico?	61
Tabla 60 Fomentar un ambiente de clase que minimiza el estrés académico	62
Tabla 61 Considera que el apoyo emocional es tan importante como el apoyo académico.	63
Tabla 62 Presupuesto de Materiales y Servicios	97



ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Genero	75
Ilustración 2 Edad.....	75
Ilustración 3 Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo(estrés)?	75
Ilustración 4 La competencia con mis compañeros del grupo.....	76
Ilustración 5 Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.....	76
Ilustración 6 La competencia con mis compañeros del grupo.....	76
Ilustración 7 La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	77
Ilustración 8 La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	77
Ilustración 9 La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que imparten clases.....	77
Ilustración 10 La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet,etc.).....	78
Ilustración 11 El nivel de exigencia de mis profesores/as.....	78
Ilustración 12 Que me toquen profesores/as muy teóricos/as	78
Ilustración 13 Mi participación en clases (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.).....	78
Ilustración 14 Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los /as profesores/as....	79
Ilustración 15 La realización de un examen	79
Ilustración 16 Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.....	80
Ilustración 17 La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	80
Ilustración 18 Que mis profesores/as estén mal preparados/as	80
Ilustración 19 Asistir a clases aburridas o monótonas.....	81
Ilustración 20 No entender los temas que se abordan en la clase.....	81
Ilustración 21 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).....	81
Ilustración 22 Fatiga crónica (cansancio permanente)	82
Ilustración 23 Dolores de cabeza o migraña.....	82
Ilustración 24 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	82
Ilustración 25 Resaca, morderse las uñas, frotarse, etc.	83
Ilustración 26 Somnolencia o mayor necesidad de dormir.....	83
Ilustración 27 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).....	83
Ilustración 28 Sentimientos de depresión y tristeza(decaído)	84



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



Ilustración 29 Ansiedad, angustia o desesperación.....	84
Ilustración 30 Problema de concentración	84
Ilustración 31 Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.....	85
Ilustración 32 Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.....	85
Ilustración 33 Aislamiento de los demás.....	85
Ilustración 34 Desgano para realizar las labores escolares.....	86
Ilustración 35 Aumento o reducción del consumo de alimentos.....	86
Ilustración 36 Habilidad asertiva (Defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).....	86
Ilustración 37 Escuchar música o distraerme viendo televisión.....	87
Ilustración 38 Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.....	87
Ilustración 39 Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras).....	87
Ilustración 40 La religiosidad (Hacer oraciones o asistir a misa).....	88
Ilustración 41 Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.....	88
Ilustración 42 Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	88
Ilustración 43 Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa)	89
Ilustración 44 Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	89
Ilustración 45 Analizar lo positivo y negativo de las situaciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	89
Ilustración 46 Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa ...	90
Ilustración 47 Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en como las solucione	90
Ilustración 48 Salir a caminar o hacer algún deporte	90
Ilustración 49 Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	91
Ilustración 50 Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.....	91
Ilustración 51 Genero	92
Ilustración 52 ¿Cuántos años de experiencia tiene en la docencia?	92
Ilustración 53 ¿Qué asignatura(s) imparte?.....	92
Ilustración 54 En una escala del 1 al 5 ¿Cómo calificaría el nivel de estrés académico de sus estudiantes?.....	93
Ilustración 55 ¿Qué factores considera que contribuyen principalmente al estrés académico de los estudiantes? Elija 3	93





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



Ilustración 56 Los Estudiantes frecuentemente expresan preocupación por su rendimiento académico..... 94

Ilustración 57 ¿Ha observado una correlación entre el estrés y el rendimiento académicos de sus estudiantes?..... 94

Ilustración 58 ¿De qué manera cree que el estrés académico afecta el rendimiento académico? 94

Ilustración 59 La gestión eficaz del estrés puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes..... 95

Ilustración 60 ¿Qué estrategias utiliza para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico?95

Ilustración 61 Fomentar un ambiente de clase que minimiza el estrés académico..... 95

Ilustración 62 Considera que el apoyo emocional es tan importante como el apoyo académico..... 96

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Evidencia fotográfica 111

Figura 2 Evidencia fotográfica 111

Figura 3 Evidencia fotográfica 111

Figura 4 Evidencia fotográfica 112

Figura 5 Evidencia fotográfica 112

Figura 6 Evidencia fotográfica 112

Figura 7 Oficio de Solicitud 113

Figura 8 Constancia de validación 114

Figura 9 Constancia de validación 115

Figura 10 Constancia de validación 116





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



La presente investigación profundiza en la relación entre el estrés y rendimiento académicos en estudiantes de 14 a 18 años de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón, explorando cómo las presiones educativas afectan la capacidad académica de los adolescentes. Utilizando un diseño metodológico mixto, se examinan las diferentes dimensiones del estrés académico, incluyendo sus causas, manifestaciones, y el impacto en el aprendizaje y rendimiento de los estudiantes.

Los hallazgos indican una correlación significativa entre altos niveles de estrés académico y bajos resultados académicos, destacando la importancia de estrategias efectivas de manejo de estrés para mejorar el desempeño educativo. A través de un análisis detallado, este estudio propone recomendaciones para la implementación de programas de apoyo psicoeducativo que fomenten un entorno de aprendizaje más saludable y productivo. Así, se enfatiza la necesidad de abordajes integrales que incluyan la participación de educadores, padres y el sistema educativo en su conjunto, para mitigar el impacto del estrés en el ámbito académico.

Palabras clave: Estrés, rendimiento, académico, adolescentes, estrategias.



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



This research explores the relationship between academic stress and academic performance in 14-18 year-old students at the Francisco Huerta Rendón Educational Unit, exploring how educational pressures affect adolescents' academic ability. Using a mixed methodological design, different dimensions of academic stress are examined, including its causes, manifestations, and impact on students' learning and performance.

Findings indicate a significant correlation between high levels of academic stress and low academic outcomes, highlighting the importance of effective stress management strategies to improve educational performance. Through a detailed analysis, this study proposes recommendations for the implementation of psychoeducational support programmes that foster a healthier and more productive learning environment. Thus, it emphasises the need for comprehensive approaches that include the participation of educators, parents and the education system as a whole, in order to mitigate the impact of stress in the academic environment.

Keywords: Stress, performance, academic, adolescents, strategies.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de integración curricular aborda el binomio estrés y rendimiento académico en adolescentes, con énfasis en el grupo etario comprendido entre los 14 y 18 años de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón, ubicada en la ciudad de Babahoyo. Este estudio se centra en examinar cómo las variables de estrés percibido y sus manifestaciones pueden incidir en la capacidad de los estudiantes para alcanzar o mantener un rendimiento académico óptimo. A través de una mirada analítica, se busca identificar patrones, factores desencadenantes y posibles correlaciones entre el estrés y la eficiencia educativa en este grupo demográfico.

El propósito central de esta investigación es desentrañar la relación entre el estrés y el rendimiento académico, con el fin de proponer estrategias que contribuyan a la mejora del bienestar emocional y la excelencia educativa de los estudiantes. Asimismo, se pretende aportar al cuerpo académico existente evidencia empírica desde el contexto local, que sirva de base para intervenciones futuras y políticas educativas que aboguen por la salud mental y el logro académico.

Este documento se encuentra estructurado en cuatro capítulos principales. Tras la introducción, el Capítulo II presenta un marco teórico que ofrece antecedentes y bases teóricas pertinentes al tema de investigación. El Capítulo III detalla la metodología empleada para la recolección y análisis de datos. Por último, el Capítulo IV incluye el presupuesto y cronograma necesarios para la ejecución del estudio. Es importante señalar que a lo largo de este trabajo se omiten los resultados y discusiones específicos, con el objetivo de presentar una exposición neutral y objetiva de la investigación proyectada.

1.1 CONTEXTUALIZACIÓN PROBLEMÁTICA

1.1.1 Contexto Internacional

En Estados Unidos, el estrés académico en adolescentes es una preocupación creciente. La Generación Z, nacida entre 1997 y 2012, muestra niveles elevados de estrés, con un 64% y 65% en grupos de edades entre 15-29 y 30-49 años, respectivamente. El estudio reveló que las mujeres tienen niveles de estrés percibido más altos en comparación con los hombres. Los factores de estrés identificados incluyen las demandas escolares, los pensamientos negativos sobre sí mismos, los cambios corporales y los problemas con amigos o compañeros de escuela ("Teens - The American Institute of Stress", 2023). En China, un estudio con 929 adolescentes chinos (53.71% varones, edad media = 11.94 años) utilizó el Cuestionario de Estrés de Estudio, la Subescala de Ansiedad Académica, la Escala de Cansancio del Aprendizaje de Estudiantes de Secundaria y el Cuestionario de Autoeficacia Académica. Los resultados mostraron una correlación significativa entre el estrés académico y la autoeficacia, sugiriendo que el estrés académico está positivamente correlacionado con la ansiedad y el agotamiento académico, y negativamente con la autoeficacia (Gao Xinhang, 2023).

En Hong Kong, un estudio involucró a 1,804 estudiantes de secundaria de ocho escuelas diferentes. Se examinó cómo el perfeccionismo, la motivación de logro orientada socialmente, la aspiración parental por el logro, la relación padre-hijo, el énfasis en lo académico en la escuela y el clima escolar se combinan para predecir el estrés académico. Los resultados indicaron que el perfeccionismo y la motivación de logro orientada socialmente son los principales impulsores.

1.1.2 Contexto Nacional

El estrés académico ha sido objeto de diversos estudios en el Ecuador. Por ejemplo, en Quito, un estudio realizado en una muestra de 45 estudiantes de las carreras de medicina, psicología y administración de empresas de la Universidad Politécnica Salesiana en el período 2022-2023 utilizó un formulario de Google para evaluar el estrés académico, se utilizaron cuestionarios y escalas implementadas a través de las redes sociales. Se encontró que los mayores factores estresantes estaban relacionados con las perspectivas futuras, y las estrategias de afrontamiento más comunes incluían una reevaluación positiva (Avalos Guadamud, 2023).

Además, un estudio publicado en PubMed en 2022 analizó el impacto emocional de la pandemia de COVID-19 en la juventud ecuatoriana. El estudio, en el que participaron 586 participantes de entre 12 y 18 años, evaluó la satisfacción, la resiliencia, la ansiedad, la

depresión, el estrés y la preocupación relacionados con el COVID-19, y encontró que la preocupación se asociaba con la depresión, la ansiedad y el estrés. estar relacionado. El modelo muestra que la satisfacción con la vida se relaciona negativamente con la angustia psicológica, explicada esta última por una alta preocupación, una baja resiliencia y una satisfacción con la vida. (Coello et al., 2022).

1.1.3 Contexto Local

En el contexto local de Babahoyo, un estudio realizado en la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús con 130 estudiantes de 15 a 18 años investigó la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico. Utilizando el Inventario SISCO de Estrés Académico y la prueba de bienestar psicológico de Carol Ryff, se encontró un nivel moderado de síntomas de estrés y correlaciones positivas entre las variables de estrés y bienestar psicológico. Este estudio resalta la importancia de considerar tanto el estrés académico como el bienestar psicológico en la salud psicológica de los adolescentes. La metodología aplicada fue de diseño no experimental, descriptivo y correlacional de enfoque cuantitativo y de corte transversal. Los resultados obtenidos del inventario SISCO mostraron un nivel moderado en síntomas físicos y psicológicos, así como un nivel leve en estresores y estrategias de afrontamiento. Por otro lado, en la escala de bienestar, se obtuvieron resultados "bajos" y "medios" en las diferentes dimensiones (Espín Villacís, Jael Alejandra, 2023)

1.2 Planteamiento del problema

¿Cómo influye el estrés en el rendimiento académico de los adolescentes entre 14 a 18 años?

1.3 Justificación

La decisión de abordar la relación diádica entre el estrés y el rendimiento académico entre los jóvenes en el sector educativo surgió de observaciones de patrones crecientes de estrés académico y su impacto potencial en el rendimiento académico. Esta preocupación se basa en evidencia anecdótica y preliminar recopilada en entornos educativos locales que identifica un vínculo entre el aumento del estrés y las fluctuaciones en el rendimiento académico de los estudiantes. La motivación para este estudio fue doble. Uno es lograr una comprensión más profunda de este fenómeno y el otro es contribuir a su abordaje eficaz.

Esta investigación se inscribe dentro de la línea de investigación en psicología educativa. Se enfoca en la sub-línea de problemas de aprendizaje y conductuales en contexto educativo, un área de creciente interés debido a su impacto significativo en la salud mental y el éxito académico de los adolescentes. El estudio es de vital importancia para entender cómo el estrés influye en el aprendizaje y el desempeño escolar, permitiendo el desarrollo de estrategias más eficaces para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

1.4. Objetivos de investigación.

1.4.1. Objetivo general.

Contrastar cómo el estrés afecta al rendimiento académico de los adolescentes entre 14 y 18 años, con el fin de contribuir al desarrollo de estrategias efectivas para su manejo.

1.4.2. Objetivos específicos.

1. Identificar los principales factores de estrés que afectan a los adolescentes.
2. Evaluar la percepción de los estudiantes sobre cómo el estrés afecta su propio rendimiento académico.
3. Diseñar un programa de intervención para manejar el estrés, enfocado en el rendimiento académico de los adolescentes.

1.5. Hipótesis.

"El aumento del estrés está inversamente relacionado con el rendimiento académico de los adolescentes entre 14 a 18 años en la Unidad Educativa, sugiriendo que mayores niveles de estrés disminuyen la eficacia educativa".

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.

Los antecedentes en la investigación sobre el estrés académico y su relación con el rendimiento académico en adolescentes han sido ampliamente documentados a nivel internacional, evidenciando una preocupación creciente en diferentes contextos educativos y culturales.

Misra y McKean (2000) en su estudio "College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction" publicado en el *American Journal of Health Studies*, destacaron que el estrés académico en estudiantes universitarios está significativamente relacionado con la ansiedad, la gestión del tiempo y la satisfacción con el ocio. Este estudio resalta la multifacética naturaleza del estrés académico y su compleja interacción con otros aspectos de la vida estudiantil.

En China, un estudio enfocado en estudiantes de secundaria mostró que el estrés académico y los síntomas depresivos estaban moderadamente correlacionados, con diferencias de género y clima escolar como factores moduladores importantes (Liu & Lu, 2011, *PubMed*). Este hallazgo es relevante para comprender cómo factores contextuales y personales pueden influir en la experiencia del estrés académico.

Además, un estudio en España abordó la ansiedad y su relación con la autoestima en estudiantes de bachillerato, publicado en la *Revista Multidisciplinaria de Desarrollo Agropecuario, Tecnológico, Empresarial y Humanista*. Este trabajo subraya la importancia de considerar la autoestima y la salud emocional en el contexto del estrés académico.

En el ámbito ecuatoriano, un estudio de la *Universidad Politécnica Salesiana* analizó la relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes de enfermería, encontrando una correlación significativa entre estos dos aspectos. Este estudio aporta un contexto local relevante para la presente investigación.

Por último, un estudio en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador examinó la salud mental en universitarios del Ecuador, destacando la prevalencia de síntomas relevantes y las diferencias por género en estas condiciones (Moreta-Herrera et al., 2021, *Pensamiento Psicológico*). Este enfoque en la salud mental proporciona una perspectiva integral para entender el estrés académico.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1 Definición

Según OMS (2023) el estrés se puede definir como un estado de preocupación o tensión mental generado por situaciones difíciles o desafiantes. Esta respuesta natural del cuerpo y la mente a las amenazas y estímulos variados juega un papel crucial en la adaptación y supervivencia humanas. Aunque el estrés en pequeñas cantidades puede ser beneficioso para realizar actividades cotidianas, un exceso de estrés puede tener consecuencias negativas tanto físicas como psicológicas. Las reacciones al estrés varían entre individuos y pueden manifestarse de distintas maneras, incluyendo dificultades para relajarse y concentrarse, ansiedad, irritabilidad, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, alteraciones del sueño y del apetito, entre otros.

2.2.2 Tipos de Estrés

Según Capdevila y Segundo (2005) en su artículo clasifica al estrés en varios tipos, cada uno con características y efectos particulares

1. **Psicológico:** Asociado a sucesos complejos o problemáticos, consecuencia de las presiones cotidianas. Se manifiesta a través de perturbaciones de los pensamientos, dificultades de concentración, excitabilidad, entre otros. Puede llevar a un desequilibrio que afecta funciones como la digestión, el sueño, la respiración o la regulación cardíaca.
2. **Físico:** Se refleja en la presión o tensión muscular, especialmente en cuello y hombros, así como en los músculos faciales.
3. **Metabólico:** Relacionado con un aumento de la producción de radicales libres, lo que produce estrés oxidativo.

2.2.3 Fases del Estrés

Según el Dr. Hans Selye en su artículo presenta las siguientes fases:

1. **Reacción de Alarma:** El organismo se altera fisiológicamente ante una amenaza, activando el hipotálamo y la hipófisis, y las glándulas suprarrenales.
2. **Estado de Resistencia:** Si el organismo continúa expuesto a la amenaza, mantiene su adaptación, pero puede disminuir su capacidad de respuesta.
3. **Fase de Agotamiento:** Conduce a un gran deterioro y pérdida de capacidades fisiológicas ante un estrés prolongado.

2.3 Estrés en el Contexto Educativo

2.3.1 Definición y Prevalencia del Estrés en el Contexto Educativo

En el artículo de Maturana y Vargas (2015) define al estrés educativo como a la tensión o preocupación mental que surge en el ámbito académico, afectando tanto a estudiantes como a educadores. A nivel mundial, los estudios sobre la prevalencia de estrés escolar son limitados, pero indican una incidencia significativa de estrés en etapas vulnerables del desarrollo, contribuyendo al incremento de problemas y desórdenes psiquiátricos.

2.3.2 Factores Asociados al Estrés Académico

El estrés académico se relaciona con múltiples factores dentro del ámbito educativo, incluyendo el rendimiento escolar, el rezago escolar, los hábitos de estudio, el ajuste y el clima escolares. Estos factores demuestran la complejidad y la multidimensionalidad del estrés en el entorno educativo. (Del Rosario Zamora Betancourt et al., 2021)

2.3.3 Impacto del Apoyo Social en el Estrés Académico

El apoyo social, incluyendo el soporte afectivo, económico y de seguridad brindado por la familia y los amigos, juega un rol significativo en el manejo del estrés académico. La presencia de un fuerte apoyo social, especialmente de la familia, influye positivamente en el bienestar físico y mental de los estudiantes, afectando directamente su implicación escolar y su capacidad para adaptarse a las exigencias académicas.

2.3.4 Estrés Académico Durante la Pandemia por COVID-19

La pandemia de COVID-19 ha generado nuevos desafíos en el contexto educativo, aumentando los niveles de estrés académico. Esto afirma Morales-Mota et al. (2021) el incremento se ha asociado con la procrastinación académica, el uso inapropiado de internet y la adicción a las redes sociales durante el confinamiento, afectando especialmente a los estudiantes de nivel medio superior.

2.3.5 Respuesta Fisiológica y Psicológica al Estrés en el Ámbito Escolar

El estrés en el contexto escolar desencadena una serie de respuestas fisiológicas, endocrinológicas y psicológicas. La activación del sistema nervioso simpático, la liberación de noradrenalina y adrenalina y la alteración de la homeostasis son componentes claves de la respuesta al estrés. Estas respuestas, si bien son necesarias para la supervivencia, pueden afectar negativamente el desarrollo y la salud de los individuos cuando el estrés se vuelve crónico. (H. Maturana & Vargas, 2015)

2.4 Factores Causantes del Estrés en Adolescentes

A nivel mundial, estudios indican que un porcentaje significativo de adolescentes experimenta estrés, afectando su desarrollo y salud. Por ejemplo, un estudio en Canadá reveló que el 58% de los estudiantes de nivel medio sufrían de “ansiedad antes del examen” (H. A. Maturana & Vargas, 2015).

2.4.1 Factores de Riesgo y Causantes del Estrés en Adolescentes

En el artículo de MedlinePlus (2023) da a conocer los factores de riesgo del estrés en adolescentes:

- **Antecedentes familiares de trastornos de ansiedad o enfermedades mentales:** La predisposición genética juega un papel importante.
- **Biología y química cerebral:** Diferencias individuales en la neuroquímica pueden influir en la susceptibilidad al estrés.
- **Problemas de salud física:** Condiciones como problemas de tiroides o arritmia pueden contribuir al desarrollo de trastornos de ansiedad.
- **Experiencia de eventos traumáticos:** Los adolescentes que han experimentado traumas son más propensos a desarrollar estrés y ansiedad.

2.4.2 Respuestas Fisiológicas y Psicológicas al Estrés

La respuesta al estrés implica la activación del sistema nervioso simpático, liberando noradrenalina y adrenalina. Esta respuesta se orienta a restablecer la homeostasis, amenazada por estresores físicos y psicológicos. Los procesos psicológicos afectados por el estrés incluyen aspectos emocionales, somáticos, cognitivos y conductuales. El estrés crónico o mal gestionado puede llevar a patologías psiquiátricas y afectar negativamente la vida de los adolescentes en múltiples dimensiones (H. A. Maturana & Vargas, 2015).

2.4.3 Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico

Según Reaño (2021) se ha identificado una relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en adolescentes. Estrategias como la concentración en el problema, mentalización positiva, apoyo espiritual, evitación del problema, expresión de emociones y búsqueda de apoyo social están correlacionadas con mayores niveles de bienestar psicológico. Este bienestar es más evidente en jóvenes que incorporan prácticas y creencias religiosas, así como en aquellos que participan en deportes o actividades físicas

2.5 Efectos Fisiológicos y Psicológicos del Estrés

2.5.1 Efectos Fisiológicos del Estrés

El estrés induce cambios significativos en el organismo, involucrando sistemas como el inmunitario, el eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal (HHS) y el sistema nervioso autónomo (SNA), especialmente su rama simpática (SNS). Estos cambios incluyen el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, mayor secreción de neurohormonas hipotalámicas, y una elevada liberación de citoquinas del sistema inmunitario. Estas reacciones afectan directamente al cerebro, interactuando con estructuras como la amígdala, la corteza prefrontal y el hipocampo. A largo plazo, el estrés crónico puede aumentar la propensión a sufrir afecciones cardiovasculares y trastornos neurológicos y psiquiátricos como la enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple, trastornos de la alimentación, abuso de sustancias y alteraciones del sueño. (Intramed, 2019).

2.5.2 Efectos Psicológicos del Estrés

En el mismo artículo de Intramed (2019) confirma que psicológicamente, el estrés afecta la modulación de emociones y recuerdos, impactando la intensidad de las emociones experimentadas. Los estresores pueden desafiar la homeostasis del sistema humano, provocando cambios de estados que deben ser regulados activamente. El estrés agudo y crónico produce variaciones en los procesos regulados por el SNA, como la frecuencia respiratoria y cardíaca, la actividad electrodérmica y la presión arterial. Además, hay un impacto en la liberación de cortisol y en la concentración de distintos mensajeros químicos. Estos cambios pueden llevar a trastornos psiquiátricos y afectar negativamente la calidad de vida del individuo

2.6 Estrés Académico en Adolescentes

2.6.1 Definición y Conceptualización

El estrés académico es una respuesta compleja del organismo a las demandas percibidas del entorno educativo. Se caracteriza por una reacción fisiológica, endocrinológica y psicológica ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes en el ámbito escolar. Aunque el estrés académico es un término de difícil acuerdo y descripción en la literatura clínica, se reconoce como un factor significativo que afecta a estudiantes de todas las edades, particularmente durante etapas de desarrollo tempranas y vulnerables. (H. A. Maturana & Vargas, 2015)

2.6.2 Prevalencia y Síntomas

Estudios internacionales han informado sobre la prevalencia del estrés académico y sus efectos en los estudiantes. Por ejemplo, investigaciones en Canadá revelaron que un alto porcentaje de estudiantes experimenta "ansiedad antes del examen" y estrés frente a situaciones escolares diversas. Estos hallazgos subrayan la relevancia de comprender y abordar el estrés académico en los estudiantes para prevenir trastornos de salud mental y problemas de desarrollo.

2.6.3 Respuesta Fisiológica y Psicológica

La respuesta al estrés académico implica tanto la activación del sistema nervioso simpático, que desencadena respuestas físicas como taquicardia y aumento de la presión arterial, como procesos psicológicos que incluyen emociones, somatización, cognición y comportamientos alterados. Estos procesos pueden conducir a una adaptación ineficiente y, en casos de estrés crónico, a patologías psiquiátricas y deterioro del bienestar.

2.6.4 Autoeficacia y Afrontamiento

Según Rodríguez (2020) un aspecto crucial en la experiencia del estrés académico es el papel de la autoeficacia en el afrontamiento del estrés. Los estudiantes con altos niveles de autoeficacia tienden a utilizar estrategias adaptativas de afrontamiento, como la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo y la planificación. Por otro lado, aquellos con baja autoeficacia pueden mostrar una inflexibilidad en sus mecanismos de afrontamiento, recurriendo a estrategias limitadas o ineficaces, independientemente de la situación. Estas diferencias en el afrontamiento y la autoeficacia tienen implicaciones significativas en cómo los estudiantes manejan el estrés académico.

2.7 Factores Contribuyentes Específicos al Estrés Académico

En el enunciado de Lucía (2020) El estrés académico en adolescentes puede ser influenciado por una variedad de factores, entre los que se incluyen:

1. **Factores Demográficos:** Estudios en Ecuador han investigado la relación entre el estrés académico y aspectos demográficos como el lugar de residencia, sexo, tipo de familia y la relación con los maestros. Se ha encontrado que estas variables pueden ser predictores significativos del estrés en adolescentes.
2. **Presión Académica:** Las demandas académicas, incluyendo las expectativas de rendimiento y la carga de trabajo, son factores contribuyentes clave. Los estudiantes se

enfrentan a presiones para obtener buenos resultados en exámenes y otras evaluaciones, lo que puede generar un alto nivel de estrés.

3. **Ambiente Educativo:** El clima y las condiciones del entorno escolar, incluyendo la relación con los compañeros y profesores, pueden impactar significativamente en el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes.
4. **Cambio y Transición:** Las transiciones académicas, como el paso de la escuela secundaria a la universidad, pueden ser particularmente estresantes, ya que implican ajustes a nuevos entornos, expectativas y sistemas de aprendizaje.
5. **Equilibrio entre Vida y Estudio:** La capacidad de los estudiantes para equilibrar las exigencias académicas con otras actividades y responsabilidades personales es un factor importante que contribuye al estrés académico.

2.8 Impacto del Estrés Académico en la Salud Mental de Adolescentes

2.8.1 Efectos del Estrés Académico en la Salud Mental

El estrés académico puede tener un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes, afectando tanto su bienestar emocional como su capacidad cognitiva. Las respuestas al estrés académico varían y pueden incluir estrategias de afrontamiento como la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social y la planificación autónoma. Sin embargo, se ha encontrado que muchos estudiantes de nivel superior, especialmente en los primeros ciclos de estudio, no aplican efectivamente estas estrategias de afrontamiento. Las estrategias menos empleadas a menudo se asocian con comportamientos poco saludables, como el consumo de psicofármacos.

2.8.2 Factores Contribuyentes al Estrés y Sus Efectos

El estrés académico en los adolescentes puede ser causado por una variedad de factores relacionados con el contexto académico, ambiental o social, así como por características personales. Entre los factores académicos, se incluyen las características de los docentes, la relación docente-estudiante, la carga de tareas, la falta de claridad en los temarios y las exposiciones orales en clase. Estos factores pueden llevar a los estudiantes a experimentar una sobrecarga de estrés, lo que afecta negativamente su salud mental. (Flores, 2022)

2.8.3 Estrategias de Manejo y Prevención del Estrés Académico

El afrontamiento del estrés académico implica la adopción de estrategias efectivas que permitan a los estudiantes manejar y minimizar los efectos del estrés. Estas estrategias pueden

incluir la reevaluación positiva de situaciones estresantes, la búsqueda de apoyo social y la planificación y organización autónoma. La investigación ha demostrado que los estudiantes que adoptan un enfoque flexible y variado en sus estrategias de afrontamiento tienden a experimentar menos estrés académico y mejor salud mental. Por el contrario, una inflexibilidad en las estrategias de afrontamiento puede conducir a un mayor estrés y a problemas relacionados.

2.8.4 Diferencias de Género y Culturales en las Estrategias de Afrontamiento

Según Ocronos y Sánchez Espinosa (2022) las estrategias de afrontamiento pueden variar según el género y la cultura. Por ejemplo, se ha encontrado que las mujeres tienden a utilizar más estrategias de acción social y buscan apoyo social con más frecuencia que los hombres. Además, hay similitudes en el empleo de estrategias de afrontamiento en diferentes culturas, como el recurso a las creencias religiosas, actividades de ocio y ejercicio físico.

2.8.5 Prevención del Estrés Académico

La prevención del estrés académico comienza con el reconocimiento temprano de sus signos y síntomas. Las manifestaciones del estrés pueden ser físicas (como somnolencia, dolores de cabeza, taquicardia), psicológicas (ansiedad, dificultades para concentrarse, tristeza) y conductuales (aislamiento, uso de fármacos, cambios en los hábitos de estudio). Identificar estas señales permite tomar medidas preventivas antes de que el estrés se convierta en un problema mayor.

2.8.6 Estrategias Preventivas y de Relajación

Un artículo publicado por la Universidad de Chile (2015) entre las estrategias preventivas efectivas se incluyen:

- **Planificación y Priorización de Actividades:** Esto ayuda a evitar la sobrecarga y el estrés asociado a los plazos y las tareas acumuladas.
- **Técnicas de Estudio Efectivas:** Elegir y decidir entre diversas técnicas de estudio puede mejorar la eficiencia y reducir el estrés.
- **Alimentación Saludable y Ejercicio:** Mantener una dieta equilibrada y realizar actividad física regularmente contribuye al bienestar general y a la reducción del estrés.
- **Hobbies y Pasatiempos:** Dedicar tiempo a actividades que disfrutan puede ser una excelente manera de descomprimir y manejar el estrés.

- **Mantenimiento de Ciclos de Sueño Estables:** El sueño adecuado es crucial para la salud mental y el manejo del estrés.
- **Relajación y Respiración Profunda:** Técnicas como la relajación muscular progresiva de Jacobson pueden ser útiles para controlar la tensión física y mental

2.9 Rendimiento Académico: Definición y Medición

2.9.1 Definición de Rendimiento Académico

Según Mora et al. (2019) el rendimiento académico es una medida multifacética que refleja la capacidad de un estudiante para alcanzar sus objetivos educativos. Según Cascón, se define como “un efecto de múltiples variables que interactúan entre ellas, donde el indicador del nivel educativo adquirido son las calificaciones escolares”. Esta definición destaca que el rendimiento académico no se limita solo a las calificaciones obtenidas, sino que también incluye la interacción de diversas variables que influyen en el proceso de aprendizaje del estudiante.

El rendimiento académico abarca no solo el aspecto cuantitativo, como las calificaciones, sino también aspectos cualitativos. Estos pueden incluir la construcción de conocimientos, el desarrollo de habilidades cognitivas y competencias académicas, todo ello resultado de la intervención de estrategias y didácticas educativas. Las calificaciones, como expresiones cualitativas o cuantitativas, son valoraciones de la conducta y el logro de un alumno en un proceso educativo. Estas valoraciones buscan expresar el grado de conocimiento, destreza o habilidad del estudiante, como resultado de su proceso educativo.

2.9.2 Factores que Influyen en el Rendimiento Académico

El rendimiento académico de los adolescentes es un fenómeno multifacético influenciado por una variedad de factores. Estos pueden clasificarse en categorías como personales, socioeconómicos, institucionales, y contextuales.

1. **Factores Personales y Psicológicos:** La motivación es un elemento crucial directamente relacionado con el éxito escolar. Esta variable socioemocional fomenta la creación de expectativas en torno al aprendizaje y la consecución de metas (Díaz et al., 2017). Otro aspecto relevante es la percepción del estudiante sobre la complejidad y cantidad del contenido académico, así como la ausencia de hábitos o métodos formales de estudio (Heras et al., 2018).

2. **Factores Socioeconómicos:** Los recursos económicos limitados son un factor crítico que puede impactar negativamente en el rendimiento académico. En contextos de estrés, como las prácticas clínicas para estudiantes de salud, la presión económica puede agravar el estrés y afectar el desempeño académico (García & Moreno, 2019; Castillo, 2020). Además, Brito y Palacio (2014) señalan que la pertenencia a estratos sociales bajos incide negativamente en el desempeño académico.
3. **Factores Demográficos y Sociales:** Factores como el género, la edad, el origen geográfico, el acceso a recursos tecnológicos como computadoras e internet, y la participación en actividades extracurriculares, como el deporte o el trabajo voluntario, pueden influir en el rendimiento académico (Estudio realizado en Argentina, 2021). Estos factores no solo afectan el aprendizaje sino también la continuidad en los estudios y la integración con la institución educativa.
4. **Factores Institucionales:** Las estrategias didácticas implementadas por los docentes y la percepción de los estudiantes sobre la calidad educativa son fundamentales para el rendimiento académico. La falta de apoyo parental y la implementación de estrategias didácticas ineficaces por parte de los docentes pueden contribuir al bajo rendimiento (Heras et al., 2018).
5. **Integración y Compromiso Estudiantil:** La integración del estudiante con la institución educativa y el grado de compromiso con la misma son factores clave. No todo depende de las habilidades académicas, sino también de factores no académicos como la sociabilización, el capital social y cultural (Tinto, 2022; Investigación adicional, 2023).

2.9.3 Efectos del Estrés en el Rendimiento Académico

El estrés académico, un fenómeno común en la vida estudiantil, tiene múltiples repercusiones en el rendimiento académico y la salud de los estudiantes. Este estrés puede ser provocado por diversos estresores, incluyendo conflictos de adaptación, sobrecarga de tareas, y la gestión del entorno organizacional (Revista de Investigación e Información en Salud, 2021). Las consecuencias del estrés académico se manifiestan de diversas maneras:

1. **Impacto en el Rendimiento Escolar:** El estrés puede llevar a un bajo rendimiento escolar, como se evidencia en diversas investigaciones (Redalyc, 2020). Esto se debe a que el estrés afecta la capacidad cognitiva y emocional del estudiante, impactando directamente su aprendizaje y rendimiento.

2. **Síntomas Físicos y Emocionales:** Los estudiantes sometidos a estrés frecuentemente experimentan síntomas como irritabilidad, trastornos del sueño, complicaciones digestivas, dolores de cabeza, y una mayor propensión a enfermedades debido a una menor resistencia inmunológica (Redalyc, 2020; Psicología y Mente, 2024).
3. **Respuestas Emocionales:** El estrés académico puede manifestarse en forma de ansiedad, depresión y otros problemas emocionales, afectando no solo el rendimiento académico sino también el bienestar general del estudiante (Psicología y Mente, 2024).
4. **Estrategias de Afrontamiento:** La manera en que los estudiantes manejan el estrés tiene un impacto significativo en sus resultados académicos y su salud. Estrategias efectivas incluyen la adopción de hábitos saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular, y establecimiento de horarios de estudio realistas. Además, es importante que los estudiantes encuentren maneras de relajarse y desconectar, como practicar hobbies o meditar (Psicología y Mente, 2024).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA.

3.1. Tipo y diseño de investigación.

3.1.1 Investigación Correlacional

La investigación mixta combina metodologías cualitativas y cuantitativas en un solo estudio o una serie de estudios relacionados, lo que permite una comprensión más completa de fenómenos complejos. En educación, este enfoque es especialmente valioso, ya que permite examinar las interacciones entre factores personales, contextuales y pedagógicos que influyen en el aprendizaje y el rendimiento académico. Un estudio destacado en este ámbito es el de Sandelowski, Voils, Leeman, y Crandell (2012), quienes argumentan que la síntesis de investigación mixta-métodos en educación es una forma sistemática de revisión en la cual los hallazgos de estudios cualitativos y cuantitativos se integran a través de métodos cualitativos y/o cuantitativos, proporcionando una visión holística sobre el estrés y el rendimiento académicos (Sandelowski et al., 2012).

3.1.2 Diseño de la investigación

El diseño correlacional en investigación mixta permite explorar las relaciones entre variables sin determinar causalidad. Este enfoque es útil para identificar patrones y tendencias que pueden informar el desarrollo de intervenciones educativas. Por ejemplo, Zhang y Creswell (2013) discuten cómo los investigadores pueden mezclar componentes cualitativos y cuantitativos en sus estudios de servicios de salud, un enfoque que también puede aplicarse en investigaciones educativas para examinar cómo el estrés académico afecta el rendimiento académico.

3.2. Operacionalización de variables.

Tipo de Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Independiente Estrés Académico	Nivel de estrés experimentado por los estudiantes debido a demandas académicas.	-Cognitiva -Emocional -Comportamental	-Ansiedad -Agotamiento -Autoeficacia académica	- Inventario SISCO de Estrés Académico
Dependiente Rendimiento Académico	Medición de los logros académicos de los estudiantes.	-Calificaciones -Participación en clase -Tasa de aprobación de exámenes -Habilidades cognitivas -Habilidades de aprendizaje y memoria,	-Promedio de calificaciones -Asistencia y participación en clase -Porcentaje de aprobación en exámenes -Capacidad de atención y toma de decisiones	-Registro académico de la institución -Cuestionarios de autoevaluación del rendimiento académico

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 Población:

La población de este estudio comprende de 100 estudiantes entre 14 a 18 años de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón de la ciudad de Babahoyo. Considerando que esta población refleja una variedad de experiencias y antecedentes en el ámbito académico, representa un grupo idóneo para examinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico.

3.3.2 Muestra:

La muestra se seleccionará mediante un muestreo probabilístico estratificado. Este método asegura que subgrupos específicos de la población, como diferentes edades y géneros, estén adecuadamente representados. Se estima una muestra de 80 estudiantes, seleccionados aleatoriamente pero proporcionalmente de cada nivel de educación, asegurando así que la muestra sea representativa de la población general estudiantil de la institución.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

Las técnicas de investigación serán diversas para abordar tanto aspectos cuantitativos como cualitativos del fenómeno estudiado. Incluirán:

- **Encuestas:** Se utilizan para recopilar información sobre las percepciones, opiniones y experiencias de los estudiantes respecto al estrés y su rendimiento académico. La implementación de encuestas académicas facilita la recolección de datos cuantitativos y cualitativos, permitiendo una evaluación detallada del fenómeno estudiado (Ortega, 2019)
- **Entrevistas Estructuradas:** Permiten obtener datos más profundos y detallados sobre las experiencias individuales de estrés académico y su impacto en el rendimiento. A través de preguntas predeterminadas, se puede explorar en mayor profundidad las causas del estrés, las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, y su percepción sobre cómo el estrés afecta su rendimiento académico.
- **Observación Directa:** Esta técnica permite recoger información sobre el comportamiento de los estudiantes en el entorno educativo sin mediar directamente. Observar directamente cómo interactúan los estudiantes en situaciones de evaluación o en el aula puede ofrecer ideas valiosas sobre los factores estresantes y cómo estos influyen en el rendimiento académico.

Los instrumentos que se utilizarán son:

- **Inventario SISCO de Estrés Académico:** Es un instrumento diseñado para evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes. Mide diversas dimensiones del estrés académico, incluyendo ansiedad, agotamiento y autoeficacia académica. Este inventario es crucial para identificar los principales estresores académicos que afectan a los adolescentes y cómo estos se correlacionan con su rendimiento académico (Ortega, 2019)

- **Registro académico de la institución:** Proporciona datos objetivos sobre el rendimiento académico de los estudiantes, incluyendo calificaciones, asistencia y participación en clase, y tasas de aprobación de exámenes. Este instrumento es fundamental para correlacionar el estrés percibido con el rendimiento académico real de los estudiantes.
- **Cuestionarios de autoevaluación del rendimiento académico:** Este instrumento permite recoger la perspectiva de los docentes sobre cómo el estrés académico influye en el rendimiento académico de sus estudiantes. A través de este cuestionario, se obtienen datos valiosos sobre la percepción del profesorado respecto a la interacción entre el estrés y el rendimiento académico, complementando así los datos cuantitativos con una visión cualitativa y contextual de la situación.

3.5. Procesamiento de datos

PROCESAMIENTO DE DATOS PARA EL CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO APLICADO A ESTUDIANTES

Tabla 1
Genero

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mujer	52	56.52%
Hombre	40	43.48%
Total	92	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

De los participantes en la encuesta, más de la mitad son mujeres, representando el 56.52% del total, mientras que los hombres constituyen el 43.48%. Este desglose por género puede proporcionar una perspectiva valiosa sobre la distribución de los niveles de estrés académico entre los estudiantes masculinos y femeninos, así como indicar la necesidad de estrategias diferenciadas de apoyo que tengan en cuenta las diferencias de género.

Estos resultados pueden sugerir la importancia de considerar las diferencias de género al desarrollar programas de asistencia estudiantil y estrategias de intervención para abordar el

estrés académico. También podrían reflejar tendencias culturales o sociales en la elección de participar en encuestas sobre el bienestar emocional y el estrés.

Tabla 2
Edad

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
14-15	7	7.61%
16-17	7	7.61%
18	78	84.78%
Total	92	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La gran mayoría de los participantes, un 84.78%, tienen 18 años. Los grupos de 14 a 15 años y de 16 a 17 años tienen la misma representación en la muestra, cada uno con un 7.61% del total de encuestados.

Estos datos indican que la población encuestada es predominantemente de edad cercana a la finalización de la educación secundaria o inicio de la educación superior, una etapa crítica en la que los estudiantes podrían experimentar un cambio significativo en el nivel de estrés debido a las nuevas demandas académicas y sociales. El conocimiento de la distribución de la edad es crucial para entender mejor las necesidades específicas de los estudiantes en diferentes etapas de su desarrollo académico y para diseñar intervenciones apropiadas para su bienestar.

Tabla 3

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	79	85.87%
NO	13	14.13%
Total	92	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Con base en los resultados obtenidos en la encuesta, se observa que una mayoría significativa del 85.87% de los estudiantes han tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés) durante el semestre, lo cual indica que el estrés académico es una experiencia común en esta población. Un 14.13% de los estudiantes indican no haber experimentado estrés en el mismo periodo.

Estos hallazgos reflejan que la gran mayoría de los estudiantes enfrenta algún grado de estrés académico, lo cual podría tener un impacto en su bienestar emocional y desempeño académico. La presencia de estrés en tal magnitud resalta la necesidad de abordar y gestionar las causas subyacentes del estrés académico para mejorar la calidad de vida estudiantil y fomentar un entorno educativo más saludable.

Tabla 4

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	8	8.70%
2	8	8.70%
3	27	29.35%
4	31	33.70%
5	18	19.57%
Total	92	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Esta distribución revela que la mayor frecuencia de estrés se sitúa en el nivel 4, con un 33.70% de los encuestados indicando un alto nivel de estrés. El siguiente nivel más frecuente es el 3, considerado un nivel medio de estrés, con un 29.35%. Los niveles extremos, como el estrés mínimo (1) y el estrés máximo (5), presentan porcentajes más bajos, con un 8.70% y un 19.57% respectivamente.

Esta información es indicativa de que un número considerable de estudiantes experimenta niveles de estrés que van de moderados a altos, lo que resalta la importancia de estrategias efectivas de manejo del estrés dentro del ambiente educativo. Se evidencia que un número no despreciable de estudiantes se encuentra en el extremo superior de la escala, enfrentándose a niveles de estrés que podrían requerir intervenciones específicas para su manejo y reducción

Tabla 5*La competencia con mis compañeros del grupo*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	8,70%
Casi Nunca	13	14,13%
Rara vez	31	33,70%
Algunas veces	27	29,35%
Casi siempre	8	8,70%
Siempre	5	5,43%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Basándonos en los resultados obtenidos en la encuesta, se observa que un 33.7% de los estudiantes menciona sentirse raramente en competencia con sus compañeros del grupo, lo cual es la proporción más alta reportada. Por otro lado, el 29.35% indica que a veces experimentan esta sensación de competencia. Un menor porcentaje, el 14.13%, menciona que frecuentemente se sienten en competencia, mientras que un 8.70% indica que nunca se siente de esta manera. Notablemente, solo un 5.43% de los estudiantes señala sentir siempre esta competencia con sus compañeros.

Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes experimentan una sensación de competencia con sus compañeros en algún nivel, aunque no es predominante en la experiencia de todos. La competitividad puede tener un efecto doble filo, al ser motivadora para algunos y fuente de estrés para otros, lo que podría tener implicaciones significativas en su rendimiento académico.

Tabla 6*La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	1.1%
Casi nunca	5	5.4%
Rara vez	11	12%
Algunas veces	26	28.3%
Casi siempre	35	38%
Siempre	14	15.2%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Los resultados obtenidos de la encuesta revelan que un 38% de los estudiantes experimentan una sobrecarga de tareas y trabajos escolares casi siempre, lo que sugiere que una porción considerable de la población estudiantil se encuentra bajo un alto nivel de demanda académica. Un 28.3% reporta que esto ocurre algunas veces, y un 15.2% afirma que siempre están sobrecargados. Por otro lado, un 12% de los estudiantes considera que la sobrecarga de tareas sucede rara vez y solo el 1.1% indica que nunca se siente abrumado por esta causa. Estas cifras destacan la prevalencia de una intensa carga de trabajo en el día a día de los estudiantes, lo que podría tener implicaciones en su salud mental, tiempo de ocio y calidad de vida.

Tabla 7

La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	2.2%
Casi Nunca	6	6.5%
Rara vez	28	30.4%
Algunas veces	36	39.1%
Casi siempre	8	8.7%
Siempre	12	13%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La encuesta ha revelado que la personalidad y el carácter de los profesores son aspectos notables en la experiencia educativa de los estudiantes. Un 39.1% de los encuestados siente que estos rasgos afectan sus clases algunas veces, mientras que un 30.4% lo percibe rara vez. A pesar de que un 13% de los estudiantes reconoce que siempre es un factor influyente, hay un 2.2% que opina que nunca tiene efecto. La ausencia de respuestas en la categoría "Casi Nunca" sugiere que, para la mayoría de los estudiantes, la influencia de la personalidad y el carácter de los profesores es un fenómeno ocasional o constante. Estos resultados subrayan la importancia de considerar la dinámica interpersonal en el aula y su impacto potencial en el aprendizaje y la satisfacción estudiantil.

Tabla 8

La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
--	-------------------	-------------------

Nunca	1	1.09%
Casi Nunca	0	0.00%
Rara vez	17	18.48%
Algunas veces	28	30.43%
Casi siempre	18	19.57%
Siempre	13	14.13%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Los datos recogidos sugieren que la mayoría de los estudiantes, un 30.43%, experimentan algunas veces la influencia de la forma de evaluación en su rendimiento. Un 19.57% se siente casi siempre afectado por los métodos evaluativos utilizados por sus profesores. El 18.48% afirma que esto ocurre rara vez y solo un 1.09% indica que nunca se ve influenciado por las estrategias de evaluación. Es notorio que un 14.13% siente que siempre tienen un impacto significativo en su aprendizaje. Estos hallazgos ponen de manifiesto la importancia de las prácticas evaluativas y cómo estas pueden afectar la percepción de los estudiantes sobre su proceso educativo, resaltando la necesidad de adaptar las metodologías de evaluación para fomentar un entorno de aprendizaje más efectivo y equitativo.

Tabla 9

El nivel de exigencia de mis profesores/as

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	2.17%
Casi nunca	8	8.70%
Rara vez	19	20.65%
Algunas veces	28	30.43%
Casi siempre	18	19.57%
Siempre	17	18.48%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

En base a los resultados obtenidos en la encuesta, se observa que un 30.43% de los estudiantes indican que "Algunas veces" se sienten exigidos por sus profesores, lo cual representa la mayor proporción de respuestas. El 20.65% responde que "Rara vez" se sienten exigidos, mientras que un 19.57% y un 18.48% indican sentirse "Casi siempre" y "Siempre" exigidos respectivamente. Una menor proporción, el 8.70%, menciona que "Casi nunca" se

sienten exigidos, y solo un 2.17% afirma que "Nunca" experimentan esta sensación. Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes perciben un nivel de exigencia significativo en el ámbito académico, lo que podría tener implicaciones en su enfoque hacia el estudio y su percepción del ambiente educativo.

Tabla 10

El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	2.17%
Casi nunca	6	6.52%
Rara vez	25	27.17%
Algunas veces	30	32.61%
Casi siempre	15	16.30%
Siempre	14	15.22%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Los resultados de la encuesta muestran que el 32.61% de los estudiantes afirma que "Algunas veces" se sienten presionados por el tipo de trabajo que les piden los profesores, siendo esta la categoría más frecuente. El 27.17% indica que "Rara vez" se encuentran con trabajos que les exijan mucho, seguido de un 16.30% que dice "Casi siempre" y un 15.22% que afirma que "Siempre" se sienten exigidos por las tareas asignadas. Por otro lado, un 6.52% responde que "Casi nunca" se sienten presionados por el tipo de trabajo requerido y solo un 2.17% dice que "Nunca" lo siente. Estas cifras sugieren que una proporción significativa de los estudiantes percibe una exigencia moderada a alta en relación con las tareas asignadas por sus profesores.

Tabla 11

Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	1.09%
Casi nunca	6	6.52%
Rara vez	25	27.17%
Algunas veces	26	29.35%
Casi siempre	18	19.57%
Siempre	15	15.30%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Los datos recogidos indican que un 29.35% de los estudiantes experimentan "Algunas veces" la presencia de profesores muy teóricos, lo que sugiere que esta es una experiencia común pero no constante. Un 19.57% de los encuestados siente que "Casi siempre" se encuentran con profesores teóricos, lo cual podría indicar una preferencia o tendencia de la institución educativa hacia enfoques teóricos en la enseñanza. Por otro lado, un 27.17% afirma que esto ocurre "Rara vez", y solo un 1.09% indica que "Nunca" se encuentran en esta situación, mostrando que hay estudiantes que raramente se ven expuestos a este tipo de enseñanza. Es notable que un 16.30% de los estudiantes señala que "Siempre" tienen profesores teóricos, lo cual puede reflejar un impacto significativo en su proceso de aprendizaje, ya que la constante exposición a métodos teóricos puede influir profundamente en su experiencia educativa.

Estos resultados destacan la diversidad de experiencias educativas en relación con la teoría y la práctica en la enseñanza. La variedad en las respuestas señala la importancia de equilibrar los enfoques teóricos con métodos prácticos y aplicados para atender a las preferencias de aprendizaje de todos los estudiantes y enriquecer su experiencia educativa. Además, los hallazgos resaltan la necesidad de que las instituciones educativas consideren la proporción de enseñanza teórica en sus currículos y busquen fomentar un entorno de aprendizaje que sea efectivo y equitativo para todos los estudiantes.

Tabla 12

Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	4.30%
Casi nunca	11	11.83%
Rara vez	26	27.96%
Algunas veces	23	24.73%
Casi siempre	16	17.20%
Siempre	12	13.98%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los estudiantes, un 27.96%, indica que "Rara vez" participan activamente en clase, lo cual podría sugerir una cierta reticencia o barreras para la participación plena. Sin embargo, casi un cuarto de los encuestados, el 24.73%, afirma que participan "Algunas veces", lo que implica que hay momentos en los que se sienten cómodos o motivados para intervenir. Por otro lado, un 17.20% de los estudiantes siente que "Casi siempre" están activos en las discusiones de clase, lo cual es indicativo de un grupo significativo que se involucra regularmente en el proceso de aprendizaje. Además, el 13.98% que responde "Siempre" demuestra un nivel de compromiso constante con la participación en clase.

Estos hallazgos subrayan la importancia de crear un ambiente de aula inclusivo y estimulante, donde los estudiantes se sientan invitados y seguros de participar. La disposición a la participación activa es crucial para el desarrollo de habilidades comunicativas y de pensamiento crítico, así como para el fomento de un aprendizaje más profundo. Por ende, es recomendable que los educadores exploren estrategias para aumentar la participación estudiantil, especialmente para aquellos que raramente o nunca participan.

Tabla 13

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	1.08%
Casi nunca	9	9.68%
Rara vez	19	20.43%
Algunas veces	26	27.96%
Casi siempre	23	24.73%
Siempre	14	16.13%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayor proporción de los estudiantes, aproximadamente un 27.96%, señala que "Algunas veces" sienten que el tiempo para realizar sus trabajos es limitado, lo que indica que esta situación no es constante pero sí ocurre con cierta frecuencia. Un 24.73% de los encuestados siente que "Casi siempre" están bajo la presión del tiempo, lo que sugiere que para un número considerable de estudiantes, la sensación de restricción temporal es una parte regular de su experiencia educativa. Además, un 16.13% de los estudiantes percibe que "Siempre" tienen tiempo limitado, lo que puede señalar un desafío significativo en la gestión del tiempo o en la carga de trabajo asignada.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de una reflexión crítica sobre las expectativas de tiempo y carga de trabajo en el entorno educativo. Es importante que los educadores consideren estos aspectos para asegurar que los estudiantes tengan la oportunidad de realizar sus tareas de manera eficiente sin comprometer la calidad o su bienestar. La adecuada asignación de tiempo y la claridad en las expectativas pueden contribuir a mejorar la experiencia educativa y el rendimiento académico.

Tabla 14
La realización de un examen

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	1.08%
Casi nunca	6	6.45%
Rara vez	18	19.35%
Algunas veces	29	31.18%
Casi siempre	16	17.20%
Siempre	22	24.73%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Estos datos indican que la mayor proporción de estudiantes, aproximadamente un 31.18%, señala que realizan exámenes "Algunas veces". Un 24.73% de los encuestados realiza exámenes "Siempre", lo cual podría sugerir una frecuencia alta de evaluaciones en su entorno educativo. Por otro lado, un 17.20% de los estudiantes indica que "Casi siempre" se enfrentan a exámenes, lo que señala una tendencia hacia la evaluación regular.

La combinación de las categorías "Casi siempre" y "Siempre", que juntas suman más del 40% de las respuestas, destaca la prevalencia de los exámenes como método de evaluación entre los estudiantes encuestados. Este hallazgo puede implicar un enfoque significativo en la evaluación formal en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La presencia menor de respuestas en las categorías "Nunca" y "Casi nunca" refleja que la inexistencia o la rareza de exámenes es poco común en la experiencia de estos estudiantes.

La distribución de las respuestas ofrece una visión sobre la frecuencia de evaluaciones y cómo estas podrían afectar la dinámica del aula y la ansiedad de los estudiantes.

Tabla 15
Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	4.35%
Casi nunca	6	6.52%
Rara vez	18	19.57%
Algunas veces	27	29.35%
Casi siempre	21	22.83%
Siempre	16	17.39%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los estudiantes, aproximadamente un 29.35%, indica que "Algunas veces" realizan exposiciones de temas ante sus compañeros, lo que sugiere que esta actividad forma parte de su experiencia educativa, pero no de manera constante. Un notable 22.83% de los encuestados expone temas "Casi siempre", y un 17.39% lo hace "Siempre", revelando que para una proporción significativa de estudiantes, estas presentaciones son una práctica común y posiblemente integrada regularmente en su currículo.

Es interesante observar que un 19.57% de los estudiantes señala que solo "Rara vez" realizan exposiciones, lo que podría indicar oportunidades limitadas para desarrollar habilidades de presentación en público o que estas actividades no son enfatizadas en su programa de estudios. La presencia de un pequeño porcentaje que nunca o casi nunca realiza exposiciones (10.87% combinado) refleja una experiencia educativa donde la exposición oral frente a grupos puede no ser parte del enfoque pedagógico.

Tabla 16

La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	2.17%
Casi nunca	8	8.70%
Rara vez	22	23.91%
Algunas veces	38	41.30%
Casi siempre	14	15.22%
Siempre	8	8.70%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Los resultados del análisis de las respuestas sobre la claridad de las instrucciones de los profesores revelan aspectos que podrían ser fuente de estrés académico y tener implicaciones en el rendimiento de los estudiantes. Un 41.30% de los estudiantes indicaron que "Algunas veces" hay poca claridad sobre lo que esperan los profesores. Esta incertidumbre podría contribuir al estrés percibido, dado que los estudiantes podrían estar inseguros sobre cómo satisfacer las expectativas académicas, lo que potencialmente disminuye su eficiencia educativa. Además, un 15.22% siente que "Casi siempre" existe una falta de claridad, lo cual sugiere una fuente de estrés constante que podría afectar negativamente su capacidad para alcanzar un rendimiento académico óptimo. Por otro lado, el 8.70% de los estudiantes que perciben que "Siempre" hay falta de claridad en las instrucciones, puede estar experimentando un estrés significativo que se refleja en una carga cognitiva adicional y ansiedad, factores que probablemente interfieran con su rendimiento académico.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de abordar la comunicación en el aula como un factor relevante en el estrés académico de los adolescentes. Proporcionar instrucciones claras y precisas puede ser una estrategia clave para reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico.

Tabla 17
Que mis profesores/as estén mal preparados/as.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	8.70%
Casi nunca	7	7.61%
Rara vez	27	29.35%
Algunas veces	32	34.78%
Casi siempre	12	13.04%
Siempre	6	6.52%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La preparación percibida de los docentes en la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón es variada, con un 34.78% de estudiantes que señalan que sus profesores están 'Algunas veces' mal preparados. Esta percepción podría estar contribuyendo de manera ocasional al estrés académico y afectando el rendimiento. Un 13.04% siente que esto ocurre 'Casi siempre', lo cual es particularmente preocupante ya que sugiere un vínculo directo entre la falta de preparación docente y un incremento en el estrés que puede disminuir la eficacia educativa.

Sin embargo, un 8.70% indica que 'Nunca' experimentan esta situación, lo que podría reflejar una experiencia educativa que favorece el bienestar y el rendimiento académico. Estos datos subrayan la importancia de fortalecer la capacitación docente como un medio para reducir el estrés y mejorar el desempeño académico de los adolescentes.

Tabla 18

Asistir a clases aburridas o monótonas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	6.52%
Casi nunca	5	5.43%
Rara vez	19	20.65%
Algunas veces	29	31.52%
Casi siempre	18	19.57%
Siempre	15	16.30%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Un 31.52% de los alumnos indican que 'Algunas veces' se enfrentan a clases aburridas o monótonas, lo que sugiere que la monotonía no es una constante, pero sí una preocupación intermitente que podría estar afectando negativamente su rendimiento académico. Por otro lado, el 19.57% de los estudiantes percibe que 'Casi siempre' las clases carecen de dinamismo, señalando la posibilidad de un entorno educativo que no logra captar su atención ni fomentar su interés, lo cual puede contribuir al estrés académico y a una disminución en la eficacia del aprendizaje. A esto se suma un 16.30% que reporta que 'Siempre' se encuentran en clases monótonas, reflejando una situación crítica que demanda una intervención pedagógica urgente para revertir el impacto negativo en la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes. Por contraparte, un 6.52% de los estudiantes afirma que 'Nunca' asisten a clases aburridas, lo que indica la existencia de prácticas docentes efectivas que podrían ser modelo para futuras mejoras curriculares. Estos resultados resaltan la necesidad de innovar y diversificar las estrategias de enseñanza para crear un ambiente de aprendizaje más atractivo y estimulante, capaz de minimizar el estrés y potenciar el rendimiento académico de los adolescentes.

Tabla 19

No entender los temas que se abordan en la clase

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
--	-------------------	-------------------

Nunca	7	7.61%
Casi nunca	9	9.78%
Rara vez	23	25.00%
Algunas veces	26	28.26%
Casi siempre	13	14.13%
Siempre	14	15.22%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Un 28.26% de los estudiantes indicaron que 'Algunas veces' no entienden los temas tratados en clase, lo cual sugiere que, aunque la incomprensión no es una constante, sí se presenta de manera ocasional y podría estar contribuyendo negativamente al estrés y al rendimiento académico. Además, un 25% afirmó que esto ocurre 'Rara vez', reforzando la idea de que el problema no es frecuente, pero existe.

Por otro lado, un 14.13% de los estudiantes sienten que 'Casi siempre' tienen dificultades para entender los temas, lo que señala un desafío significativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje que podría estar afectando su rendimiento académico. Aún más crítico es el 15.22% que expresó que 'Siempre' se enfrentan a este problema, lo que destaca una necesidad urgente de revisar las metodologías pedagógicas para abordar esta problemática constante.

Contrariamente, un 9.78% de los estudiantes indicó que 'Casi nunca' tienen problemas para comprender los temas en clase, y un 7.61% afirmó que 'Nunca' les ocurre, lo que puede indicar que hay prácticas docentes efectivas en algunos casos que podrían ser analizadas y adoptadas más ampliamente.

Estos resultados resaltan la importancia de implementar estrategias pedagógicas que atiendan las necesidades individuales de comprensión de los adolescentes, en un rango de edad crítico entre 14 a 18 años, para fomentar un entorno educativo que minimice el estrés y maximice el rendimiento académico

Tabla 20
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	13	14.13%
Casi nunca	4	4.35%
Rara vez	21	22.83%

Algunas veces	23	25.00%
Casi siempre	20	21.74%
Siempre	11	11.96%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Un 25% de los estudiantes menciona que 'Algunas veces' tienen problemas de sueño, y un 22.83% afirma que ocurre 'Rara vez'. Esto indica que más de la mitad de los estudiantes enfrentan estos problemas ocasionalmente, lo que puede ser un reflejo de estrés y tener un impacto en su rendimiento académico. Por otro lado, un 21.74% de los estudiantes dice que 'Casi siempre' tienen trastornos del sueño, lo que sugiere un problema más constante que puede requerir atención especializada.

El 11.96% de los estudiantes experimenta problemas de sueño 'Siempre', lo cual es preocupante y puede indicar un alto nivel de estrés que podría estar afectando severamente su bienestar y su rendimiento en la escuela. Por otro lado, un 14.13% de los estudiantes afirma que 'Nunca' tienen trastornos del sueño, lo que podría reflejar buenas prácticas de higiene del sueño o menores niveles de estrés.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de abordar las causas subyacentes del estrés entre los adolescentes y de promover mejores prácticas de higiene del sueño para mejorar su calidad de vida y su rendimiento académico.

Tabla 21

Fatiga crónica (cansancio permanente)

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	14	15.22%
Casi nunca	9	9.78%
Rara vez	17	18.48%
Algunas veces	28	30.43%
Casi siempre	15	16.30%
Siempre	9	9.78%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

De los datos recopilados, un 30.43% de los estudiantes reportan sentir fatiga 'Algunas veces', lo que puede ser indicativo de una preocupación significativa relacionada con su bienestar físico y mental. Un 18.48% indica que experimentan fatiga 'Rara vez', mientras que un 16.30% de los estudiantes sienten cansancio 'Casi siempre', lo que apunta a la posibilidad de que la fatiga crónica sea un factor presente en su vida diaria que podría afectar su rendimiento académico y su calidad de vida.

Es notable que un 9.78% de los estudiantes afirman sentirse fatigados 'Siempre', lo que subraya la existencia de un problema serio de salud que requiere atención inmediata. Al mismo tiempo, un 15.22% de los estudiantes indica que 'Nunca' se sienten crónicamente fatigados, lo cual es alentador, ya que sugiere que hay estudiantes que no están afectados por este problema.

Tabla 22
Dolores de cabeza o migraña

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	8.70%
Casi nunca	12	13.04%
Rara vez	18	19.57%
Algunas veces	28	30.43%
Casi siempre	17	18.48%
Siempre	9	9.78%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Un 30.43% de los estudiantes experimentan dolores de cabeza o migrañas 'Algunas veces', lo que sugiere que es una preocupación común que podría estar afectando su capacidad de concentración y estudio. Un 19.57% de los estudiantes refieren dolores de cabeza 'Rara vez', y un 18.48% los sienten 'Casi siempre', lo cual indica que para un grupo considerable de estudiantes, este problema es más frecuente y podría requerir atención médica o ajustes en su estilo de vida.

Además, un 9.78% de los estudiantes indican que 'Siempre' sufren de estos síntomas, lo que revela una condición crónica que puede tener un impacto significativo en su bienestar general y rendimiento académico. Por otra parte, un 8.70% de los estudiantes reportan 'Nunca' tener dolores de cabeza o migrañas, y un 13.04% los sufren 'Casi nunca', lo que podría reflejar hábitos de vida saludables o una menor predisposición a este tipo de afecciones.

Tabla 23*Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	13	14.13%
Casi nunca	10	10.87%
Rara vez	29	31.52%
Algunas veces	22	23.91%
Casi siempre	13	14.13%
Siempre	5	5.43%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

De estos datos se desprende que un 31.52% de los estudiantes reportan problemas digestivos 'Rara vez', lo que indica que, si bien no es un problema constante, una parte significativa de la población estudiantil experimenta estos síntomas ocasionalmente. Por otro lado, el 23.91% de los estudiantes experimenta estos problemas 'Algunas veces', lo cual puede afectar su bienestar general y su rendimiento académico.

Es relevante mencionar que un 14.13% de los estudiantes se siente afectado 'Casi siempre' por estos problemas, sugiriendo que, para un grupo considerable de estudiantes, los problemas digestivos son una preocupación recurrente que podría necesitar atención médica especializada.

Un 5.43% indica que 'Siempre' tienen problemas digestivos, lo que destaca un problema crónico que puede tener implicaciones serias para la salud a largo plazo. En contraste, un 14.13% reporta que 'Nunca' experimentan problemas digestivos y un 10.87% 'Casi nunca', lo que podría reflejar un estilo de vida saludable o una menor predisposición a estas condiciones.

Tabla 24*Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	19	20.65%
Casi nunca	12	13.04%
Rara vez	11	11.96%
Algunas veces	19	20.65%
Casi siempre	19	20.65%
Siempre	12	13.04%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

el 20.65% de los estudiantes encuestados reportan comportamientos como rascarse, morderse las uñas o frotarse 'Algunas veces' y otro 20.65% 'Casi siempre', lo que puede ser indicativo de hábitos nerviosos o respuestas al estrés. Un 13.04% de los estudiantes manifiestan estos comportamientos 'Siempre', lo cual podría reflejar niveles más altos de ansiedad o estrés crónico.

Por otro lado, un 20.65% de los estudiantes no tienen estos comportamientos ('Nunca'), y un 13.04% los tiene 'Casi nunca', lo que puede indicar que una parte significativa de los estudiantes gestiona bien su estrés o no recurre a estos comportamientos como mecanismo de afrontamiento.

Estos hallazgos resaltan la importancia de la conciencia y la gestión del estrés entre los adolescentes.

Tabla 25
Somnolencia o mayor necesidad de dormir

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	7.61%
Casi nunca	6	6.52%
Rara vez	19	20.65%
Algunas veces	32	34.78%
Casi siempre	19	20.65%
Siempre	9	9.78%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los estudiantes, el 34.78%, reporta "Algunas veces" experimentar somnolencia o una mayor necesidad de dormir. Los porcentajes para "Casi siempre" y "Rara vez" son iguales, con un 20.65%. La categoría "Siempre" refleja un 9.78% de las respuestas, indicando que un menor porcentaje de estudiantes siente constantemente somnolencia o una mayor necesidad de dormir. Un 7.61% de los estudiantes indica que "Nunca" experimentan esto y un 6.52% que "Casi nunca" lo hacen.

Estos resultados sugieren que mientras una proporción significativa de los estudiantes ocasionalmente siente somnolencia o una mayor necesidad de dormir, una menor proporción lo experimenta de manera constante o nunca lo experimenta. Esto puede ser un indicador importante para entender la calidad del descanso y el bienestar general de los estudiantes en relación con su entorno educativo

Tabla 26
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	9.78%
Casi nunca	7	7.61%
Rara vez	14	15.22%
Algunas veces	32	34.78%
Casi siempre	19	20.65%
Siempre	11	11.96%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los estudiantes, el 34.78%, indica que sienten inquietud "Algunas veces". Un 20.65% de los estudiantes sienten inquietud "Casi siempre", y un 11.96% siente esta inquietud "Siempre". Los que rara vez sienten inquietud suman el 15.22%, y aquellos que "Casi nunca" o "Nunca" sienten inquietud representan el 7.61% y 9.78% respectivamente.

Estos datos sugieren que más de la mitad de los estudiantes experimentan inquietud al menos algunas veces, lo que podría ser un reflejo de la presión o el estrés asociado con el entorno educativo. Un grupo significativo de estudiantes informa inquietud frecuente, lo que podría requerir una atención particular por parte de la institución educativa para mejorar el bienestar y el ambiente de aprendizaje de los estudiantes.

Tabla 27
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	10	10.87%
Casi nunca	8	8.70%
Rara vez	19	20.65%
Algunas veces	28	30.43%
Casi siempre	13	14.13%
Siempre	14	15.22%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

El 30.43% de los estudiantes indica que sienten depresión y tristeza "Algunas veces", lo que representa la mayoría de las respuestas. Un 15.22% de los estudiantes sienten depresión y tristeza "Siempre", y un 14.13% "Casi siempre". Los que "Rara vez" sienten depresión y tristeza representan el 20.65%, mientras que los que "Casi nunca" o "Nunca" sienten estos sentimientos constituyen el 8.70% y 10.87% respectivamente.

Estos resultados indican que una proporción significativa de los estudiantes experimenta sentimientos de depresión y tristeza con alguna regularidad, con cerca de un tercio que los siente ocasionalmente y cerca de un tercio que los siente con frecuencia o todo el tiempo. Esto resalta la importancia de abordar la salud mental y el bienestar emocional en el entorno educativo, ofreciendo recursos y apoyo a los estudiantes que puedan estar luchando con estos desafíos

Tabla 28
Ansiedad, angustia o desesperación.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
unca	11	11.96%
Casi nunca	9	9.78%
Rara vez	18	19.57%
Algunas veces	21	22.83%
Casi siempre	19	20.65%
Siempre	14	15.22%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La categoría más común es "Algunas veces", con un 22.83% de los encuestados indicando que experimentan ansiedad, angustia o desesperación con esa frecuencia. Un 20.65% de los estudiantes sienten estos síntomas "Casi siempre" y un 15.22% "Siempre". Por otro lado, un 19.57% de los estudiantes experimentan estos sentimientos "Rara vez", mientras que un 9.78% "Casi nunca" y un 11.96% "Nunca" los experimentan.

Estos resultados muestran que una proporción considerable de estudiantes experimenta ansiedad o angustia frecuentemente, lo que puede ser indicativo de un ambiente estresante o de

desafíos personales que afectan su bienestar. La prevalencia de respuestas en las categorías "Casi siempre" y "Siempre" sugiere que las cuestiones relacionadas con la ansiedad podrían necesitar una atención especial dentro del ámbito educativo, para asegurar el apoyo y los recursos adecuados para los estudiantes afectados.

Tabla 29
Problemas de concentración

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	6.52%
Casi nunca	10	10.87%
Rara vez	18	19.57%
Algunas veces	29	31.52%
Casi siempre	17	18.48%
Siempre	12	13.04%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La categoría "Algunas veces" tiene la frecuencia más alta con un 31.52%, lo que indica que una proporción significativa de los estudiantes reporta problemas de concentración ocasionalmente. La siguiente categoría más común es "Rara vez" con un 19.57%, seguida por "Casi siempre" con un 18.48%. Los que indicaron "Siempre" tener problemas de concentración representan un 13.04% de los encuestados. Por otro lado, un menor porcentaje de estudiantes afirma "Nunca" (6.52%) o "Casi nunca" (10.87%) tener problemas de concentración.

Estos resultados pueden sugerir que los problemas de concentración son una preocupación para una parte considerable de los estudiantes, con más de la mitad indicando que experimentan estos problemas al menos ocasionalmente. Los datos reflejan la importancia de abordar factores que pueden influir en la capacidad de concentración de los estudiantes para mejorar su rendimiento académico.

Tabla 30
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	11	11.96%
Casi nunca	12	13.04%
Rara vez	24	26.09%
Algunas veces	24	26.09%
Casi siempre	14	15.22%

Siempre	7	7.61%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los estudiantes reportan sentir agresividad o aumento de irritabilidad "Algunas veces" o "Rara vez", ambos con un 26.09%. Esto indica que la mayoría no siente estos sentimientos de manera constante, sino más bien ocasionalmente. Aquellos que informan sentirlo "Casi siempre" representan un 15.22%, mientras que solo un 7.61% informa sentirlo "Siempre". Por otro lado, un 11.96% de los estudiantes indica que "Nunca" experimentan estos sentimientos, y un 13.04% dice "Casi nunca".

Estos resultados sugieren que mientras una proporción significativa de los estudiantes ocasionalmente experimenta sentimientos de agresividad o irritabilidad, una menor proporción lo siente de manera constante. Sin embargo, una cantidad no despreciable indica que rara vez o nunca se siente así, lo que puede reflejar variaciones en el manejo de la ira y la agresividad entre la población estudiantil. Estos datos pueden ser importantes para desarrollar estrategias de apoyo emocional y psicológico dentro del entorno educativo.

Tabla 31
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	13	14.13%
Casi nunca	16	17.39%
Rara vez	20	21.74%
Algunas veces	25	27.17%
Casi siempre	12	13.04%
Siempre	6	6.52%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La categoría con la frecuencia más alta es "Algunas veces" con un 27.17%, lo que sugiere que una proporción notable de los estudiantes experimenta conflictos o la tendencia a discutir ocasionalmente. "Rara vez" y "Casi nunca" también son categorías comunes, con un 21.74% y un 17.39%, respectivamente. Esto indica que mientras algunos estudiantes pueden sentirse a menudo envueltos en conflictos, un mayor porcentaje lo experimenta menos

frecuentemente. Aquellos que reportaron "Casi siempre" o "Siempre" tener estos conflictos representan una minoría más pequeña, con un 13.04% y un 6.52% respectivamente. Un 14.13% de los estudiantes afirma "Nunca" encontrarse en estas situaciones.

Estos resultados indican que, aunque hay una tendencia a la discusión o a tener conflictos entre algunos estudiantes, la mayoría no los experimenta con frecuencia. Esto podría reflejar un ambiente generalmente cooperativo o la habilidad de la mayoría de los estudiantes para manejar desacuerdos de manera constructiva.

Tabla 32
Aislamiento de los demás

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	10	10.87%
Casi nunca	12	13.04%
Rara vez	26	28.26%
Algunas veces	22	23.91%
Casi siempre	13	14.13%
Siempre	9	9.78%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La categoría "Rara vez" tiene la frecuencia más alta con un 28.26%, seguida de "Algunas veces" con un 23.91%, lo que sugiere que una proporción considerable de los estudiantes siente aislamiento de los demás ocasionalmente. La suma de las categorías "Casi siempre" y "Siempre", que representan un aislamiento más frecuente o constante, alcanza un 23.91%, indicando que casi una cuarta parte de los encuestados podría estar experimentando niveles significativos de aislamiento.

Por otro lado, un 23.91% (sumando "Nunca" y "Casi nunca") indica raramente o nunca sentirse aislado de los demás. Esto puede sugerir que, aunque hay estudiantes que experimentan aislamiento con alguna frecuencia, un porcentaje similar reporta un nivel bajo de aislamiento en sus interacciones diarias. Estos datos pueden ser relevantes para entender mejor la dinámica social de los estudiantes en el contexto educativo.

Tabla 33
Desgano para realizar las labores escolares

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
--	-------------------	-------------------

Nunca	10	10.87%
Casi nunca	9	9.78%
Rara vez	22	23.91%
Algunas veces	31	33.70%
Casi siempre	9	9.78%
Siempre	11	11.96%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los estudiantes (33.70%) reportan sentir desgano para realizar las labores escolares "Algunas veces", lo que indica que no es un sentimiento constante pero sí recurrente. Una cantidad considerable (23.91%) indica que raramente sienten desgano, lo que puede sugerir que para estos estudiantes el desgano no es un problema significativo. Sin embargo, el 10.87% que nunca siente desgano muestra un grupo de estudiantes posiblemente más motivados y menos afectados por el estrés en este aspecto. Por otro lado, el 11.96% de los estudiantes que siempre sienten desgano podrían estar experimentando niveles altos de estrés que afectan gravemente su motivación para el estudio. Estos resultados podrían implicar que, mientras un grupo de estudiantes maneja bien el estrés, hay un porcentaje no despreciable que podría estar enfrentando desafíos significativos en su rendimiento académico debido al estrés constante y la falta de ganas de participar en las actividades escolares.

Tabla 34

Aumento o reducción del consumo de alimentos

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	9.78%
Casi nunca	15	16.30%
Rara vez	17	18.48%
Algunas veces	27	29.35%
Casi siempre	15	16.30%
Siempre	9	9.78%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

El dato más destacado es que el 29.35% de los estudiantes informaron un cambio en su consumo de alimentos "Algunas veces", lo que podría indicar que estos estudiantes experimentan cambios en sus hábitos alimenticios debido a factores como el estrés, pero no de

manera constante. Un 18.48% de los encuestados experimenta estos cambios "Rara vez", y un 9.78% "Nunca", lo que sugiere que, para estos grupos, el estrés podría no estar teniendo un gran impacto en su consumo de alimentos.

Por otro lado, un 16.30% de los estudiantes indicó un cambio en el consumo de alimentos "Casi siempre", y un 9.78% "Siempre", lo que podría señalar un posible vínculo entre altos niveles de estrés y alteraciones significativas en los hábitos alimenticios. Estos cambios en la alimentación pueden tener efectos tanto en su estado de ánimo como en su rendimiento académico, ya que una nutrición adecuada es crucial para el bienestar y la capacidad de aprendizaje de los adolescentes.

Tabla 35

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	5.43%
Casi nunca	8	8.70%
Rara vez	24	26.09%
Algunas Veces	24	26.09%
Casi Siempre	16	17.39%
Siempre	15	16.30%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

En relación con tu tema de estudio, la habilidad asertiva es una herramienta importante para la interacción social y el bienestar emocional de los adolescentes. Los resultados del cuadro reflejan que una proporción igual de estudiantes (26.09%) a menudo siente que puede o no puede defender sus preferencias, ideas o sentimientos de manera asertiva ("Algunas Veces" y "Rara vez"). Esto puede sugerir una división en la confianza o en la habilidad de comunicarse asertivamente entre los estudiantes.

Un 17.39% afirma que "Casi Siempre" son capaces de ser asertivos, y un 16.30% incluso asegura que "Siempre" pueden hacerlo, indicando que tienen una alta capacidad de asertividad. Por el contrario, un menor porcentaje (5.43% "Nunca" y 8.70% "Casi nunca") sugiere que hay estudiantes que luchan significativamente con la asertividad.

Esto podría tener implicaciones en su rendimiento académico y estrés, ya que la capacidad de afirmar las propias necesidades y límites de una manera saludable puede afectar

tanto la interacción con sus compañeros y maestros, como su participación en el aula y el manejo del estrés. Los que reportan niveles más bajos de asertividad podrían estar más propensos a experimentar conflictos interpersonales o a internalizar el estrés, lo que a su vez podría afectar negativamente su rendimiento académico.

Tabla 36
Escuchar música o distraerme viendo televisión

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	4.72%
Casi nunca	5	4.72%
Rara vez	22	20.75%
Algunas Veces	21	19.81%
Casi Siempre	25	23.58%
Siempre	28	26.42%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Los resultados muestran que una proporción significativa de estudiantes utiliza la música o la televisión para distraerse con frecuencia, con un 26.42% que lo hace "Siempre" y un 23.58% que lo hace "Casi Siempre". Esto sugiere que para más de la mitad de los encuestados, la distracción a través de la música o la televisión es una estrategia comúnmente empleada.

Un 19.81% de los estudiantes indicó que se distraen "Algunas Veces", lo que podría interpretarse como un uso moderado de estas actividades para el descanso o la desconexión. Sin embargo, un 20.75% raramente recurre a estas formas de entretenimiento y un 9.44% (sumando "Nunca" y "Casi nunca") parece evitarlas como forma de distracción.

Estos hábitos pueden tener varias implicaciones en el contexto de "Estrés y rendimiento académico en adolescentes". Por un lado, el uso moderado de la música o la televisión puede funcionar como una válvula de escape saludable para el estrés. Por otro lado, el uso excesivo podría potencialmente distraer de las tareas escolares y contribuir a la procrastinación, afectando el rendimiento académico. Los que raramente usan estas distracciones podrían estar encontrando otras maneras de manejar el estrés o podrían ser más susceptibles a la sobrecarga de trabajo y al estrés si no se toman tiempo suficiente para relajarse.

Tabla 37*Concentrarse en resolver la situación que me preocupa*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	5.43%
Casi nunca	5	5.43%
Rara vez	24	26.09%
Algunas Veces	21	22.83%
Casi Siempre	23	25.00%
Siempre	14	15.22%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Los resultados indican que el 25% de los estudiantes encuestados se concentran en resolver sus preocupaciones "Casi Siempre", y un 15.22% lo hace "Siempre". Esto podría interpretarse como una habilidad relativamente alta para enfocarse en solucionar problemas entre más de la mitad de los participantes.

Un 22.83% indica que lo hacen "Algunas Veces", lo cual sugiere que tienen una capacidad moderada para concentrarse en problemas, posiblemente dependiendo de la naturaleza o gravedad de la situación.

Sin embargo, una proporción significativa de los estudiantes (26.09%) raramente se enfoca en resolver sus preocupaciones ("Rara vez"), y un 10.87% (sumando "Nunca" y "Casi nunca") parece tener dificultades para concentrarse en soluciones de manera consistente.

En el contexto de tu estudio sobre "Estrés y rendimiento académico en adolescentes", la capacidad de concentrarse en resolver problemas puede ser crucial. Los estudiantes que regularmente se enfocan en soluciones pueden manejar mejor el estrés y, como resultado, podrían tener un mejor rendimiento académico. Por otro lado, aquellos que luchan por concentrarse pueden experimentar mayores niveles de estrés y potencialmente un rendimiento académico más bajo. Sería interesante investigar si la falta de concentración es una causa o un efecto del estrés en estos estudiantes.

Tabla 38*Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	7.61%
Casi nunca	9	9.78%

Rara vez	20	21.74%
Algunas Veces	31	33.70%
Casi Siempre	13	14.13%
Siempre	12	13.04%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los estudiantes (33.70%) se elogian a sí mismos "Algunas Veces" cuando enfrentan situaciones preocupantes, lo cual puede ser un indicador de una autoestima moderada y la capacidad de reconocer sus esfuerzos personales de manera equilibrada. Un porcentaje menor, aunque significativo, de estudiantes "Casi Siempre" o "Siempre" se felicitan (27.17% combinados), lo que puede reflejar una alta autovaloración y confianza en su capacidad para manejar el estrés y las situaciones difíciles.

Sin embargo, un 21.74% raramente se elogia, y un 17.39% (sumando "Nunca" y "Casi nunca") casi nunca o nunca lo hace, lo que podría sugerir que estos estudiantes tienen una menor tendencia a reconocer o valorar sus propios esfuerzos. Esto podría estar relacionado con niveles más bajos de autoestima o con una mayor crítica interna, factores que pueden contribuir al estrés y afectar negativamente el rendimiento académico.

Reconocer y valorar los propios esfuerzos es una parte importante de la resiliencia y la gestión del estrés. Por lo tanto, el desarrollo de una actitud positiva hacia uno mismo y el reconocimiento de los propios logros puede ser un aspecto clave en la mejora del bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes. Los estudiantes que rara vez o nunca se elogian pueden necesitar más apoyo para desarrollar habilidades de autoafirmación y para aprender a manejar el estrés de manera más efectiva.

Tabla 39
La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	20	21.74%
Casi nunca	7	7.61%
Rara vez	20	21.74%
Algunas Veces	17	18.48%
Casi Siempre	12	13.04%
Siempre	16	17.39%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La religiosidad como una posible estrategia para lidiar con el estrés y mejorar el rendimiento académico muestra una distribución variada entre los adolescentes encuestados. Un 21.74% de los estudiantes indica que "Nunca" recurren a prácticas religiosas como orar o asistir a misa, lo que sugiere que para estos individuos, la religión no forma parte de su estrategia de afrontamiento. Otro 21.74% dice que "Rara vez" participa en estas prácticas.

Por otro lado, un 17.39% de los estudiantes se involucra "Siempre" en prácticas religiosas, y un 13.04% lo hace "Casi Siempre", lo que podría reflejar un fuerte apoyo en la fe y las actividades religiosas como una forma de manejar sus preocupaciones y posiblemente disminuir el estrés.

El grupo que responde "Algunas Veces" con un 18.48% puede estar indicando un enfoque más situacional o menos rutinario hacia la religiosidad. La variedad de respuestas muestra que la religiosidad es un aspecto personal y diverso en la vida de los adolescentes, y su impacto en el estrés y el rendimiento académico podría ser un área interesante para una investigación más detallada, considerando tanto los aspectos psicológicos como los sociales de la religión en la vida de los jóvenes.

Tabla 40

Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	8.70%
Casi nunca	6	6.52%
Rara vez	21	22.83%
Algunas Veces	23	25.00%
Casi Siempre	20	21.74%
Siempre	14	15.22%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La interpretación de estos resultados sugiere que la mayoría de los estudiantes (46.74% combinando las respuestas de "Casi Siempre" y "Siempre") a menudo se preocupan por buscar información sobre situaciones que les inquietan. Esto podría interpretarse como un indicador

de un nivel moderado a alto de preocupación entre los estudiantes, lo que puede estar relacionado con el estrés que experimentan. La categoría "Algunas Veces" con un 25% muestra que un cuarto de los encuestados enfrenta estas preocupaciones ocasionalmente, lo cual es consistente con la variabilidad normal en el manejo del estrés.

El hecho de que un 15.22% de los estudiantes siempre estén preocupados por buscar información sobre sus inquietudes puede reflejar altos niveles de estrés, lo que potencialmente podría afectar su rendimiento académico. Por otro lado, un 15.22% de los estudiantes raramente o nunca se sienten preocupados por buscar información, lo que podría indicar menores niveles de estrés o una mejor capacidad para manejarlo.

Tabla 41
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	7.61%
Casi nunca	11	11.96%
Rara vez	29	31.52%
Algunas Veces	18	19.57%
Casi Siempre	15	16.30%
Siempre	12	13.04%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los estudiantes encuestados (31.52%) raramente buscan el apoyo de su familia o amigos cuando se enfrentan a situaciones que les preocupan. Esto puede sugerir una tendencia a lidiar con sus problemas de forma independiente o una posible reticencia a compartir sus preocupaciones con otros.

Un 19.57% lo hace "Algunas Veces", lo que indica que, aunque no es un recurso constante, sí consideran el apoyo de sus seres queridos en ciertas ocasiones. Mientras tanto, una proporción significativa de los estudiantes (29.34% combinando "Casi Siempre" y "Siempre") tiende a buscar apoyo con frecuencia, lo cual puede reflejar una red de apoyo social fuerte y activa.

El 7.61% que "Nunca" y el 11.96% que "Casi nunca" buscan apoyo podrían estar más inclinados a enfrentar sus desafíos solos o podrían no sentirse cómodos buscando ayuda, lo que podría influir en su estrés y su capacidad para manejar situaciones difíciles.

Tabla 42*Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	7.61%
Casi nunca	15	16.30%
Rara vez	31	33.70%
Algunas veces	15	16.30%
Casi siempre	15	16.30%
Siempre	9	9.78%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los estudiantes (33.70%) indicaron que "Rara vez" hablan o verbalizan las situaciones que les preocupan. Este comportamiento puede estar asociado con un estrés interno y posiblemente un rendimiento académico afectado debido a la falta de una salida para sus preocupaciones.

Un 16.30% de los estudiantes dicen que "Casi nunca" o "Algunas Veces" comparten sus preocupaciones, lo que sugiere que hay una proporción significativa de estudiantes que podrían beneficiarse de tener más oportunidades para expresarse.

Por otro lado, un 16.30% de los estudiantes respondieron que "Casi Siempre" ventilan sus preocupaciones, y un 9.78% que "Siempre" lo hacen, lo que podría indicar que tienen estrategias más efectivas para manejar el estrés, lo cual podría tener un impacto positivo en su rendimiento académico.

La falta de verbalización de las preocupaciones (sumando "Nunca" y "Casi nunca") afecta al 23.91% de los estudiantes, lo cual es preocupante, ya que la retención de problemas y preocupaciones sin compartir puede contribuir al estrés crónico y afectar negativamente el bienestar emocional y el rendimiento académico.

Tabla 43*Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	4.35%
Casi nunca	5	5.43%
Rara vez	28	30.43%
Algunas Veces	24	26.09%
Casi Siempre	23	25.00%

Siempre	8	8.70%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Los datos muestran que una gran parte de los estudiantes (30.43%) rara vez establecen soluciones concretas para sus problemas, lo que podría indicar una tendencia a evitar la confrontación directa con sus preocupaciones o una dificultad para encontrar soluciones viables.

Un 26.09% lo hace "Algunas Veces", indicando que pueden enfrentarse a sus preocupaciones de manera práctica, aunque no de forma consistente. Por otro lado, un porcentaje significativo (25.00%) afirma que "Casi Siempre" establecen soluciones concretas, lo que sugiere una actitud proactiva y orientada hacia la resolución de problemas.

Solo el 8.70% informa que "Siempre" establecen soluciones, lo que puede considerarse un enfoque ideal pero posiblemente menos común debido a la naturaleza compleja de algunas preocupaciones que pueden no tener soluciones inmediatas o evidentes.

El 9.78% que "Nunca" o "Casi nunca" toman este enfoque podría beneficiarse de la adquisición de habilidades de resolución de problemas o del apoyo para mejorar en esta área, lo cual es importante para la gestión del estrés y el rendimiento académico.

Tabla 44

Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	7.61%
Casi nunca	10	10.87%
Rara vez	29	31.52%
Algunas Veces	17	18.48%
Casi Siempre	18	19.57%
Siempre	11	11.96%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los estudiantes (31.52%) indican que "Rara vez" analizan lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para sus preocupaciones, lo que sugiere que puede haber una tendencia a no profundizar en la evaluación de posibles soluciones antes de tomar una decisión. Esto podría indicar una necesidad de fomentar habilidades de pensamiento crítico y análisis en los jóvenes para mejorar su toma de decisiones.

Un 18.48% de los encuestados lo hace "Algunas Veces", mostrando un enfoque ocasional hacia la evaluación de sus soluciones, mientras que un 19.57% afirma hacerlo "Casi Siempre", lo que sugiere una actitud más deliberada y consciente hacia la resolución de problemas.

El 11.96% que "Siempre" analiza los pros y contras de sus decisiones indica un grupo de estudiantes con un enfoque muy metódico para la resolución de problemas, lo cual es positivo para el manejo efectivo de preocupaciones personales.

Por otro lado, el 7.61% que "Nunca" y el 10.87% que "Casi nunca" realizan este análisis pueden estar perdiendo la oportunidad de reflexionar adecuadamente sobre sus opciones, lo cual podría llevar a decisiones menos informadas o efectivas.

Tabla 45

Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	6.52%
Casi nunca	12	13.04%
Rara vez	14	15.22%
Algunas Veces	27	29.35%
Casi Siempre	18	19.57%
Siempre	15	16.30%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Los datos muestran que la mayor parte de los estudiantes (29.35%) indican que "Algunas Veces" mantienen el control sobre sus emociones frente a situaciones estresantes, lo que sugiere que, aunque hay un esfuerzo por gestionar sus emociones, no siempre es consistente o totalmente efectivo.

Un 19.57% de los encuestados afirma que "Casi Siempre" logran mantener el control, y un 16.30% dice que "Siempre" lo hacen, reflejando un grupo de estudiantes con una

capacidad notable para regular sus emociones frente al estrés, lo cual es una habilidad crítica para el bienestar emocional y el rendimiento académico.

Por otro lado, un 6.52% de los estudiantes siente que "Nunca" logran mantener el control sobre sus emociones, y un 13.04% indica que "Casi nunca" lo hacen, lo que podría señalar una necesidad de apoyo adicional en el desarrollo de estrategias de regulación emocional.

El 15.22% que raramente logra mantener el control ("Rara vez") puede estar experimentando desafíos significativos en la gestión del estrés, lo que potencialmente impacta su capacidad para enfrentar efectivamente las situaciones que les preocupan.

Tabla 46
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solución

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	6.52%
Casi nunca	8	8.70%
Rara vez	25	27.17%
Algunas Veces	21	22.83%
Casi Siempre	22	23.91%
Siempre	10	10.87%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los estudiantes tienden a reflexionar sobre situaciones previas cuando enfrentan problemas similares, con un 27.17% que lo hace "Rara vez" y un 22.83% que lo hace "Algunas Veces". Esto sugiere que mientras algunos estudiantes utilizan experiencias pasadas como una herramienta para la resolución de problemas, no es una práctica constante para todos.

El 23.91% de los encuestados afirma que "Casi Siempre" recuerdan situaciones similares para buscar soluciones, y un 10.87% dice que "Siempre" lo hacen, indicando un grupo de estudiantes con una estrategia reflexiva y consciente para abordar problemas actuales basándose en experiencias pasadas.

Por otro lado, un 6.52% de los estudiantes nunca recurren a este método, y un 8.70% lo hace "Casi nunca", lo que podría indicar una tendencia a enfrentar cada situación como única sin considerar experiencias previas o la posibilidad de que no recuerden situaciones pasadas que podrían ser relevantes.

Tabla 47*Salir a caminar o hacer algún deporte*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	8.70%
Casi nunca	7	7.61%
Rara vez	23	25.00%
Algunas Veces	16	17.39%
Casi Siempre	19	20.65%
Siempre	19	20.65%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Los datos revelan que una proporción significativa de los estudiantes (25%) raramente opta por salir a caminar o hacer algún deporte como estrategia para manejar el estrés o preocupaciones, lo que podría indicar una preferencia por otras formas de manejo del estrés o la falta de interés o tiempo para actividades físicas.

Un 17.39% lo hace "Algunas Veces", lo que sugiere que aunque algunos estudiantes reconocen el valor de la actividad física para el manejo del estrés, no lo incorporan regularmente en su rutina.

La encuesta muestra que un 20.65% de los estudiantes "Casi Siempre" y otro 20.65% "Siempre" participan en actividades físicas para manejar el estrés, indicando un grupo significativo que valora y prioriza la actividad física como una herramienta eficaz para el manejo del estrés.

El 8.70% que "Nunca" y el 7.61% que "Casi nunca" realizan actividad física pueden estar perdiendo los beneficios conocidos del ejercicio en la reducción del estrés y la mejora del bienestar general.

Tabla 48*Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	7.61%
Casi nunca	16	17.39%
Rara vez	23	25.00%
Algunas Veces	20	21.74%
Casi Siempre	13	14.13%
Siempre	13	14.13%

Total	92	100%
-------	----	------

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La distribución de las respuestas indica que un 25% de los estudiantes rara vez elaboran y ejecutan un plan para enfrentar sus situaciones estresantes, lo cual es el porcentaje más alto entre las opciones. Esto sugiere que aunque algunos estudiantes reconocen la importancia de planificar y actuar frente al estrés, no es una práctica habitual para la mayoría.

El 21.74% que lo hace "Algunas Veces" muestra que hay un grupo significativo de estudiantes que, en ocasiones, intenta abordar el estrés de manera estructurada, pero puede que no siempre encuentren la manera de llevar esos planes a cabo de manera efectiva o consistente.

El 14.13% que responde "Siempre" y otro 14.13% que dice "Casi Siempre" indica que hay estudiantes con un enfoque más proactivo y sistemático para manejar el estrés, aplicando estrategias planificadas regularmente.

Por otro lado, el 7.61% que "Nunca" utiliza esta estrategia y el 17.39% que "Casi nunca" lo hace, destacan la existencia de un grupo de estudiantes que puede carecer de las habilidades o la motivación para planificar y ejecutar acciones concretas frente a sus fuentes de estrés.

Tabla 49

Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	7.61%
Casi nunca	7	7.61%
Rara vez	17	18.48%
Algunas Veces	28	30.43%
Casi Siempre	22	23.91%
Siempre	11	11.96%
Total	92	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los estudiantes (30.43%) indican que "Algunas Veces" tratan de ver el lado positivo en situaciones que les preocupan, lo que sugiere que, aunque hay una tendencia a buscar aspectos positivos, esta práctica no es constante para todos.

Un 23.91% de los encuestados afirma que "Casi Siempre" buscan lo positivo, y un 11.96% dice que "Siempre" lo hacen, reflejando un grupo de estudiantes con una actitud más optimista o con estrategias efectivas para enfocarse en los aspectos positivos frente al estrés.

Por otro lado, un 7.61% de los estudiantes siente que "Nunca" logran enfocarse en lo positivo, y otro 7.61% lo hace "Casi nunca", lo que podría indicar una necesidad de apoyo adicional en el desarrollo de una perspectiva más positiva o en la aplicación de estrategias de afrontamiento efectivas.

PROCESAMIENTO DE DATOS PARA EL CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO APLICADO A DOCENTES

Tabla 50
Genero

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mujer	11	78.57%
Hombre	3	21.43%
Total	14	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los educadores de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

En base a los resultados obtenidos en la encuesta, se observa que la distribución de género de los participantes es predominantemente femenina, con un 78.57% de las respuestas correspondientes a mujeres. Por otro lado, los hombres representan el 21.43% de los encuestados. Este dato indica que hubo una mayor participación femenina en la encuesta realizada. La proporción de género de los participantes podría reflejar las dinámicas de género dentro del entorno académico objeto de estudio o podría ser indicativa de una mayor disposición por parte de las mujeres para participar en encuestas de este tipo. Con un total de 14 respuestas, estos resultados ofrecen una visión sobre la representación de género en la muestra de encuestados, lo cual es un factor importante por considerar en el análisis y la interpretación de los datos relacionados con el rendimiento académico y el estrés de los estudiantes.

Tabla 51
¿Cuántos años de experiencia tiene en la docencia?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5 a 10 años	5	35.71%

Menos de 5 años	5	35.71%
Más de 10 años	4	28.57%
Total	14	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los educadores de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Los resultados de la encuesta reflejan la variedad en los años de experiencia docente de los participantes. Un 35.71% de los encuestados tienen entre 5 a 10 años de experiencia, lo cual indica una presencia significativa de docentes con una experiencia considerable. Una proporción igual de docentes, otro 35.71%, reporta tener menos de 5 años de experiencia, sugiriendo que hay un número importante de docentes más nuevos en la profesión. Por último, un 28.57% de los docentes tienen más de 10 años de experiencia, lo que denota una valiosa acumulación de sabiduría y práctica educativa. Con un total de 14 docentes encuestados, estos datos proporcionan una perspectiva sobre el nivel de experiencia de los educadores, la cual puede influir en sus percepciones y enfoques respecto al rendimiento académico y el estrés de los estudiantes.

Tabla 52

Como docente, ¿cómo percibe el impacto del estrés académico en el rendimiento de sus estudiantes?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Matemática	6	42.86%
Lengua y Literatura	4	28.57%
Ciencias Naturales	3	21.43%
Estudios Sociales	1	7.14%
Total	14	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los educadores de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La distribución de las asignaturas que imparten los docentes participantes en la encuesta revela una mayor frecuencia en el área de Matemáticas, con un 42.86% de los docentes indicando que enseñan esta materia. La Lengua y Literatura también tiene una presencia significativa, siendo la asignatura de elección para el 28.57% de los encuestados. Las Ciencias Naturales son impartidas por el 21.43% de los docentes, mientras que los Estudios Sociales son enseñados por un 7.14%. Estos resultados, con un total de 14 respuestas, pueden sugerir una tendencia en el enfoque de las áreas temáticas dentro del contexto educativo analizado. La

predominancia de docentes de Matemáticas y Lengua y Literatura podría reflejar las prioridades curriculares o las necesidades educativas del entorno en el que se realizó la encuesta.

Tabla 53

En una escala del 1 al 5, ¿cómo calificaría el nivel de estrés académico de sus estudiantes?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4	4	28.57%
1	3	21.43%
3	3	21.43%
5	2	14.29%
2	2	14.29%
Total	14	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los educadores de la Unidad Educativa Francisco Huerta

Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

En la evaluación del nivel de estrés académico de los estudiantes, sobre una escala de 1 a 5, donde 1 representa el nivel más bajo y 5 el más alto, la mayoría de los docentes (28.57%) han calificado el estrés académico con un nivel 4. Esto indica una percepción de un alto nivel de estrés entre los estudiantes. Un 21.43% de los encuestados consideran que el nivel de estrés es bajo, otorgando una calificación de 1, y la misma proporción de docentes otorga una calificación de 3, sugiriendo un nivel medio de estrés. Las calificaciones de 2 y 5, que representarían niveles de estrés académico bajo y muy alto, respectivamente, han sido asignadas cada una por el 14.29% de los docentes. Estas respuestas, con un total de 14 evaluaciones, sugieren que hay una considerable conciencia sobre el estrés académico en los estudiantes, siendo un área de preocupación destacada por los docentes y que potencialmente requiere atención y estrategias de intervención.

Tabla 54

¿Qué factores considera que contribuyen principalmente al estrés académico de los estudiantes? Elija 3

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presión por obtener buenas calificaciones	7	25.00%
Preparación para exámenes	7	25.00%
Problemas personales o familiares	6	21.43%
Falta de apoyo académico	5	17.86%
Carga de trabajo excesiva	3	10.71%
Total	14	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los educadores de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Los factores que los docentes consideran que contribuyen al estrés académico de los estudiantes varían, con la presión por obtener buenas calificaciones y la preparación para exámenes siendo los más destacados, cada uno con un 25% de las respuestas. Esto sugiere que las expectativas de rendimiento y los procesos de evaluación son áreas de gran presión para los estudiantes. Los problemas personales o familiares también son un factor importante, con un 21.43%, lo que indica que las circunstancias fuera de la escuela pueden tener un impacto significativo en el bienestar académico de los estudiantes. La falta de apoyo académico (17.86%) y la carga de trabajo excesiva (10.71%) también fueron identificados como contribuyentes al estrés académico. Estos resultados reflejan la percepción de los docentes sobre los múltiples y complejos factores que afectan el estrés académico, subrayando la necesidad de un enfoque multifacético para abordar y mitigar estos elementos en el entorno educativo.

Tabla 55

Los estudiantes frecuentemente expresan preocupación por su rendimiento académico.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A veces	10	71.43%
Siempre	4	28.57%
Total	14	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los educadores de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Los datos revelan que la mayoría de los docentes (71.43%) indican que los estudiantes expresan preocupación por su rendimiento académico a veces, lo cual sugiere que si bien la preocupación es frecuente, no es una constante. Sin embargo, un significativo 28.57% de los docentes señalan que los estudiantes siempre están preocupados por su rendimiento académico, lo que indica un nivel de ansiedad constante en una porción de la población estudiantil. Con un total de 14 encuestados, estos resultados destacan la relevancia del estrés académico en la experiencia estudiantil y la importancia de abordar esta preocupación para mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 56

¿Ha observado una correlación entre el estrés y el rendimiento académicos de sus estudiantes?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	10	71.43%
No estoy seguro/a	2	14.29%
No	2	14.29%
Total	14	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los educadores de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

De acuerdo con las respuestas de los docentes, una mayoría significativa, el 71.43%, ha observado una correlación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, lo cual sugiere que el bienestar emocional puede tener un impacto directo en la capacidad de los alumnos para desempeñarse en la escuela. Un 14.29% de los encuestados no está seguro de dicha correlación, lo que indica que la relación entre el estrés y el rendimiento académico puede no ser clara o directa para todos los docentes. Otro 14.29% no ha observado tal correlación, sugiriendo que, en su experiencia, el estrés no ha tenido un impacto significativo en el rendimiento de sus estudiantes. Estos hallazgos, con un total de 14 docentes encuestados, resaltan la percepción de una relación entre el estrés emocional y el rendimiento académico, lo que podría justificar una exploración más profunda sobre cómo el estrés impacta en la educación y el desarrollo de estrategias de apoyo para los estudiantes.

Tabla 57

¿De qué manera cree que el estrés académico afecta el rendimiento académico?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Disminuye la concentración	9	64.29%
Reduce la participación en clase	3	21.43%
Afecta la calidad del trabajo	1	7.14%
Incrementa el absentismo	1	7.14%
Total	14	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los educadores de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los docentes, un 64.29%, perciben que el estrés académico disminuye la concentración de los estudiantes, lo cual puede tener implicaciones directas en su capacidad para aprender y retener información. Un 21.43% de los encuestados cree que el estrés reduce

la participación en clase, lo que podría afectar la dinámica de aprendizaje y la interacción con el contenido educativo. Además, algunos docentes opinan que el estrés afecta la calidad del trabajo (7.14%) y aumenta el absentismo (7.14%), ambos aspectos que pueden perjudicar seriamente el rendimiento académico. Estos resultados, basados en 14 respuestas, sugieren que el estrés académico tiene múltiples efectos negativos en el rendimiento estudiantil, destacando la importancia de estrategias efectivas de manejo de estrés en el entorno educativo para fomentar una mejor concentración, participación y rendimiento general de los estudiantes.

Tabla 58

La gestión eficaz del estrés puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De acuerdo	5	35.71%
Totalmente de acuerdo	4	28.57%
En desacuerdo	2	14.29%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	14.29%
Totalmente en desacuerdo	1	7.14%
Total	14	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los educadores de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La mayoría de los docentes encuestados, con un 64.28% combinado, están de acuerdo o totalmente de acuerdo en que una gestión eficaz del estrés puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Esto subraya la creencia en la importancia de implementar estrategias y programas de manejo del estrés dentro del entorno educativo como un medio para potenciar el aprendizaje y el éxito académico. Un 14.29% de los participantes se muestra en desacuerdo, y otro 14.29% se posiciona de manera neutral, ni de acuerdo ni en desacuerdo, lo que podría reflejar una variedad de experiencias o percepciones sobre la eficacia de las intervenciones para el manejo del estrés. Solo un 7.14% se muestra totalmente en desacuerdo, sugiriendo que hay una minoría que no percibe la gestión del estrés como un factor crítico para mejorar el rendimiento académico. Estos resultados, basados en un total de 14 respuestas, resaltan la percepción generalizada de la relevancia del manejo del estrés en el contexto educativo y su potencial impacto positivo en el rendimiento de los estudiantes.

Tabla 59

¿Qué estrategias utiliza para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
--	-------------------	-------------------

Flexibilización en la entrega de trabajos y pruebas	7	50.00%
Actividades extracurriculares y recreativas	3	21.43%
Asesoramiento y apoyo psicológico	3	21.43%
Técnicas de relajación y manejo del tiempo	1	7.14%
Total	14	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los educadores de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La estrategia más común que utilizan los profesores para ayudar a los estudiantes a afrontar el estrés escolar es la flexibilidad en la gestión de tareas y exámenes, lo que representa el 50% de las respuestas. Este enfoque brinda a los estudiantes más flexibilidad para cumplir con sus obligaciones académicas, lo que reduce la presión inmediata y les permite administrar mejor su tiempo. Las actividades extraescolares y de ocio, el asesoramiento y el apoyo psicológico también fueron estrategias importantes, respondidas cada una por un 21,43%. Esto destaca la importancia de gestionar el estrés en múltiples niveles, incluido el apoyo emocional y la distracción saludable. Demuestra que lo entiendes. Las técnicas de relajación y gestión del tiempo fueron mencionadas con menor frecuencia (7,14%), lo que significa que, aunque estas técnicas son reconocidas, se practican menos o se perciben como menos efectivas en este contexto particular. Esto sugiere que existe la posibilidad de que estos resultados resalten la variedad de enfoques que adoptan los profesores para ayudar a los estudiantes a afrontar el estrés escolar y resalten la importancia de estrategias individualizadas y multifacéticas.

Tabla 60

Fomentar un ambiente de clase que minimiza el estrés académico

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De acuerdo	6	42.86%
Totalmente de acuerdo	4	28.57%
Totalmente en desacuerdo	2	14.29%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	14.29%
Total	14	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los educadores de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Una mayoría sustancial de los docentes, sumando un 71.43%, está de acuerdo o totalmente de acuerdo con la afirmación de que fomentar un ambiente de clase que minimiza el estrés académico es beneficioso, lo que indica una fuerte convicción en la importancia de crear entornos educativos propicios para el bienestar de los estudiantes. Este enfoque puede incluir prácticas como el apoyo emocional, estrategias pedagógicas inclusivas y una comunicación efectiva, que contribuyen a un clima de aprendizaje más relajado y productivo. Un 14.29% de los encuestados se muestra totalmente en desacuerdo, y otro 14.29% se posiciona de manera neutral, lo que refleja una diversidad de opiniones sobre el impacto de estas medidas. Estos resultados subrayan la percepción de que las dinámicas de clase y el manejo del estrés juegan un papel crucial en el rendimiento académico y el desarrollo personal de los estudiantes.

Tabla 61

Considera que el apoyo emocional es tan importante como el apoyo académico.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente de acuerdo	9	64.29%
De acuerdo	3	21.43%
Totalmente en desacuerdo	2	14.29%
Total	14	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a los educadores de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

La gran mayoría de los docentes, un 85.72% combinando aquellos que están de acuerdo y totalmente de acuerdo, sostiene que el apoyo emocional es tan importante como el apoyo académico. Este consenso refleja una comprensión profunda de la interrelación entre el bienestar emocional de los estudiantes y su éxito académico, subrayando la necesidad de abordar ambos aspectos de manera integral en el entorno educativo. La opinión de que el apoyo emocional debe ser una prioridad paralela al académico indica un enfoque holístico hacia la educación, donde el desarrollo personal y emocional se considera esencial para el aprendizaje efectivo. Un 14.29% de los encuestados está totalmente en desacuerdo, lo que podría sugerir una variedad de perspectivas sobre el papel del apoyo emocional en el rendimiento académico. Estos resultados, basados en un total de 14 respuestas, resaltan la importancia percibida del apoyo emocional como un componente crítico en la educación, equiparable en importancia al apoyo académico.

3.6. Aspectos éticos.

La ética de la investigación científica se centra en la forma en que se genera el conocimiento y las consecuencias que tiene para los individuos y la sociedad, y hace hincapié en la importancia de un comportamiento ético responsable por parte de los investigadores (Ocampo, 2019).

Entre los aspectos éticos fundamentales de la investigación científica se encuentran

- Respeto a la persona: reconocer la autonomía de los participantes y proteger a los individuos con autonomía limitada. Esto se garantiza mediante el consentimiento informado, que asegura que los participantes estén plenamente informados sobre la naturaleza de la investigación y consientan voluntariamente su participación.

- Beneficio-no-beneficio: se refiere a la obligación de proteger el bienestar de los participantes y maximizar los beneficios y minimizar los daños que la investigación pueda causar.

- Imparcialidad: evitar la discriminación y la explotación de los grupos vulnerables de la sociedad y repartir equitativamente los beneficios y las cargas de la investigación.

- Integridad: los investigadores deben actuar con honestidad y transparencia y evitar cualquier forma de mala conducta, como la falsificación o manipulación de datos, el plagio o el autoplagio. Esto garantiza la veracidad y credibilidad de los resultados científicos.

- Responsabilidad y rendición de cuentas: Los investigadores están obligados a cumplir las normas éticas y legales y deben estar dispuestos a rendir cuentas de sus acciones y de los resultados de sus investigaciones.

Para cumplir estas cuestiones éticas, deben existir prácticas que garanticen el respeto y la protección de los participantes y la integridad del proceso de investigación. Esto incluye la obtención del consentimiento informado de los participantes, la realización de evaluaciones de riesgo-beneficio, la garantía de confidencialidad y protección de los datos recogidos, y el mantenimiento de una comunicación clara y abierta con todas las personas implicadas en la investigación.

El cumplimiento de estos principios no sólo es fundamental para salvaguardar los derechos y el bienestar de los participantes, sino que también refuerza la validez y credibilidad de los

resultados de la investigación, contribuye significativamente al acervo de conocimientos existente y fomenta el progreso ético de la ciencia.

CAPÍTULO IV

4.RESULTADOS Y DISCUSION

4.1.- RESULTADOS

Este capítulo presenta los resultados obtenidos del estudio sobre el estrés y su influencia en el rendimiento académico de adolescentes entre 14 a 18 años de la Unidad Educativa. La metodología implementada permitió una recolección y análisis exhaustivo de datos, enfocándose en la relación entre niveles de estrés percibidos y su correlación con el desempeño académico.

Se recopilaron datos de 92 estudiantes mediante encuestas, reflejando una participación equitativa de género, con un predominio de estudiantes de 18 años. Los instrumentos utilizados incluyeron el Inventario SISCO de Estrés Académico y registros académicos institucionales, asegurando la precisión en la recolección de datos.

El análisis reveló que un 85.87% de los estudiantes experimentaron estrés durante el semestre, con niveles de estrés mayoritariamente altos. La sobrecarga de tareas y la dinámica competitiva entre compañeros fueron identificadas como fuentes significativas de estrés. Los métodos de evaluación y el nivel de exigencia de los profesores también impactaron en la percepción del estrés.

Se observó una correlación significativa entre el estrés percibido y el rendimiento académico, destacando una influencia directa del estrés en las calificaciones y la participación en clase. La comparación de estos datos con investigaciones previas sugiere patrones consistentes en la dinámica del estrés académico y su efecto en el rendimiento, resaltando la necesidad de estrategias de intervención focalizadas en la gestión del estrés para mejorar el desempeño académico.

Los hallazgos de este estudio no solo corroboran la evidencia existente sobre la relación entre estrés y rendimiento académico, sino que también aportan una perspectiva localizada que subraya la urgencia de abordar esta problemática desde múltiples frentes, incluyendo la comunidad educativa y el hogar, para fomentar un entorno más saludable y productivo para los estudiantes.

4.2.- DISCUSION

Los resultados de este estudio muestran una prevalencia significativamente mayor de estrés académico entre los estudiantes, con 69.35% de estudiantes que experimentan altos

niveles de estrés. Este hallazgo es consistente con la literatura existente que sugiere una relación entre altos niveles de estrés académico y efectos negativos en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

La distribución de los niveles de estrés, con la mayoría de los estudiantes reportando niveles medios a altos, pone de relieve la necesidad urgente de medidas de gestión y reducción del estrés. La competencia académica, la sobrecarga de tareas y la presión de las notas son factores importantes que se reflejan en la percepción del estrés por parte de los estudiantes. Estos factores pueden afectar no sólo a su bienestar mental, sino también a su capacidad para desarrollar su potencial académico.

La identificación de estrés grave en una proporción tan grande de la población estudiantil sugiere la necesidad urgente de un enfoque integral que incluya el desarrollo de habilidades para afrontar el estrés, programas de apoyo psicoeducativo y estrategias de intervención específicas. La aplicación de estas medidas puede contribuir significativamente a crear entornos educativos más saludables y productivos.

El estudio también demuestra lo importante que es tener en cuenta las diferencias individuales en la percepción y la gestión del estrés. Por ejemplo, las variaciones en los niveles de estrés percibidos pueden estar influidas por factores como el sexo, la edad y las estrategias individuales de afrontamiento. Por lo tanto, cualquier intervención o programa de apoyo debe ser lo suficientemente flexible como para adaptarse a las necesidades específicas de cada estudiante.

Los hallazgos de este estudio destacan la prevalencia de estrés académico severo entre los estudiantes y su impacto potencial en el rendimiento académico. Se identificó la necesidad de estrategias efectivas para el manejo del estrés que no sólo mejoren el rendimiento académico, sino que también promuevan el bienestar general de los estudiantes. La cooperación entre educadores, padres de familia y profesionales de la salud mental es esencial para abordar eficazmente este problema.

CAPITULO V

5.1. – CONCLUSIONES

Los hallazgos de esta investigación revelaron que los estudiantes enfrentan estrés académico principalmente debido a la sobrecarga de tareas, la presión por las evaluaciones y las altas expectativas de rendimiento, tanto propias como de sus familias y profesores. Esta situación pone de manifiesto la necesidad imperante de crear un entorno educativo que fomente un equilibrio saludable entre el estudio y el tiempo libre. Se hace evidente que minimizar las fuentes de estrés, sin comprometer la calidad educativa, es crucial para el desarrollo integral de los estudiantes.

La mayoría de los estudiantes percibe una correlación negativa entre el estrés y su rendimiento académico. Este estudio constató que los niveles elevados de estrés académico están asociados con dificultades de concentración, memorización de contenidos y mantenimiento de la motivación. Por tanto, se resalta la importancia de implementar estrategias de manejo del estrés eficaces dentro de la comunidad educativa. La finalidad es mejorar no solo el rendimiento académico de los estudiantes sino también su bienestar general, proponiendo un enfoque holístico que atienda tanto las necesidades académicas como emocionales.

Basado en los resultados obtenidos, se propuso un programa de intervención integral. Este programa incluye talleres de gestión del tiempo y técnicas de estudio, sesiones de mindfulness y relajación, así como la creación de espacios de diálogo entre estudiantes, profesores y padres para abordar colectivamente las causas del estrés académico. El objetivo de este programa es doble: por un lado, mejorar el rendimiento académico y, por otro, promover el bienestar general de los estudiantes, proporcionándoles herramientas prácticas y eficaces para manejar el estrés de manera proactiva.

Esta investigación subraya la complejidad del estrés académico y el rendimiento. Al mismo tiempo, ofrece una vía esperanzadora a través de la implementación de un programa de intervención diseñado para abordar estas problemáticas de manera efectiva. La colaboración entre estudiantes, profesores, padres y administradores escolares es fundamental para crear un entorno educativo más comprensivo y menos estresante, donde los estudiantes puedan florecer tanto académica como personalmente.

5.2.- RECOMENDACIONES

A partir de los hallazgos obtenidos en la investigación sobre el estrés y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 18 años de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón, proponemos las siguientes recomendaciones destinadas a mejorar el bienestar de los estudiantes y potenciar su desempeño académico:

1. **Implementación de Programas de Manejo del Estrés:** Las instituciones educativas deben desarrollar e implementar programas integrales de manejo del estrés, que incluyan técnicas de relajación, gestión del tiempo, y estrategias de afrontamiento positivo. Estos programas deben ser accesibles para todos los estudiantes y adaptados a sus necesidades específicas.
2. **Formación Docente en Salud Mental y Estrategias de Apoyo:** Capacitar a los docentes en la identificación de signos de estrés y ansiedad en los estudiantes, así como en técnicas de apoyo emocional y pedagógico que fomenten un entorno de aprendizaje positivo y reduzcan la presión académica.
3. **Fomento del Apoyo Social:** Promover espacios de interacción y apoyo entre pares, así como mejorar la comunicación entre estudiantes, docentes, y familias para construir una red de soporte que ampare a los estudiantes frente a las demandas académicas y emocionales.
4. **Programas de Intervención Psicoeducativa:** Desarrollar e implementar intervenciones dirigidas a estudiantes que muestran altos niveles de estrés, ofreciendo asesoramiento y técnicas específicas de manejo del estrés, así como fomentando habilidades de resiliencia.
5. **Espacios de Reflexión y Diálogo:** Crear espacios dentro del currículo escolar para la reflexión sobre el estrés, sus causas, y sus efectos, facilitando así un diálogo abierto sobre el bienestar emocional y académico.
6. **Investigación Continua y Retroalimentación:** Mantener un enfoque de mejora continua mediante la evaluación regular de los programas implementados y la recolección de retroalimentación de los estudiantes para ajustar las estrategias y programas según sea necesario.
7. **Incorporación de Actividades Extracurriculares:** Fomentar la participación de los estudiantes en actividades extracurriculares que promuevan el esparcimiento, la

creatividad, y el bienestar físico, como una forma de equilibrar las presiones académicas y reducir el estrés.

Estas buscan proporcionar un marco para que la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón y otras instituciones educativas puedan abordar de manera efectiva el estrés académico, mejorando así el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes. Implementar estas estrategias requerirá un compromiso institucional, así como la colaboración entre estudiantes, docentes, administradores, y familias, para crear un entorno educativo que valore y promueva la salud mental y el éxito académico.

4 REFERENCIAS.

- Acosta, f. P., & claveró, f. H. (2019). Influencia de las variables sociodemográficas sobre la ansiedad y el rendimiento académico adolescente: el contexto pluricultural de ceuta. *Redalyc*, 33(126). <https://doi.org/10.15517/ap.v33i126.32351>
- Armando, a. Q. F. (2021). Estrés académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa privada, san isidro, 2021. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/4566>
- Caldera-montes, j. F., gonzález, ó. U. R., gómez-covarrubia, n. J., mora-garcía, o., & anaya-gonzález, b. B. (2017). Modelo explicativo y predictivo de respuestas de estrés académico en bachilleres. *Ansiedad y estrés*, 23(1), 20-26. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.02.002>
- Chyu, e. P. Y., & chen, j. (2022). Associations between academic stress, mental distress, academic self-disclosure to parents and school engagement in hong kong. *Frontiers in psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.911530>
- Coello, m. F., valero-moreno, s., herrera, j. S., lacomba-trejo, l., & perez-marín, m. (2022). Emotional impact in adolescents in ecuador six months after the beginning of the covid-19 pandemic. *The journal of psychology*, 156(5), 381-394. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2054921>
- Del rosario zamora betancourt, m., montes, j. F. C., & valderrama, m. G. G. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>
- Disputa, l. (2021, 21 septiembre). Salud mental en el ecuador: un tema de salud pública. La disputa. <https://ladisputa.org/2021/09/16/salud-mental-en-el-ecuador-un-tema-de-salud-publica/>
- Elizabeth, j. Z. A. (2023). Relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en adolescentes. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/4365>
- Intramed. (2019, 25 abril). Efectos fisiológicos y psicológicos del estrés ambiental. Artículos - intramed. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=92550>
- Licht-ardila, v., soto-gualdron, s. N., & angulo-rincon, r. (2021). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. *Researchgate*, 42(07), 82-90. <https://doi.org/10.48082/espacios-a21v42n07p06>

- Lucía, a. M., & lasluisa chacha, m. B. (2020). El estrés académico y su relación el rendimiento académico en una muestra de adolescentes. Repositorio.pucesa. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3076>
- María castro, a. (2021, 2 septiembre). Los docentes son clave para proteger la salud mental de los estudiantes. Unicef. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://www.unicef.org/lac/historias/los-docentes-son-clave-para-proteger-la-salud-mental-de-los-estudiantes>
- Marksberry, k. (2022, 6 abril). Teens - the american institute of stress. The american institute of stress. <https://www.stress.org/teens#:~:text=,and%2052>
- Mechavarria. (2022, 28 julio). ¿cuáles son las políticas educativas en ecuador? Grupo geard ecuador. <https://grupogeard.com/ec/blog/categoria/politicas-educativas-ecuador/>
- Medlineplus. (2023, 18 mayo). Los adolescentes y el estrés: cuando es más que una preocupación | nih medlineplus magazine. Nih medlineplus magazine. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://magazine.medlineplus.gov/es/art%c3%adculo/los-adolescentes-y-el-estres/>
- Mendoza, a. P. C. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (puno, perú). <https://www.redalyc.org/journal/440/44070055012/>
- Ministerio de ecuador. (2014, 20 octubre). Ministerio de educación impulsa programas para adolescentes y jóvenes que deseen culminar su educación básica – ministerio de educación. Educacion.gob.ec. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://educacion.gob.ec/ministerio-de-educacion-impulsa-programas-para-adolescentes-y-jovenes-que-deseen-culminar-su-educacion-basica/>
- Ministerio de inclusión económica y social. (2018, 5 diciembre). Niñas, niños y adolescentes atendidos a través de protección especial – ministerio de inclusión económica y social. Inclusion.gob.ec. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://www.inclusion.gob.ec/ninas-ninos-y-adolescentes-atendidos-a-traves-de-proteccion-especial/>
- Ministerio de inclusión económica y social. (2022, 16 febrero). Dirección de juventudes – ministerio de inclusión económica y social. Inclusion.gob.ec. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://www.inclusion.gob.ec/juventudes-mies/>
- Moreta-herrera, r., lópez-calle, c., vicuña-peri, l., & grueso-hinestroza, m.-p. (2021). Salud mental en universitarios del ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y

- prevalencia de casos. *Pensamiento psicológico*, 19(1), 25-40. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/801/80165629004/html/>
- Ocronos, r., & sánchez espinosa, j. (2022). El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual. *Ocronos - editorial científico-técnica*. <https://revistamedica.com/estres-academico-educacion-virtual/>
- Oms. (2022, 5 septiembre). Ecuador trabaja por lograr un modelo de salud mental de base comunitaria, centrado en las personas y basado en los derechos, que promueva la desinstitucionalización. *Ops/oms | organización panamericana de la salud*. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://www.paho.org/es/noticias/5-9-2022-ecuador-trabaja-por-lograr-modelo-salud-mental-base-comunitaria-centrado-personas>
- Paredes, e. L. Z. (2023, october 31). Ansiedad y su relación con la autoestima en estudiantes de bachillerato. <https://dateh.es/index.php/main/article/view/255>
- Pintoaragon, e. E. P., villa navas, a. R., & pinto aragón, h. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la universidad de la guajira, colombia. *Redalyc*. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/>
- Reaño, e. Y. U. (2021, 24 julio). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Redalyc*. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/5709/570969250018/>
- Renteria valencia, n. M., córdova calderón, m. A., & eón navarrete, m. M. L. (2022, 5 abril). Vista de influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios | revista ecuatoriana de psicología. *Repsi*. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://www.repsi.org/index.php/repsi/article/view/94/233#:~:text=url%3a%20https%3a%2f%2fwww>,
- Roblero pachacam, j. R. (2021). Estrés académico estrés académico - universidad central del ecuador facultad de ciencias psicol. *1library*. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://1library.co/article/estr%3a%9s-acad%3a%9mico-estr%3a%9s-acad%3a%9mico-universidad-central-facultad-ciencias.zk05pd4y>
- Rodríguez, c. F. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388012/>
- Ronquillo amaguaya, j.p. (2022). Estrés y rendimiento académico en tiempo de pandemia, en un estudiante de 17 años de la unidad educativa diez de agosto en el cantón montalvo [documento probatorio del examen complejo de grado previo a la obtención del título de licenciado en psicología]. Universidad técnica de babahoyo. Recuperado de

<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/13642/e-utb-fcjse-psicologia-000015.pdf?sequence=1&isallowed=y>

Secretaría general de comunicación de la presidencia. (2021, 2 junio). Presidente lasso decretó nuevas políticas públicas en el ámbito educativo – secretaria general de comunicación de la presidencia. [Comunicacion.gob.ec](https://www.comunicacion.gob.ec). Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://www.comunicacion.gob.ec/presidente-lasso-decreto-nuevas-politicas-publicas-en-el-ambito-educativo/>

Unicef Ecuador. (2020, 7 octubre). La salud mental es determinante para que niños, niñas, adolescentes, familias y comunidades puedan salir adelante. Unicef. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-salud-mental-es-determinante-para-que-ni%3%bl os-ni%3%bl as-adolescentes-familias-y>

Unicef Ecuador. (2023, 19 abril). Promoción y prevención de la salud mental de adolescentes, jóvenes, cuidadores y docentes. Unicef. Recuperado 21 de enero de 2024, de <https://www.unicef.org/ecuador/promoci%3%b3n-y-prevenci%3%b3n-de-la-salud-mental-de-adolescentes-j%3%b3venes-cuidadores-y-docentes>

Valdivieso-león, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil - primaria. <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/>

Valdivieso-león, I., Mangas, S. L., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educacion xx1*, 23(2). <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>

Yaima, Á. R. (2023, 1 febrero). Análisis de estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24215>

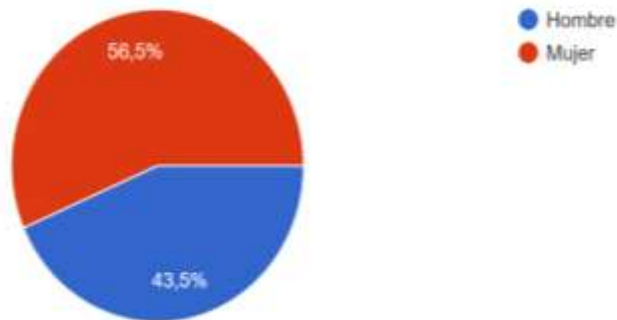
ANEXOS

Inventario SISCO de estrés académico para adolescentes.

Ilustración 1

Género

92 respuestas

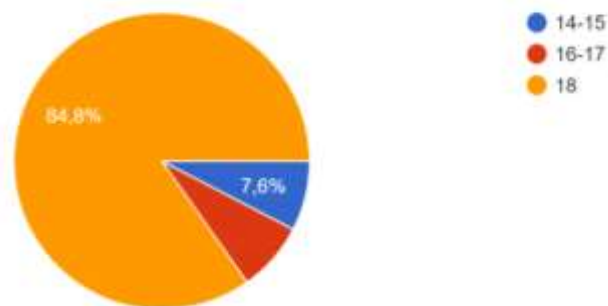


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 2

Edad

92 respuestas

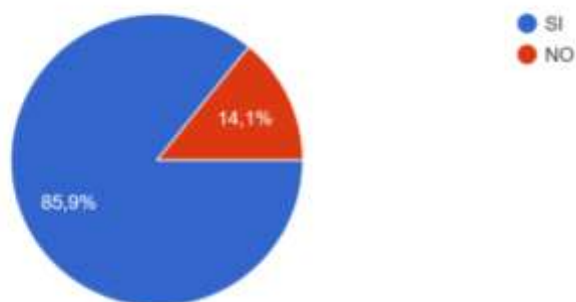


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 3

Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo(estrés)?

92 respuestas

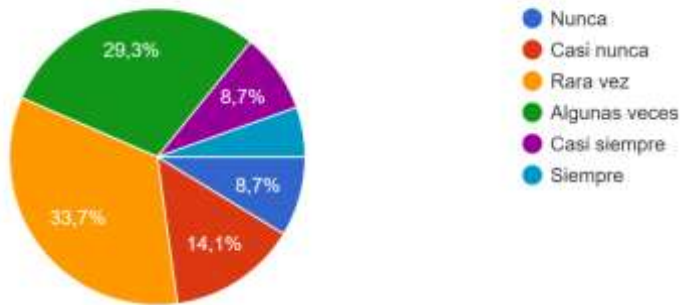


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 4

La competencia con mis compañeros del grupo

92 respuestas

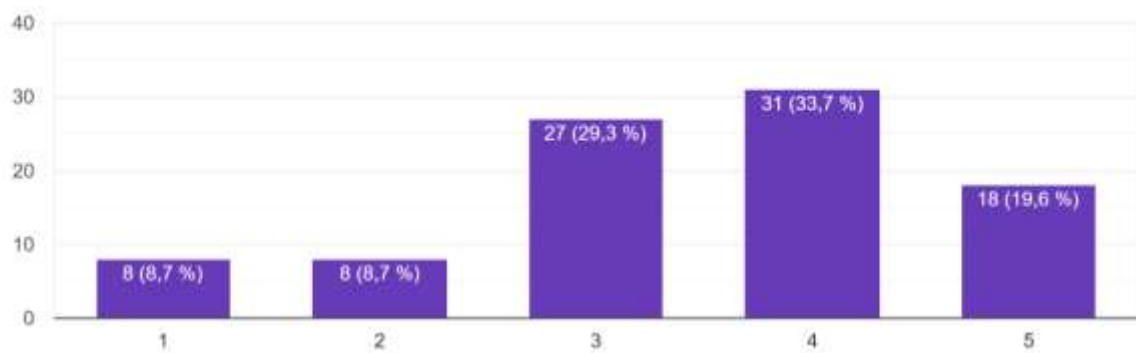


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 5

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho

92 respuestas

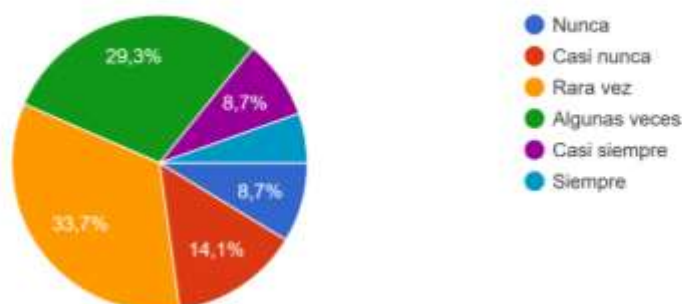


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 6

La competencia con mis compañeros del grupo

92 respuestas

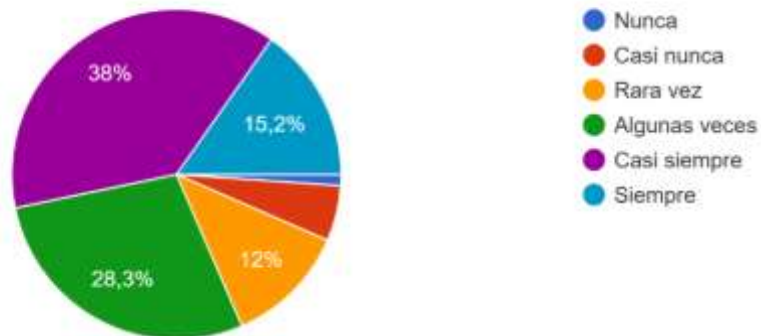


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 7

La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.

92 respuestas

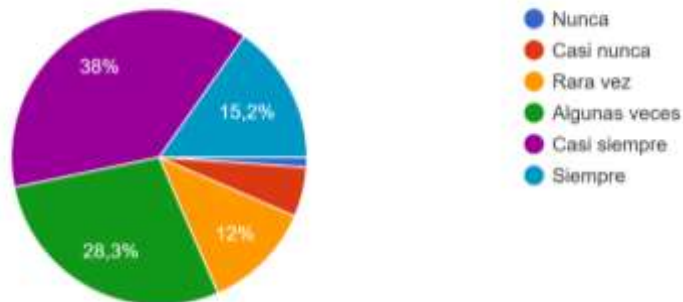


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 8

La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días

92 respuestas

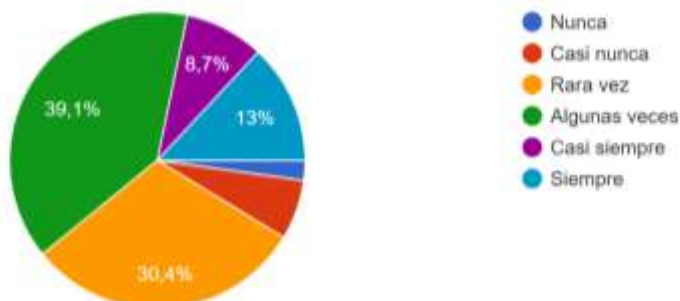


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 9

La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que imparten clases.

92 respuestas

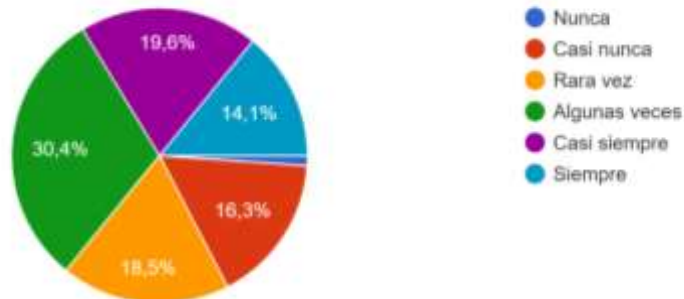


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 10

La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.)

92 respuestas

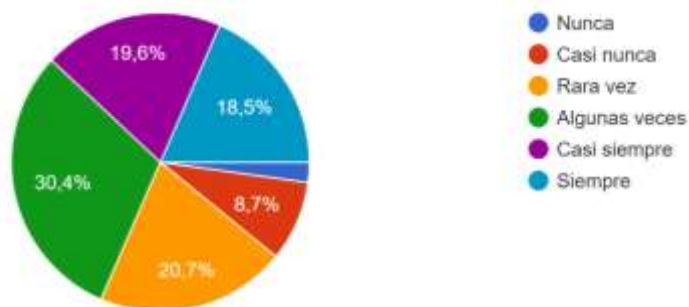


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 11

El nivel de exigencia de mis profesores/as

92 respuestas

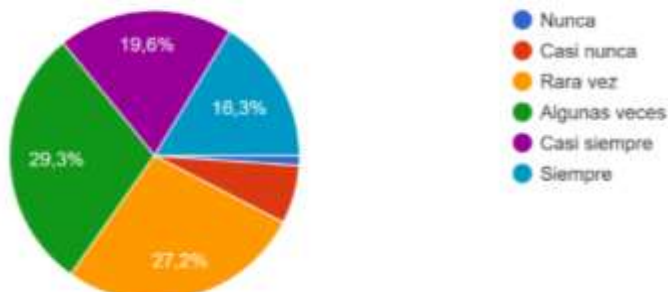


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 12

Que me toquen profesores/as muy teóricos/as

92 respuestas

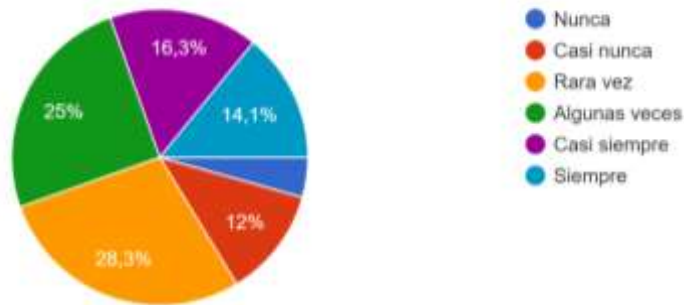


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 13

Mi participación en clases (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)

92 respuestas

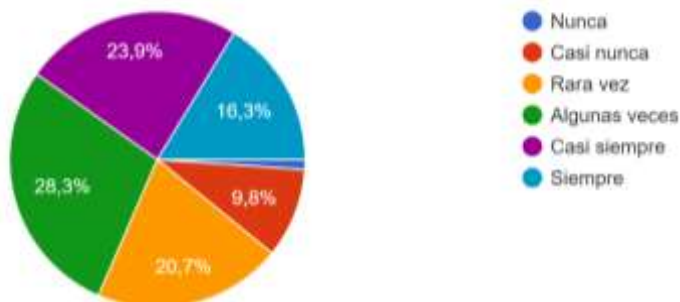


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 14

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los /as profesores/as

92 respuestas

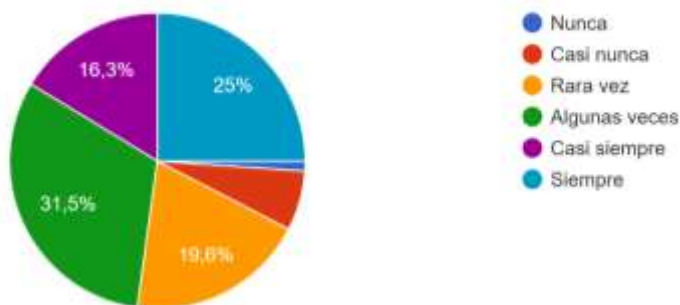


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 15

La realización de un examen

92 respuestas

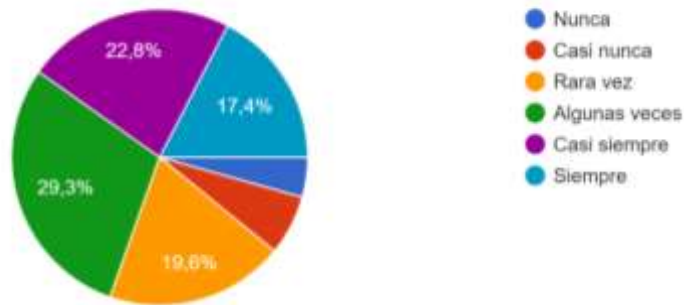


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 16

Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo

92 respuestas

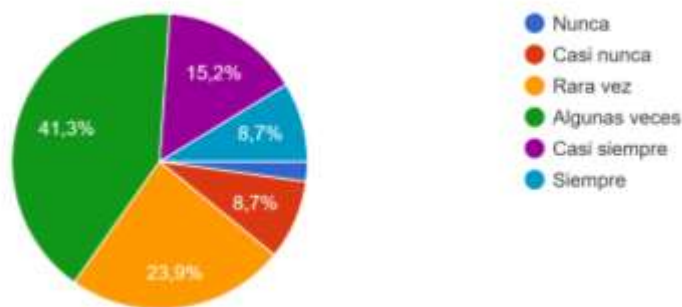


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 17

La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as

92 respuestas

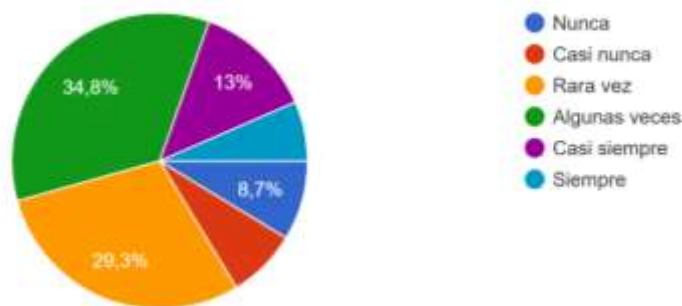


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 18

Que mis profesores/as estén mal preparados/as

92 respuestas

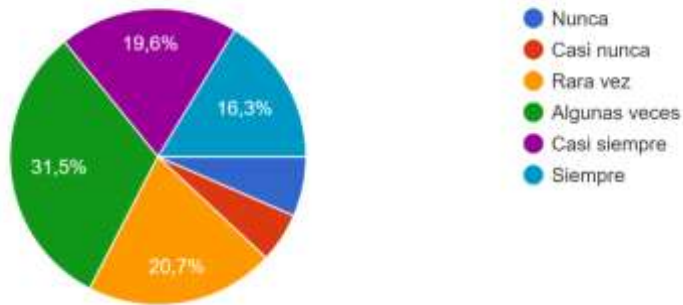


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 19

Asistir a clases aburridas o monótonas

92 respuestas

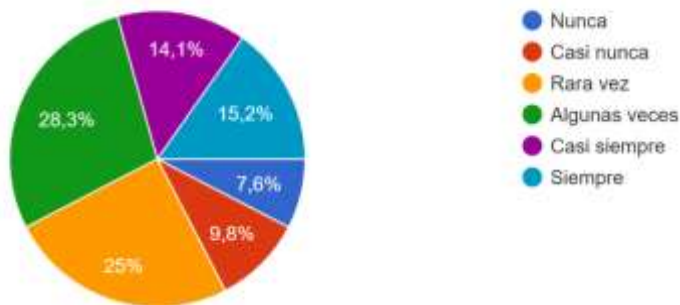


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 20

No entender los temas que se abordan en la clase

92 respuestas

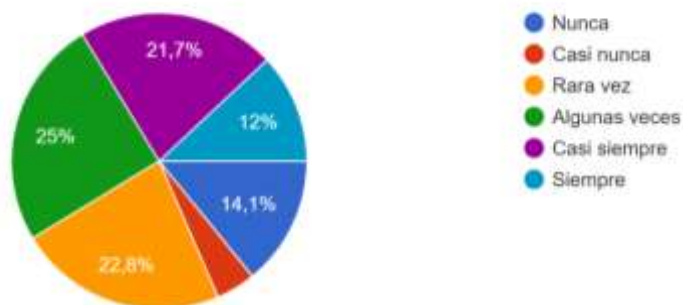


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 21

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)

92 respuestas

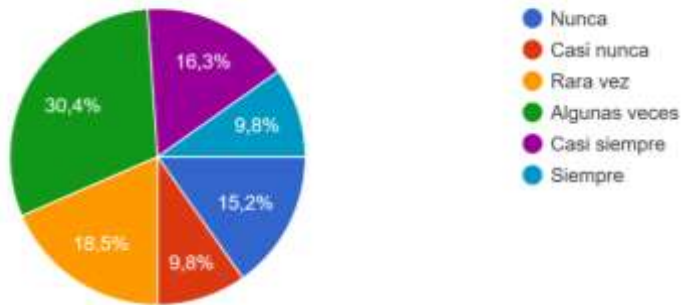


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 22

Fatiga crónica (cansancio permanente)

92 respuestas

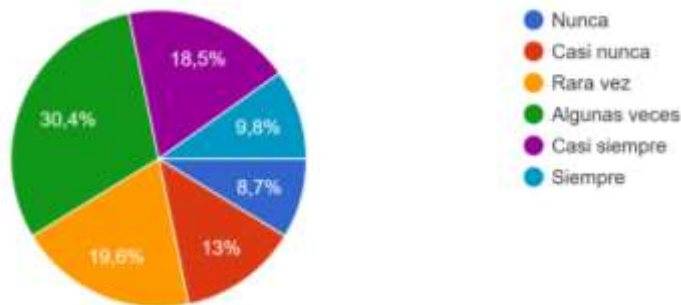


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 23

Dolores de cabeza o migraña

92 respuestas

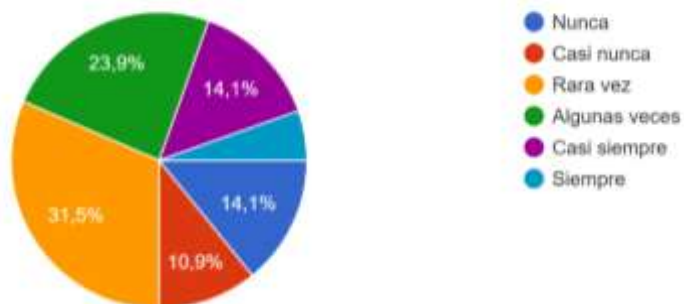


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 24

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea

92 respuestas

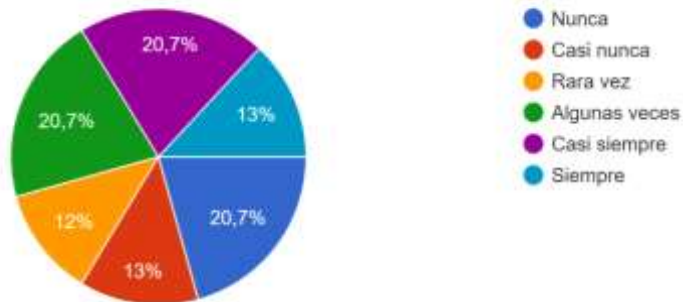


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 25

Resaca, morderse las uñas, frotarse, etc.

92 respuestas

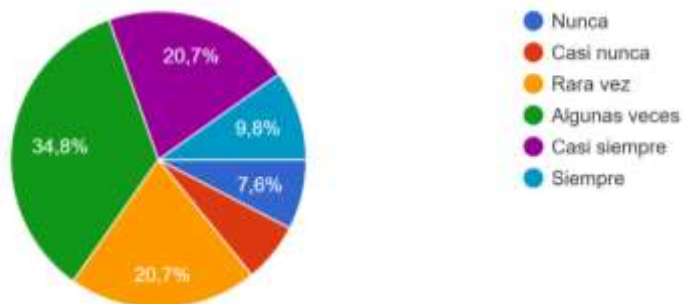


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 26

Somnolencia o mayor necesidad de dormir

92 respuestas

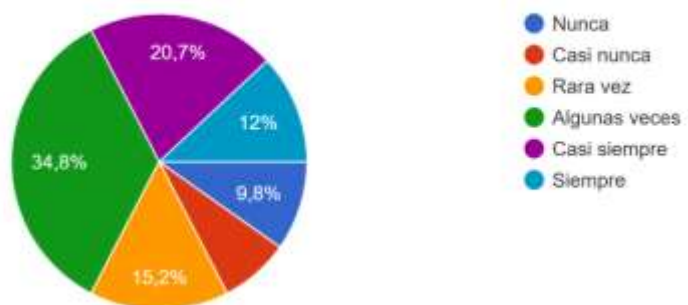


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 27

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

92 respuestas

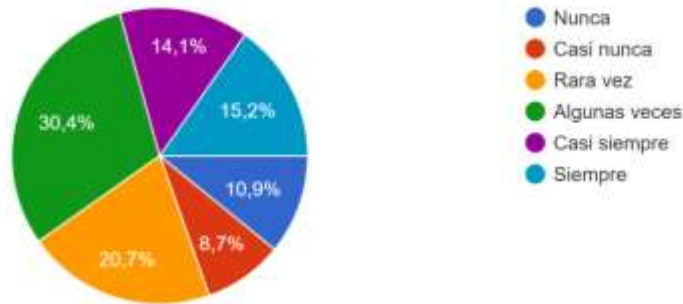


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 28

Sentimientos de depresión y tristeza(decaído)

92 respuestas

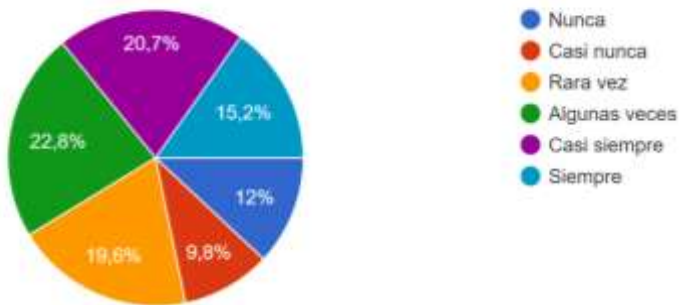


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 29

Ansiedad, angustia o desesperación.

92 respuestas

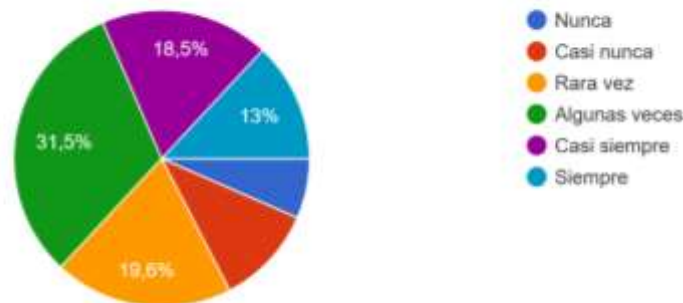


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 30

Problema de concentración

92 respuestas

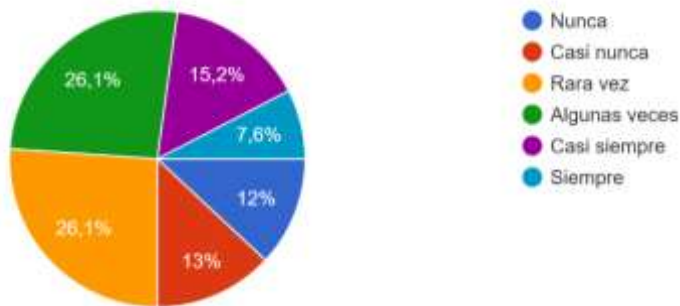


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 31

Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad

92 respuestas

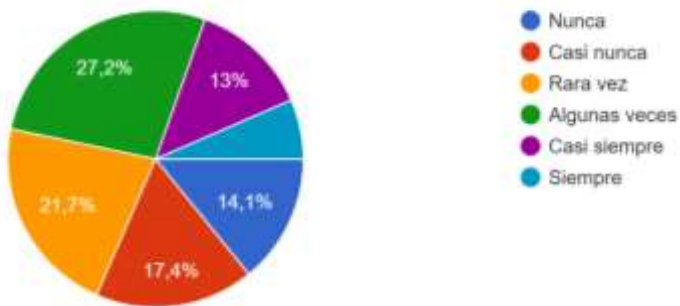


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 32

Conflictos o tendencias a polemizar o discutir

92 respuestas

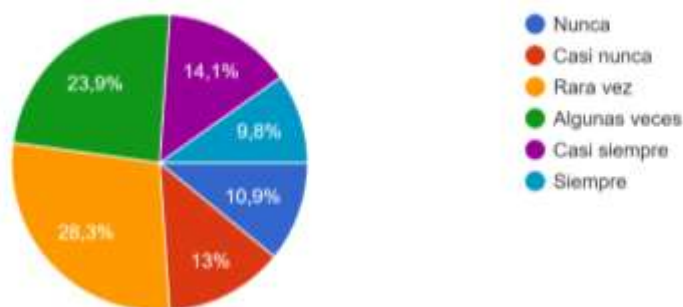


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 33

Aislamiento de los demás

92 respuestas

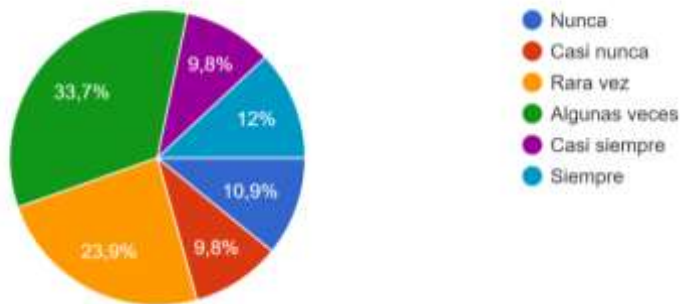


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 34

Desgano para realizar las labores escolares

92 respuestas

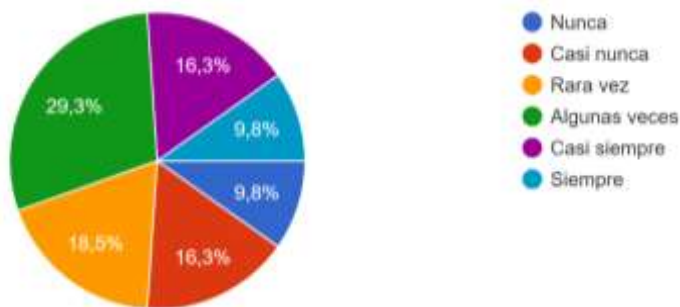


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 35

Aumento o reducción del consumo de alimentos

92 respuestas

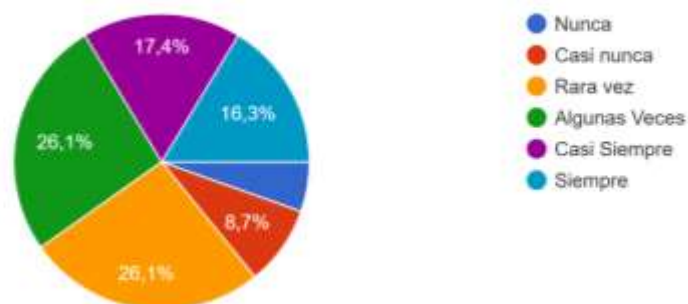


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 36

Habilidad asertiva (Defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)

92 respuestas

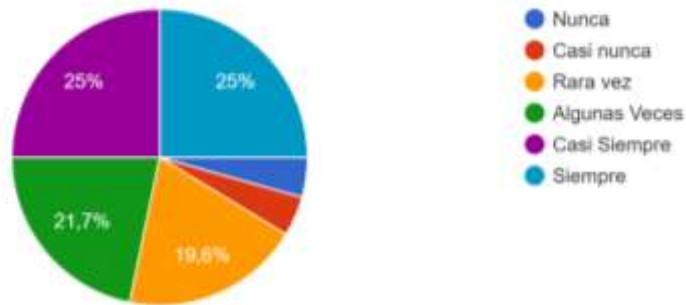


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 37

Escuchar música o distraerme viendo televisión

92 respuestas

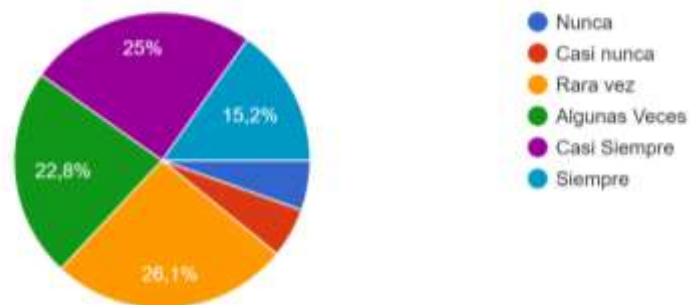


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 38

Concentrarse en resolver la situación que me preocupa

92 respuestas

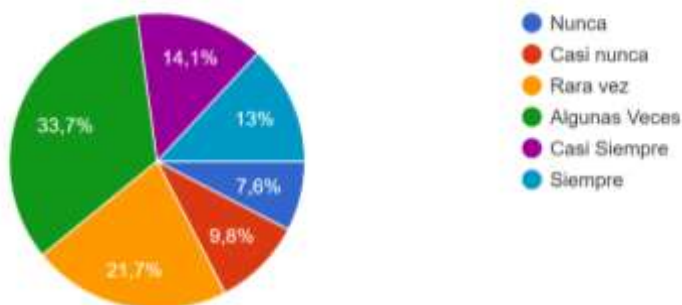


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 39

Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)

92 respuestas

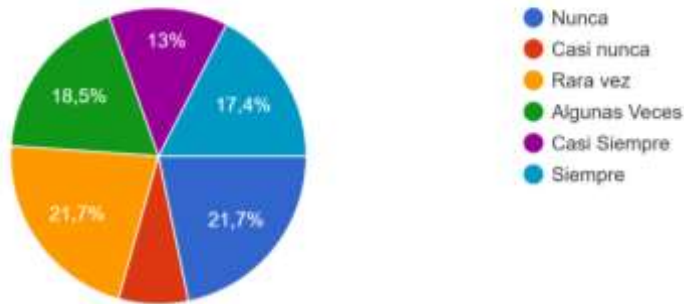


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 40

La religiosidad (Hacer oraciones o asistir a misa)

92 respuestas

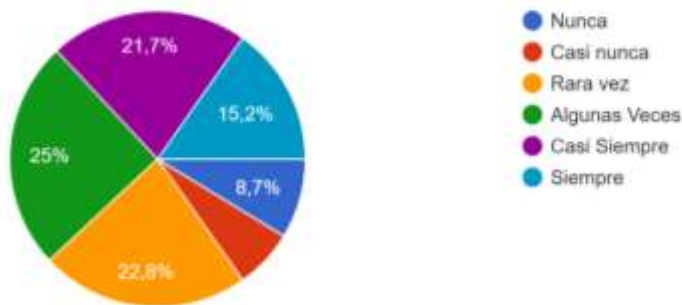


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 41

Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa

92 respuestas

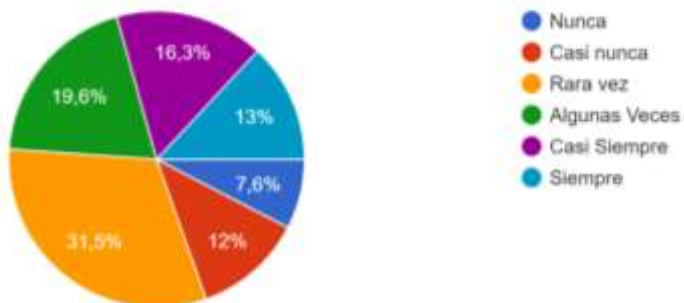


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 42

Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos

92 respuestas

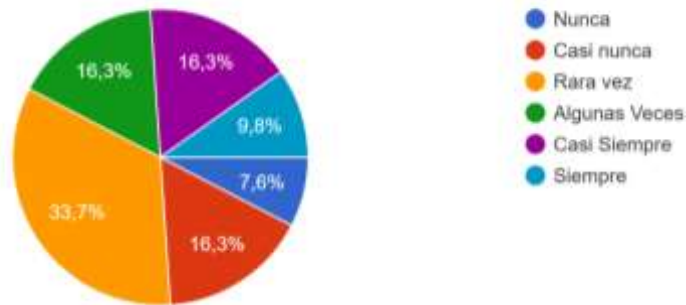


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 43

Ventilación y confidencias (verbalización o platica de la situación que preocupa)

92 respuestas

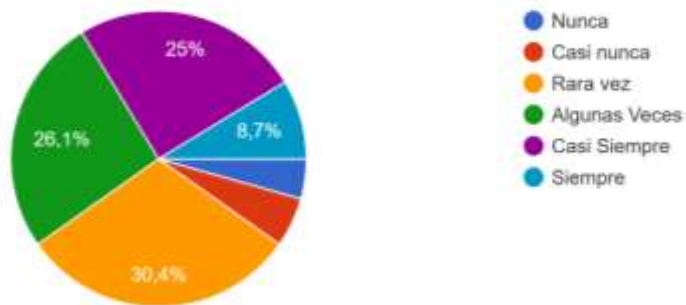


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 44

Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa

92 respuestas

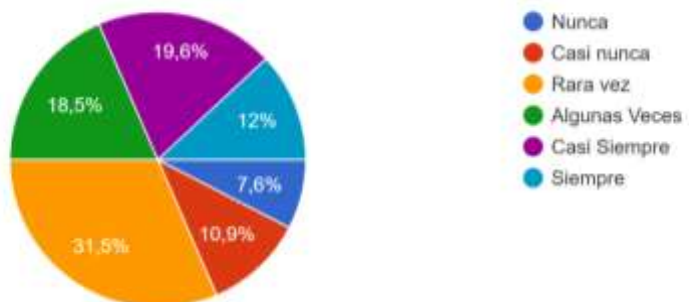


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 45

Analizar lo positivo y negativo de las situaciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa

92 respuestas

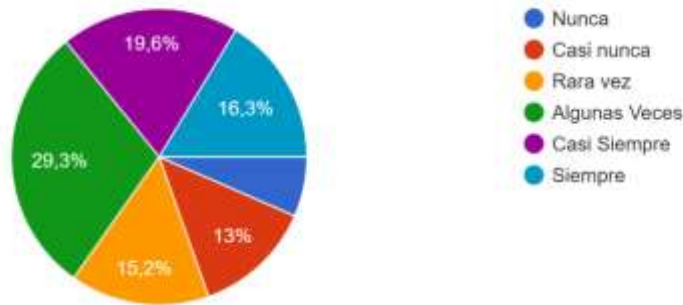


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 46

Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa

92 respuestas

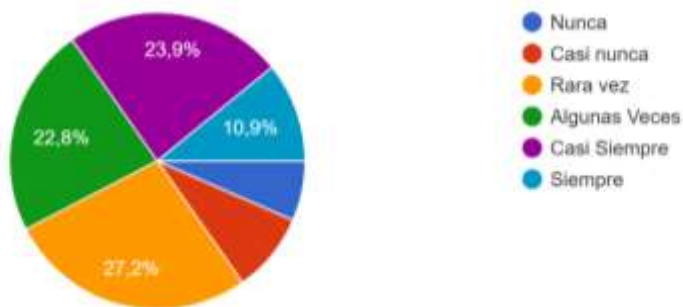


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 47

Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en como las solucione

92 respuestas



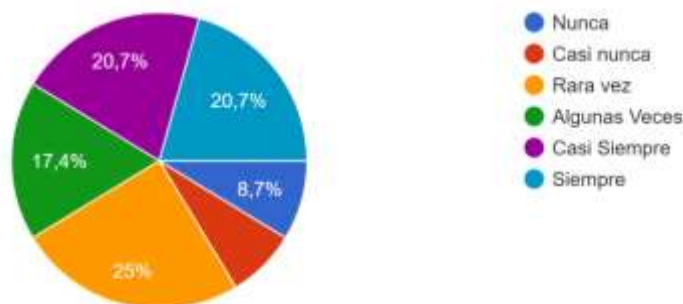
Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 48

Salir a caminar o hacer algún deporte

Salir a caminar o hacer algún deporte

92 respuestas

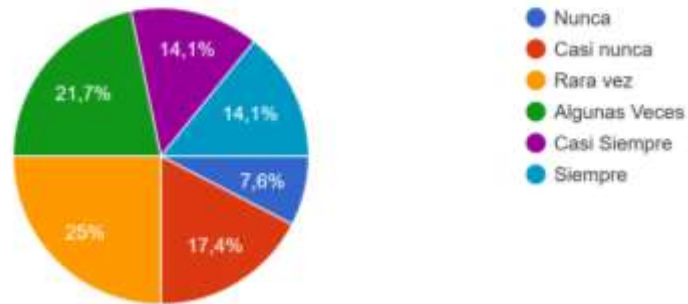


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 49

Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas

92 respuestas

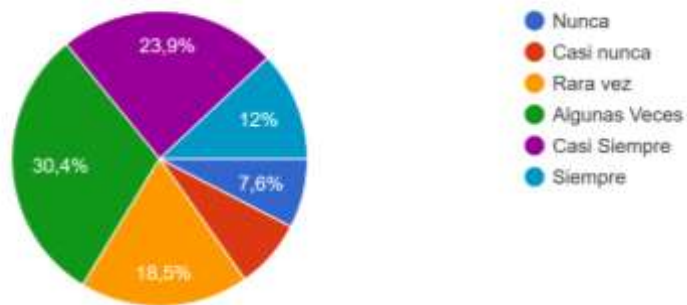


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 50

Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa

92 respuestas



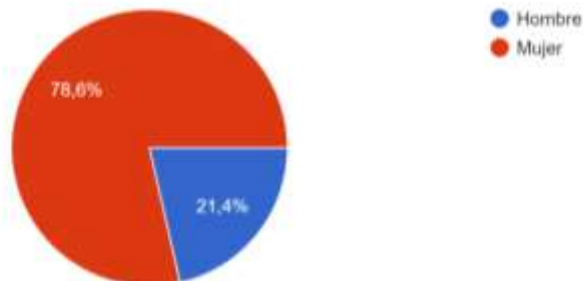
Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DOCENTE SOBRE EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO Y ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES

Ilustración 51

Género

14 respuestas

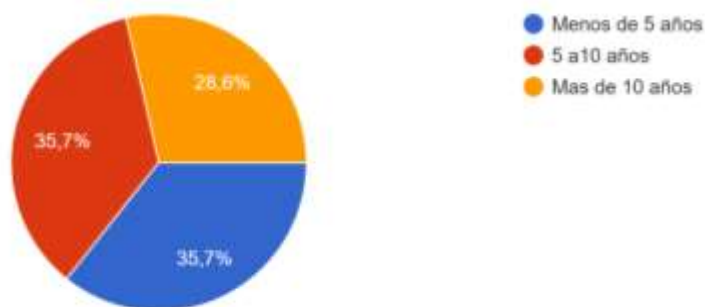


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 52

¿Cuántos años de experiencia tiene en la docencia?

14 respuestas

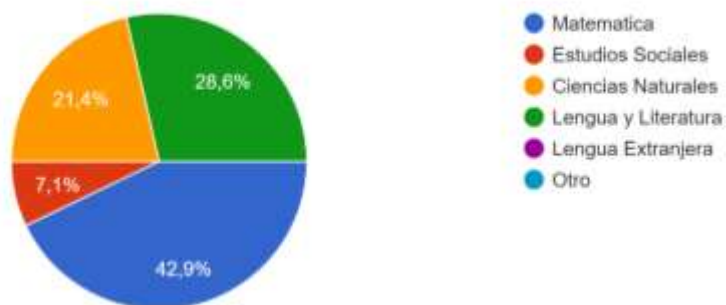


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 53

¿Qué asignatura(s) imparte?

14 respuestas

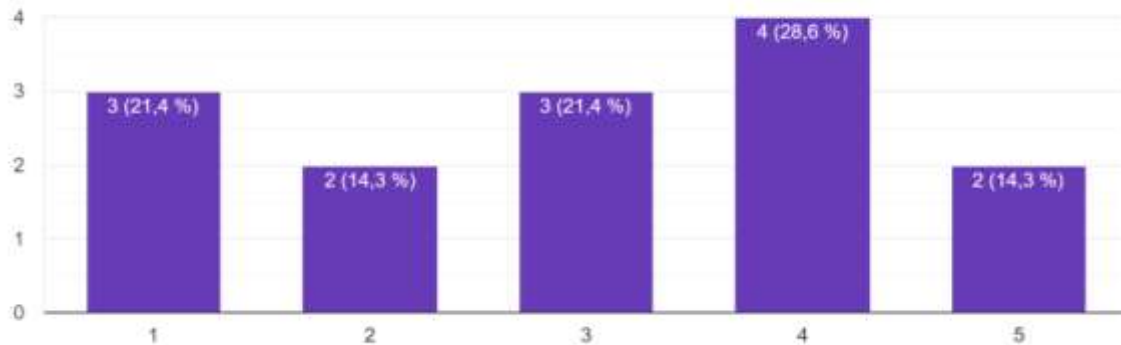


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 54

En una escala del 1 al 5 ¿Cómo calificaría el nivel de estrés académico de sus estudiantes?

14 respuestas

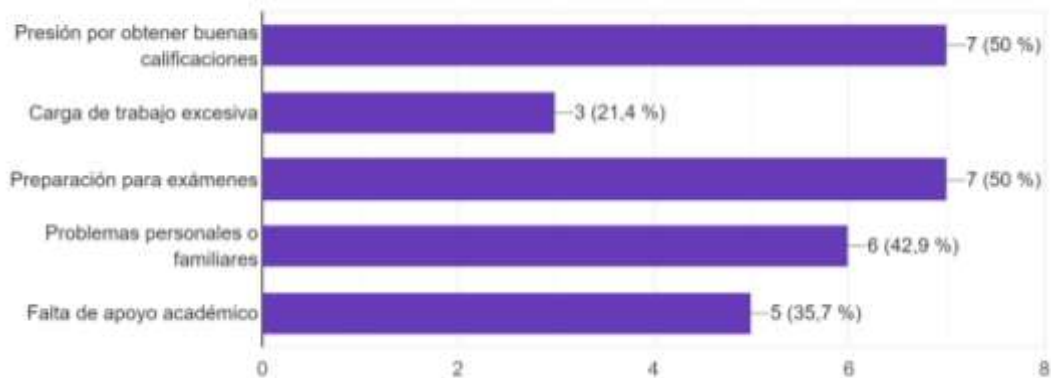


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 55

¿Qué factores considera que contribuyen principalmente al estrés académico de los estudiantes? Elija 3

14 respuestas

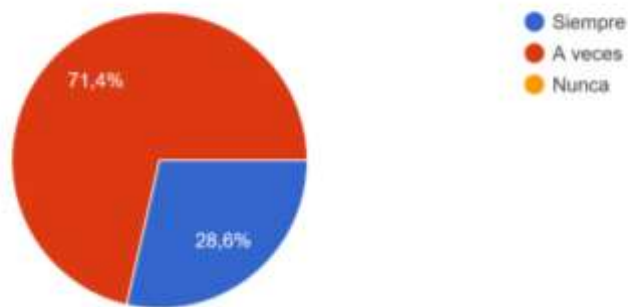


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 56

Los Estudiantes frecuentemente expresan preocupación por su rendimiento académico.

14 respuestas

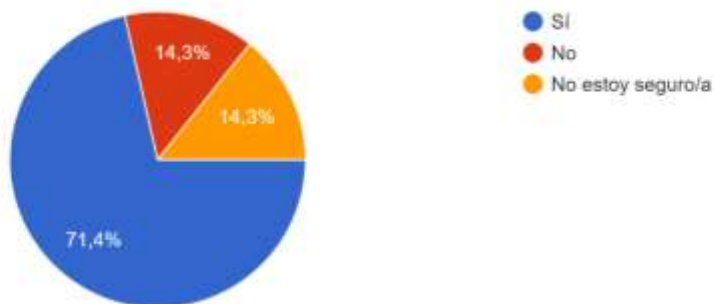


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 57

¿Ha observado una correlación entre el estrés y el rendimiento académicos de sus estudiantes?

14 respuestas

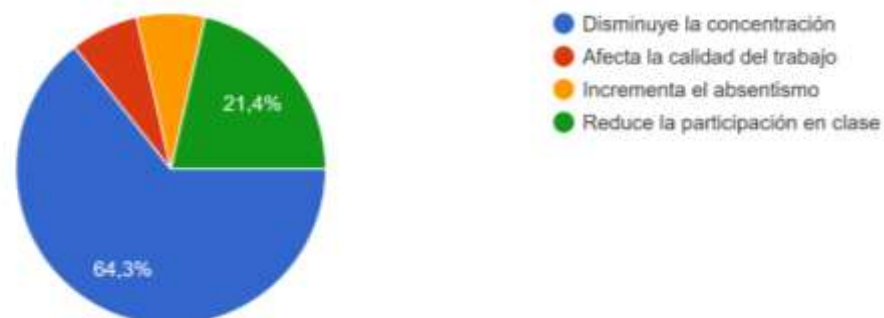


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 58

¿De qué manera cree que el estrés académico afecta el rendimiento académico?

14 respuestas

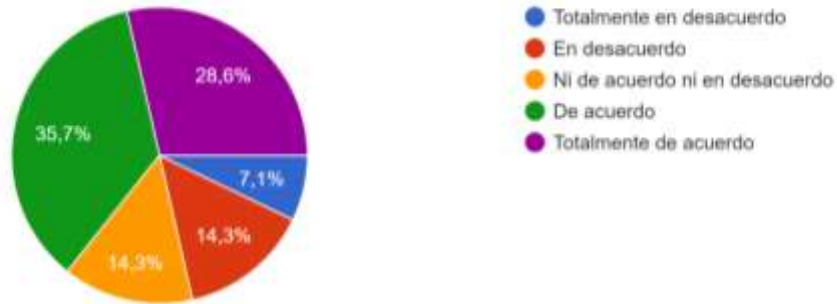


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 59

La gestión eficaz del estrés puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

14 respuestas

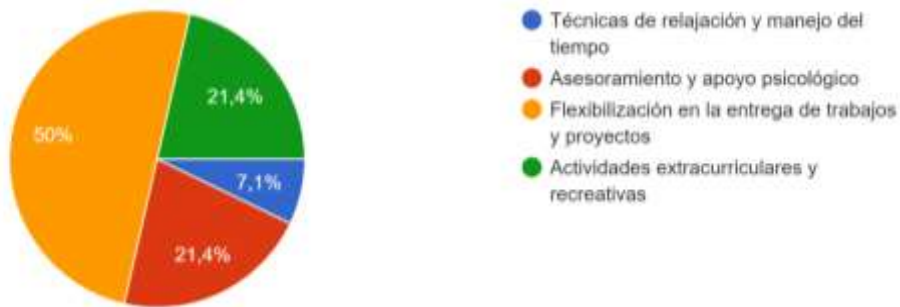


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 60

¿Qué estrategias utiliza para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico?

14 respuestas

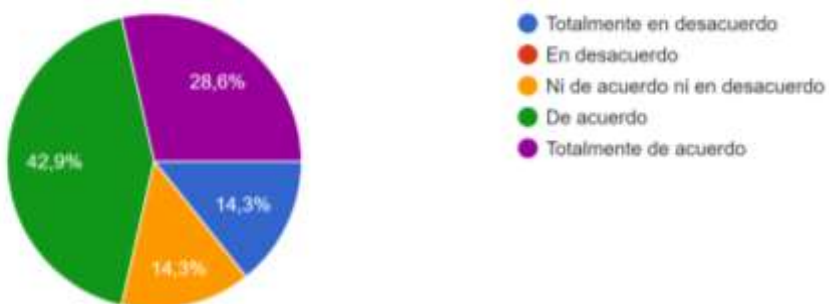


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 61

Fomentar un ambiente de clase que minimiza el estrés académico

14 respuestas

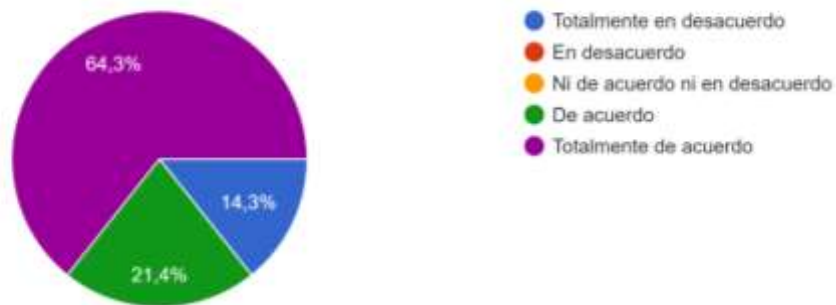


Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

Ilustración 62

Considera que el apoyo emocional es tan importante como el apoyo académico

14 respuestas



Elaborado por: Di Lorenzo Sánchez Mirian Abigail Y Verdesoto Maza Darly Camila

PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA.

Presupuesto

Tabla 62

Presupuesto de Materiales y Servicios

MATERIAL/SERVICIO	CANTIDAD	VALOR (USD)
Borradores	1	\$0.25
Lápices HB	1	\$0.35
Transporte local para distribución de encuestas	4 viajes	\$6.00
Uso de software para procesamiento de datos (si aplica)	--	Gratuito
TOTAL, ESTIMADO		\$6.60

Cronograma

N°	ACTIVIDADES	RESPONSABLE(S)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	INTRODUCCIÓN	Mirian Di Lorenzo y Darly Verdesoto Msc. Gloria Moran		X															
2	CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	Mirian Di Lorenzo y Darly Verdesoto Msc. Gloria Moran				X	X												
3	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	Mirian Di Lorenzo y Darly Verdesoto Msc. Gloria Moran						X	X										
4	JUSTIFICACIÓN	Mirian Di Lorenzo y Darly Verdesoto Msc. Gloria Moran									X	X							
5	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	Mirian Di Lorenzo y Darly Verdesoto Msc. Gloria Moran										X							
6	MARCO TEÓRICO	Mirian Di Lorenzo y Darly Verdesoto Msc. Gloria Moran											X						
7	METODOLOGÍA	Mirian Di Lorenzo y Darly Verdesoto Msc. Gloria Moran											X	X					
8	PROCESAMIENTO DE DATOS	Mirian Di Lorenzo y Darly Verdesoto Msc. Gloria Moran													X				
9	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	Mirian Di Lorenzo y Darly Verdesoto Msc. Gloria Moran														X			

10	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	Mirian Di Lorenzo y Darly Verdesoto Msc. Gloria Moran															X	X	
11	PRESENTACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO	Mirian Di Lorenzo y Darly Verdesoto																	X
12	DEFENSA ORAL	Mirian Di Lorenzo y Darly Verdesoto																	X

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DOCENTE SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES

Instrucciones: Por favor, responda las siguientes preguntas basándose en su experiencia y observaciones en el aula. Su participación es fundamental para comprender mejor la relación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes.

Sección 1: Información General del Docente

1. Genero

- Hombre
- Mujer

2. ¿Cuántos años de experiencia tiene en la docencia?

- Menos de 5 años
- 5 a 10 años
- Más de 10 años

3. ¿Qué asignatura(s) imparte?

- Matemáticas
- Estudios Sociales
- Ciencias Naturales
- Lengua y literatura
- Lengua Extranjera
- Otro

Sección 2: Percepción sobre el Estrés Académico

4. En una escala del 1 al 5, ¿cómo calificaría el nivel de estrés académico de sus estudiantes?

- Muy bajo
- Bajo
- Moderado
- Alto
- Muy alto

5. ¿Qué factores considera que contribuyen principalmente al estrés académico de los estudiantes?

- Presión por obtener buenas calificaciones
- Carga de trabajo excesiva
- Preparación para exámenes
- Problemas personales o familiares
- Falta de apoyo académico

6. Los estudiantes frecuentemente expresan preocupación por su rendimiento académico.

- Siempre
- A veces

- Nunca

Sección 3: Impacto del Estrés en el Rendimiento Académico

- 7. ¿Ha observado una correlación entre el estrés y el rendimiento académicos de sus estudiantes?**
 - Sí
 - No
 - No estoy seguro/a
- 8. ¿De qué manera cree que el estrés académico afecta el rendimiento académico?**
 - Disminuye la concentración
 - Afecta la calidad del trabajo
 - Incrementa el absentismo
 - Reduce la participación en clase
- 9. La gestión eficaz del estrés puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.**
 - Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo

Sección 4: Estrategias de Intervención y Apoyo

- 10. ¿Qué estrategias utiliza para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico?**
 - Técnicas de relajación y manejo del tiempo
 - Asesoramiento y apoyo psicológico
 - Flexibilización en la entrega de trabajos y proyectos
 - Actividades extracurriculares y recreativas
- 11. Fomentar un ambiente de clase que minimiza el estrés académico.**
 - Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
- 12. Considera que el apoyo emocional es tan importante como el apoyo académico.**
 - Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo

Instrucciones finales: Por favor, revise sus respuestas antes de enviar el cuestionario. Agradecemos su tiempo y su valiosa contribución a esta investigación.

INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

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

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	A	CS	S
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo						
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						

3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as						
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
3.10.- La realización de un examen						
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas						
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)						
4.3.- Dolores de cabeza o migraña						

4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.						
4.10.- Problemas de concentración						
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
4.13.- Aislamiento de los demás						
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares						
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)						
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						

5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).						
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte						
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

PASOS PARA ELABORAR UN PLAN DE INTERVENCIÓN

Fase	Estrategia	Instrumentos	Metodología	Recursos	Tiempo de Ejecución	Resultados Esperados	Cronograma
Inicial	Evaluación inicial para identificar el nivel de estrés y necesidades específicas de los estudiantes.	Encuestas y entrevistas breves, enfocadas y fáciles de entender para estudiantes y docentes.	Utilización de plataformas en línea para facilitar la recopilación de datos, asegurando una mayor participación.	Herramientas digitales gratuitas para encuestas (Google Forms, Microsoft Forms), capacitación breve para docentes sobre cómo aplicar y analizar estas herramientas.	1 mes	Identificación precisa de los principales factores de estrés entre estudiantes y necesidades de intervención.	Mes 1
	Implementación de talleres prácticos de manejo del estrés, adaptados para ser conducidos por docentes	Guías simplificadas y materiales digitales accesibles para todos los docentes, incluyendo	Talleres interactivos utilizando metodologías activas de aprendizaje, como el aprendizaje	Materiales digitales, acceso a plataformas de video (YouTube, Vimeo) para recursos audiovisuales, espacios de aula habituales.	2 meses	Estudiantes y docentes capacitados en técnicas básicas de manejo del estrés, promoviendo una cultura de bienestar.	Meses 2-3

	con ejemplos y actividades relevantes para los estudiantes.	presentaciones y vídeos cortos.	basado en proyectos o estudios de caso relacionados con la vida real de los estudiantes				
Desarrollo	Implementación de sesiones de apoyo académico y emocional dirigidas por docentes, enfocadas en estrategias de aprendizaje efectivo y el manejo emocional.	Guías de estrategias de aprendizaje y manejo emocional, incluyendo técnicas de estudio, organización del tiempo, y manejo del estrés.	Sesiones interactivas y personalizadas, donde los docentes brindan consejos prácticos y apoyo emocional, adaptándose a las necesidades individuales de los estudiantes.	Material didáctico imprimible y digital, espacios de aula existentes, plataformas en línea para compartir recursos y consejos.	3 meses	Mejora en las habilidades de estudio de los estudiantes, mayor capacidad para manejar el estrés académico, y fortalecimiento del vínculo emocional entre estudiantes y docentes.	Meses 4-6
	Integración de actividades de	Videos y guías para	Sesiones cortas (10-15 minutos)	Recursos en línea, aplicaciones gratuitas	2 meses	Mejora en el bienestar emocional de los	Meses 7-8

	mindfulness y bienestar en la rutina escolar, accesibles para ser lideradas por cualquier docente.	prácticas de mindfulness, accesibles a través de plataformas en línea.	al inicio o al final de clases seleccionadas, sin necesidad de espacios especiales.	de mindfulness y bienestar, espacios de aula regulares.		estudiantes, reducción de los niveles de estrés percibido.	
Final	Recolección de comentarios de estudiantes y docentes sobre el programa, utilizando herramientas digitales para facilitar el proceso.	Cuestionarios de seguimiento en línea y foros de discusión virtual para recoger sugerencias y comentarios.	Análisis de la información recopilada a través de plataformas digitales, con sesiones de reflexión virtual o presencial para discutir los resultados.	Plataformas en línea para encuestas y foros de discusión, reuniones virtuales o presenciales según disponibilidad.	1 mes	Evaluación de la efectividad del programa y recopilación de sugerencias para mejoras	Mes 9

	Plan de seguimiento y mantenimiento	Guías de autoayuda, contacto de apoyo	Reuniones periódicas, material de apoyo en línea	Acceso a recursos en línea, apoyo continuo del personal	Continuo	Mantenimiento de las habilidades de manejo del estrés y aplicación en la vida diaria	Post-programa
--	-------------------------------------	---------------------------------------	--	---	----------	--	---------------

Figura 1

Evidencia fotográfica



Nota: Esta fotografía muestra la aplicación del test sisco en estudiantes de la unidad educativa francisco huerta rendón de la ciudad de Babahoyo

Figura 2

Evidencia fotográfica



Nota: Esta fotografía muestra la aplicación del test sisco en estudiantes de la unidad educativa francisco huerta rendón de la ciudad de Babahoyo

Figura 3

Evidencia fotográfica



Nota: Esta fotografía muestra la unidad educativa francisco huerta rendón de la ciudad de Babahoyo

Figura 4
Evidencia fotográfica



Nota: Esta fotografía muestra la aplicación del test sisco en estudiantes de la unidad educativa francisco huerta rendón de la ciudad de Babahoyo

Figura 5
Evidencia fotográfica



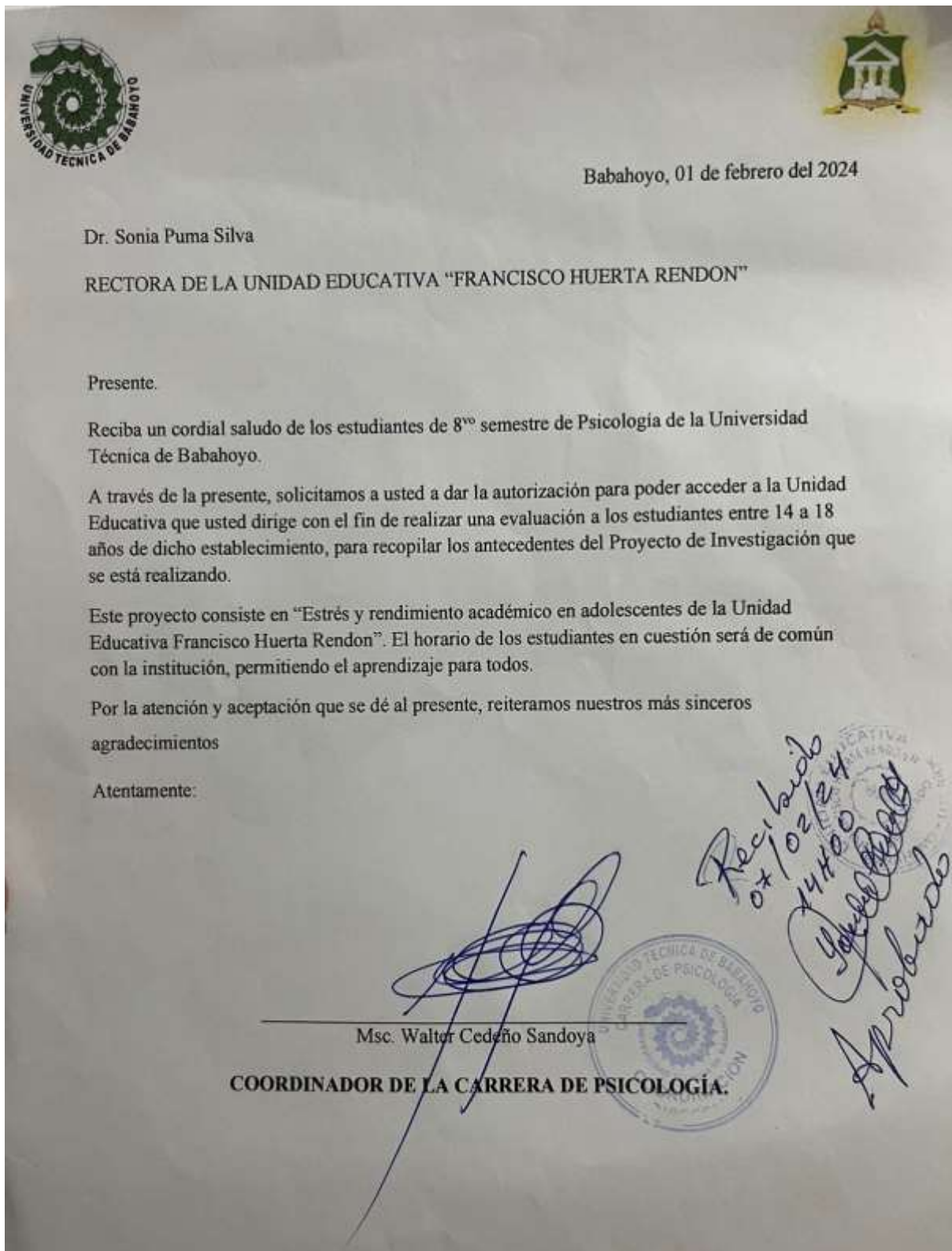
Nota: Esta fotografía muestra la aplicación del test sisco en estudiantes de la unidad educativa francisco huerta rendón de la ciudad de Babahoyo

Figura 6
Evidencia fotográfica



Nota: Esta fotografía muestra una charla informativa y retroalimentación a cerca del estrés y su correlación con el rendimiento académico en estudiantes de la unidad educativa francisco huerta rendón de la ciudad de Babahoyo

Figura 7
Oficio de Solicitud



Nota: En esta imagen se muestra el oficio de solicitud dirigido a la rectora de la Unidad Educativa "Francisco Huerta Rendon".

Figura 8
Constancia de validación

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN


Quien suscribe, Lenin Patricio Mancheno Paredes, con documento de identidad N°1708176712, de profesión Psicólogo Industrial, con Grado de Master, ejerciendo como Docente en la Institución Universidad Técnica de Babahoyo, carrera de Psicología.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (encuesta), a los efectos de aplicación en el *Trabajo de Integración curricular del 8vo Semestre previo a la obtención del título de Licenciatura en Psicología, cuyo título es Estrés y rendimiento académico en adolescentes entre 14 y 18 años de la unidad educativa Francisco Huerta Rendón de la ciudad de Babahoyo*, cuya muestra es de 80 estudiantes.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

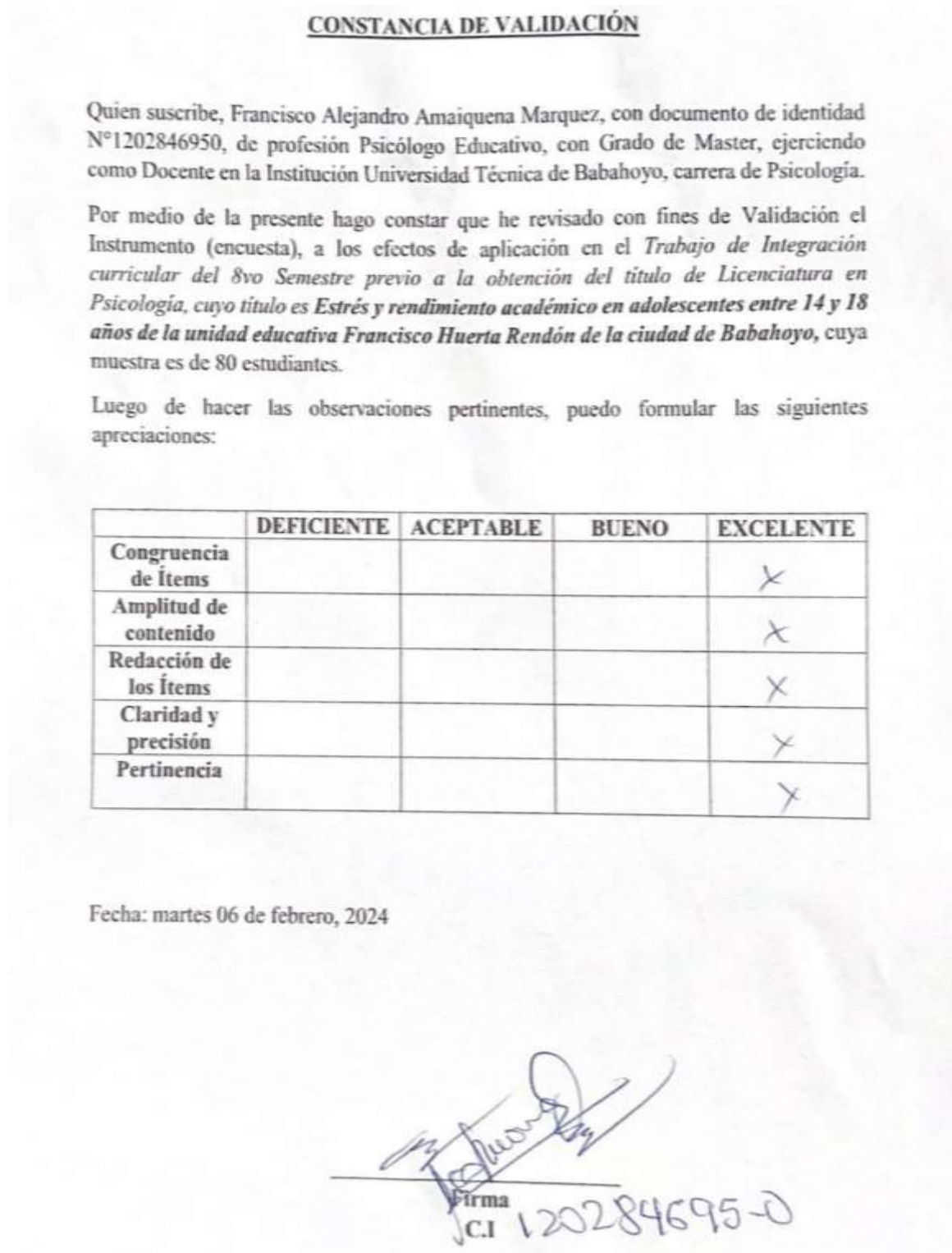
	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Fecha: martes 06 de febrero, 2024


Firma
C.I. 170817671-2

Nota: En esta imagen se muestra la constancia de validación sobre el instrumento utilizado para la recolección de datos, aprobada por el Máster Lenin Patricio Mancheno Paredes.

Figura 9
Constancia de validación



Nota: En esta imagen se muestra la constancia de validación sobre el instrumento utilizado para la recolección de datos, aprobada por el Máster Francisco Alejandro Amaiquema Marquez.

Figura 10
Constancia de validación

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Andres Fernando Arreaga Quinde, con documento de identidad N°0926959917, de profesión Psicólogo Clínico, con Grado de Master, ejerciendo como Docente en la Institución Universidad Técnica de Babahoyo, carrera de Psicología.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (encuesta), a los efectos de aplicación en el *Trabajo de Integración curricular del 8vo Semestre previo a la obtención del título de Licenciatura en Psicología, cuyo título es Estrés y rendimiento académico en adolescentes entre 14 y 18 años de la unidad educativa Francisco Huerta Rendón de la ciudad de Babahoyo*, cuya muestra es de 80 estudiantes.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				/
Amplitud de contenido				/
Redacción de los Ítems				✓
Claridad y precisión				/
Pertinencia				/

Fecha: martes 06 de febrero, 2024


 Firma
 C.I

Nota: En esta imagen se muestra la constancia de validación sobre el instrumento utilizado para la recolección de datos, aprobada por el Máster Andres Fernando Arreaga Quinde.