



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:
LICENCIADA EN PSICOLOGIA

TEMA:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD
EDUCATIVA NICOLAS INFANTE DIAZ DE LA CIUDAD DE QUEVEDO

AUTORES:

OSORIO ZAMBRANO BELLA MAHOLY
PALACIOS MONTALVAN ROSSI MELANY

TUTOR

MSC. LENIN PATRICIO MANCHENO PAREDES

BABAHOYO – LOS RÍOS – ECUADOR

2025

DEDICATORIA

A Dios, por darme la fortaleza, la sabiduría y la salud para alcanzar esta meta. Dedico este capítulo tan especial al ser que me dio la vida y me enseñó a vivirla con valentía, humildad y amor. A esa mujer fuerte y bondadosa que ha luchado incansablemente para guiarme, apoyarme y darme todas las herramientas para crecer. Gracias por toda su dedicación hoy puedo cumplir esta meta que hemos soñado juntas, esta dedicatoria es para usted, que ha creído con los ojos cerrados en su pequeña niña, segura de que lograría todo lo que se propusiera. Siempre será mi motivo para seguir adelante, para alcanzar cada sueño y superar cualquier obstáculo. Gracias por todo mamá, este logro lleva tu nombre. “Melida Zambrano”.

Bella Maholy Osorio Zambrano

A mi familia, que ha sido mi pilar incondicional durante todo este proceso académico. A mis amigos, que con sus palabras de aliento me animaron en los momentos más difíciles, y a todos aquellos que, de una u otra forma, aportaron para que este proyecto se hiciera realidad. Gracias por creer en mí.

Palacios Montalvan Rossi Melany

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a mi tutor, el MSc. Lenin Patricio Mancheno Paredes, por su guía, paciencia y valiosos aportes durante todo este proceso. También extendo mi gratitud a mis profesores, que con su enseñanza y dedicación contribuyeron significativamente a mi formación académica.

A mis padres Melida, Sergio, que han sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores lo cual me ayudo a salir adelante en todos los momentos difíciles.

A mis hermanos, Edelyn, Bryan, por estar presente acompañándome y por el apoyo moral que me brindaron en esta etapa de mi vida.

A mi familia que sin duda alguna siempre confiaron en mí. Mi novio Jhosueh por acompañarme en este proceso, sus palabras de confianza, y por su amor.

“Gigy” una amiga incondicional que me deja la Universidad, gracias por siempre apoyarme de una u otra manera, tú has contribuido mucho para lograr mi objetivo.

Bella Maholy Osorio Zambrano

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Unidad Educativa Nicolás Infante Díaz por abrir sus puertas y permitir la realización de esta investigación. A los estudiantes y docentes que participaron, por su disposición y colaboración, y a mi familia, por brindarme el respaldo necesario para culminar con éxito este proyecto. Sin ustedes, esto no habría sido posible.

Palacios Montalvan Rossi Melany

ÍNDICE GENERAL

Contenido

Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Índice general	IV
Índice de tablas	VI
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
CAPITULO I	11
Introducción.....	11
1.1.1 Contextualización de la situación problemática.	12
Contexto internacional.....	12
Contexto nacional.....	12
Contexto local.....	13
1.2 Planteamiento del problema	15
1.3 Justificación.....	16
1.4 Objetivo de la investigación.	17
1.4.1 Objetivo General	17
1.4.2 Objetivos específicos.....	17
1.5 Hipótesis de la investigación.	17
CAPITULO II.....	18
MARCO TEÓRICO	18
2.1 Antecedentes.....	18
2.2 Bases teóricas	19
CAPITULO III	28

METODOLOGÍA.....	28
3.1 Tipo y diseño de investigación	28
3.2 Operacionalización de variables	29
3.3. Población y muestra de investigación	30
3.3.1 Población	30
3.3.2 Muestra	30
3.4 Técnicas e Instrumentos de Medición	31
3.4.1 Técnicas	31
3.4.2 Instrumentos	31
3.5 Procesamiento de datos	32
3.6 Aspectos éticos	34
CAPITULO IV	35
RESULTADOS Y DISCUSION.....	35
4.1 Resultados.....	35
4.2 Discusión	40
CAPITULO V.....	43
Conclusiones y recomendaciones.....	43
5.1 Conclusiones.....	43
5.2 Recomendaciones	44
Bibliografía.....	45
Cronograma	50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Definición de estrategias de afrontamiento.	20
Tabla 2 Operacionalización de variables	29
Tabla 3 Criterios	31
Tabla 4 CUAL ES SU GENERO.....	61
Tabla 5 EDAD	61
Tabla 6 CURSO.....	62
Tabla 7 Análisis detalladamente la situación problemática antes de actuar.....	63
Tabla 8 Elaboro un plan específico para resolver mis problemas académicos.....	63
Tabla 9 Busco información adicional para comprender mejor el problema.....	64
Tabla 10 Establezco prioridades para manejar mis tareas académicas.....	65
Tabla 11 Tomo acciones directas para resolver los desafíos académicos.....	65
Tabla 12 Expreso mis sentimientos de frustración con personas de confianza	66
Tabla 13 Busco apoyo emocional cuando me siento abrumado	67
Tabla 14 Utilizo técnicas de relajación para manejar el estrés	67
Tabla 15 Me centro en aspectos positivos para mantener mi estado de ánimo	68
Tabla 16 Practico actividades que me ayudan a liberar tensión	69
Tabla 17 Postergo mis responsabilidades académicas.....	69
Tabla 18 Me distraigo con actividades para no pensar en los problemas.....	70
Tabla 19 Evito hablar sobre mis preocupaciones académicas.....	71
Tabla 20 Me alejo de situaciones que me generan estrés	71
Tabla 21 Fingo que los problemas académicos no me afectan.....	72
Tabla 22 Pido consejo a mis profesores sobre mis dificultades	72
Tabla 23 Comparto mis preocupaciones con mis compañeros.....	73
Tabla 24 Busco apoyo de mi familia para manejar el estrés académico	73
Tabla 25 Participo en grupos de estudio para compartir dificultades.....	74
Tabla 26 Solicito tutorías adicionales cuando lo necesito	74
Tabla 27 Reinterpreto los problemas como oportunidades de aprendizaje	75
Tabla 28 Mantengo pensamientos positivos ante los desafíos académicos.....	75
Tabla 29 Reflexiono sobre mis estrategias de estudio	76

Tabla 30 Utilizo técnicas de visualización para mantener la calma	76
Tabla 31 Analizo mis reacciones emocionales ante el estrés.....	77
Tabla 32 Me siento agotado(a) después de terminar mis tareas académicas.....	78
Tabla 33 Creo que el número de actividades académicas es excesivo para mi capacidad.	78
Tabla 34 Me cuesta encontrar tiempo para descansar debido a las exigencias escolares.....	79
Tabla 35 Experimento cansancio físico o mental tras estudiar o asistir a clases por varias horas.	79
Tabla 36 Siento que no puedo manejar la carga de trabajo académico que tengo diariamente.	80
Tabla 37 Siento que necesito más tiempo del disponible para cumplir con mis obligaciones escolares.	81
Tabla 38 Me resulta difícil equilibrar mis estudios con otras actividades personales o familiares.	81
Tabla 39 Pierdo interés en mis tareas debido a la cantidad de trabajo que tengo.....	82
Tabla 40 Me preocupo constantemente por no cumplir con las fechas de entrega de mis tareas.	82
Tabla 41 Siento ansiedad antes de exámenes o presentaciones escolares.	83
Tabla 42 Me siento nervioso(a) cuando pienso en mis responsabilidades académicas.....	83
Tabla 43 Mi estado de ánimo cambia negativamente cuando tengo muchas tareas por hacer.	84
Tabla 44 Experimento insomnio o dificultad para dormir debido a preocupaciones escolares.	84
Tabla 45 Me siento abrumado(a) cuando no entiendo una asignatura o tema.....	85
Tabla 46 Siento un fuerte temor a equivocarme frente a mis compañeros o profesores.	85
Tabla 47 Me cuesta disfrutar de mis actividades personales debido a mis preocupaciones académicas.....	86
Tabla 48 Pienso con frecuencia en cómo cumplir con mis responsabilidades incluso en mi tiempo libre.....	86
Tabla 49 Mi rendimiento en exámenes disminuye cuando estoy bajo presión académica.....	87
Tabla 50 Me resulta difícil concentrarme en las clases debido al estrés.	87
Tabla 51 Mis calificaciones han bajado debido a la sobrecarga de trabajo académico.	88
Tabla 52 He pensado en abandonar tareas o proyectos debido a sentirme abrumado(a).	88
Tabla 53 Siento que no logro cumplir con mis metas académicas debido al estrés.	89

Tabla 54 Me resulta más difícil aprender cosas nuevas en situaciones de estrés académico. ..	90
Tabla 55 Prefiero evitar hablar con mis profesores cuando estoy abrumado(a).....	90
Tabla 56 Siento que mi productividad disminuye a medida que aumenta mi estrés académico.	91
Tabla 57 NIVEL DE ESTRES ACADEMICO.....	92

RESUMEN

El estrés académico es una problemática creciente que afecta a los estudiantes de bachillerato, impactando su rendimiento académico y bienestar emocional. Este estudio tiene como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de la Unidad Educativa Nicolás Infante Díaz de Quevedo para mitigar el estrés académico. A través de una metodología mixta, se combinaron enfoques cuantitativos y cualitativos para analizar los factores asociados al estrés y las estrategias empleadas para enfrentarlo.

Los resultados indican que los principales factores estresantes incluyen la sobrecarga de tareas, la presión por calificaciones y las expectativas familiares. Entre las estrategias de afrontamiento más comunes se encuentran la planificación, el apoyo social y las técnicas de relajación, aunque su implementación no es consistente entre todos los estudiantes. También se identificaron estrategias menos efectivas, como la evitación o la procrastinación, que aumentan la percepción de estrés.

Este trabajo subraya la importancia de promover intervenciones educativas que fortalezcan las estrategias de afrontamiento adaptativas, tales como la regulación emocional y la organización del tiempo. Los hallazgos proporcionan una base para la implementación de programas que mejoren el bienestar integral de los estudiantes, así como su desempeño académico.

Palabras clave: Estrés académico, estrategias de afrontamiento, rendimiento académico, bienestar emocional, estudiantes de bachillerato.

ABSTRACT

Academic stress is a growing problem that affects high school students, impacting their academic performance and emotional well-being. This study aims to identify the coping strategies used by students at the Nicolás Infante Díaz de Quevedo Educational Unit to mitigate academic stress. Using a mixed methodology, quantitative and qualitative approaches were combined to analyze the factors associated with stress and the strategies used to deal with it.

The results indicate that the main stressors include task overload, pressure for grades, and family expectations. Among the most common coping strategies are planning, social support, and relaxation techniques, although their implementation is not consistent among all students. Less effective strategies were also identified, such as avoidance or procrastination, which increase the perception of stress.

This work underlines the importance of promoting educational interventions that strengthen adaptive coping strategies, such as emotional regulation and time management. The findings provide a basis for the implementation of programs that improve students' overall well-being as well as their academic performance.

Keywords: Academic stress, coping strategies, academic performance, emotional well-being, high school students.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es la respuesta que presenta el organismo ante la creciente demanda y exigencias del entorno educativo ecuatoriano. Los estudiantes de bachillerato se encuentran en una etapa de profundos cambios tanto emocionales, académicos y sociales. Los factores como la sobrecarga de tareas, la presión por alcanzar puntajes competitivos para las pruebas de ingreso a la universidad e incluso el entorno económico y familiar impactan en el rendimiento y la estabilidad de los estudiantes.

La finalidad de esta investigación es identificar y analizar cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de bachillerato. Esto nos permitirá identificar los mecanismos adecuados para minimizar los efectos negativos del estrés procurando lograr el bienestar estudiantil. Además, los datos que se generen serán la base para el diseño e implementación de medidas a ser aplicadas por las autoridades correspondientes.

El proyecto de investigación está estructurado en capítulos:

Capítulo I: donde se describe la problemática objeto de estudio, la justificación y objetivos a alcanzar.

Capítulo II: presentando las bases teóricas y científicas que dan sustento. Se describe información relevante sobre las variables objeto de estudio.

Capítulo III: detallamos la metodología empleada, tipo de estudio e instrumentos utilizados. La población y diseño de la muestra con carácter estadístico

Capítulo IV: se presentan los resultados más relevantes de nuestra investigación

Capítulo V: presentamos las conclusiones y recomendaciones del estudio

1.1.1 Contextualización de la situación problemática.

Contexto internacional

En países como México, estudios como el realizado en la Escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Autónoma del Carmen, evaluaron los efectos y causas del estrés en los estudiantes del nivel medio superior. Considerando una muestra de 234 alumnos y mediante el uso de instrumentos como la encuesta y la entrevista se determinó que los principales factores estresantes son la presión por calificaciones, sobrecarga de tareas, expectativas académicas de nivel superior y la ausencia de espacios de tiempo para el desarrollo personal y familiar. Esto se correlaciona con un descenso en el rendimiento académico, deserción escolar demostrándose así la importancia de implementar estrategias que aporten a un afrontamiento positivo y autorregulación (Saldaña et al., 2023).

El estrés académico se relaciona con otras manifestaciones negativas, Páez y Vásquez (2023) realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar los efectos del estrés académico en los adolescentes. Mediante un estudio no experimental, transversal y correlacionar aplicando la Escala de Afrontamiento al estrés académico, la escala de Impulsividad de Barrat determinaron que existe una correlación negativa leve entre las variables estudiadas. Se identificó una media de 70.1 en el total de afrontamiento y una de 55.4 en el total de impulsividad de los participantes. Estos resultados indican que el estrés académico en los adolescentes incide en la impulsividad. Es decir a menor capacidad de afrontamiento se presenta una mayor presencia de impulsividad especialmente de tipo motor y cognitivo. Se plantea la implementación de programas para informar de estrategias de afrontamiento y como aplicarlas. El manejo adecuado del estrés y la disminución de trastornos como ansiedad y depresión (Páez Lucina & Vásquez de la Bandera Cabezas, 2023).

Contexto nacional

A nivel Ecuador, investigador como Rodríguez demostró en su estudio que los estudiantes sufren el impacto del estrés académico en manifestaciones físicas y psicológicas generándose desordenes tanto en comportamientos y rendimiento académico. La investigación realizada con los alumnos de bachillerato de la UE Pensionado Americano Internacional School

de Riobamba aportó como resultados que las evaluaciones son la principal fuente de estrés, sumada a las metodologías de enseñanza implementadas por algunos docentes donde se demostró la relación existente entre el desempeño académico y la calidad de vida de los estudiantes (Rodríguez-Vintimilla, Castañeda-Ortiz, & Salguero-Ramos).

Los estudiantes de bachillerato son afectados negativamente en sus áreas académicas por el estrés, tal como lo manifiesta Fernández (2024) a en su estudio dirigido a los estudiantes de primero y segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales en Cuenca. A través de un enfoque cuantitativo no experimental de corte transversa con una muestra de conveniencia de 60 estudiantes se aplicaron la escala de afrontamiento para Adolescentes. Donde se determinó que las principales fuentes de estrés son las evaluaciones de los docentes (18%), la sobrecarga de tareas (14%). Entre las principales estrategias de afrontamiento tenemos la preocupación (10,7%) y las distracciones en general. Existe una fuerte relación entre las fuentes de estrés y las estrategias de afrontamiento con un 71,66%. Se concluye en la importancia de la implementación de programas que promuevan estrategias de afrontamiento más saludables y enfocadas a solucionar las fuentes estresores (Fernandez Caracundo & Jara Jarrin, 2024)

El estudio realizado por Benavides (2024) en una unidad educativa de la ciudad de Quito se estudió el impacto del estrés académico en una muestra de 300 estudiantes adolescentes entre 14 a 17 años de la sección bachillerato. Mediante la aplicación del inventario SISCO SV-21 y el Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) se detectó que el 87% presenta un estrés moderado y 11% un estrés severo a causa de sus responsabilidades en el entorno educativo. Además, la mayoría de los estudiantes aplican el pensamiento desiderativo es decir formular deseos enfocados en un escenario donde la situación estresante no exista (Benavides, 2024).

Contexto local

Trabajos similares se han realizado en la ciudad de Quevedo, tal como manifiesta Aguilera en su investigación realizada en la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo cuyo objetivo fue analizar el impacto del estrés en la salud psicoemocional de los alumnos. Sus principales aportes indican que el estrés académico genera secuelas no solo psicológicas como la ansiedad y depresión, sino que alcanzan el nivel físico. Estas manifestaciones afectan la estabilidad emocional de los adolescentes. Sus propuestas están enfocadas en la difusión y

prácticas de afrontamiento para minimizar el impacto negativo, las principales están relacionadas a la planificación de actividades y el control de emociones negativas

Un estudio realizado por Aguilera Bustamante en la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo analizó cómo el estrés afecta la salud psicoemocional de los estudiantes. Este trabajo enfatiza que el estrés académico puede generar consecuencias no solo psicológicas, como ansiedad y depresión, sino también físicas, afectando la estabilidad emocional de los jóvenes. Además, se proponen técnicas de afrontamiento para mitigar sus efectos negativos, destacando la importancia de la planificación de actividades y el manejo adecuado de las emociones (Aguilera Bustamante, 2019).

Tubay y Granja (2024) realizaron una investigación en el cantón Valencia en la Unidad Educativa Gladis Cedeño de Olivo para identificar los niveles de estrés y sus causas, así como determinar cómo incide el estrés en el rendimiento académico. Con una muestra de 50 estudiantes, 50 padres de familia y 10 docentes. Entre los principales resultados se identificó que el 38% de los estudiantes presentan problemas en expresar sus emociones. Además, el 70% de los alumnos encuestados considera que el apoyo de su familia es bueno ante las dificultades o problemas. Se recomienda la ejecución de talleres basados en psico-educación para reducir los síntomas del estrés en los adolescentes (Tubay Moreira, Granja Guagchinga, Quimis Pincay, & Pincay Lino, 2024).

1.2 Planteamiento del problema

El estrés académico se ha convertido en una problemática creciente entre los estudiantes de bachillerato, especialmente en contextos educativos donde las exigencias académicas, las expectativas familiares y sociales, y la necesidad de obtener un rendimiento sobresaliente generan una presión constante. En la Unidad Educativa Nicolás Infante Díaz, de la ciudad de Quevedo, esta situación no es ajena. Los estudiantes enfrentan una sobrecarga de tareas, evaluaciones frecuentes y plazos ajustados, lo que, sumado a la etapa de cambios emocionales propios de la adolescencia, incrementa el riesgo de desarrollar altos niveles de estrés.

Diversos estudios han señalado que el estrés académico no solo afecta el rendimiento escolar, sino también el bienestar emocional y la salud física de los estudiantes. La ansiedad, el agotamiento, la dificultad para concentrarse y la falta de motivación son algunas de las consecuencias más comunes de esta problemática. En este sentido, las estrategias de afrontamiento juegan un papel crucial, ya que son los mecanismos que los estudiantes emplean para manejar y reducir el impacto del estrés en su vida cotidiana. Sin embargo, la forma en que estos jóvenes enfrentan el estrés varía, y no todas las estrategias resultan igual de efectivas.

Resulta fundamental diferenciar entre las distintas estrategias de afrontamiento: aquellas centradas en la resolución de problemas, que implican una acción directa para solucionar las dificultades académicas; las estrategias emocionales, que buscan regular las emociones negativas; y las estrategias de evitación, que consisten en postergar o evadir las situaciones estresantes. Identificar la prevalencia y efectividad de estas estrategias permitirá comprender mejor cómo los estudiantes gestionan el estrés y qué tipo de apoyo requieren para afrontar con éxito las exigencias escolares

En el contexto de la Unidad Educativa Nicolás Infante Díaz, se observa una tendencia creciente de conductas asociadas al estrés académico, como la postergación de responsabilidades, el abandono de tareas, la ansiedad ante exámenes y la búsqueda constante de apoyo en sus pares y familiares. Estas conductas reflejan la necesidad de explorar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes y analizar su efectividad en la regulación del estrés.

Por lo tanto, la presente investigación se plantea responder a la siguiente pregunta: **¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas ante el estrés académico por los estudiantes de bachillerato?**

1.3 Justificación.

El entorno académico actual y las exigencias cada vez más altas para alcanzar cupos en el sistema de educación superior han generado un cambio en las metodologías de enseñanza de bachillerato. La sobrecarga de tareas, proyectos y la presión se han convertido en detonadores de estrés académico en los adolescentes.

Si bien el estrés es una respuesta natural ante condiciones adversas, en exceso se convierte en la causa de problemas que afectan tanto la salud física como la emocional incluso afectando el rendimiento académico. Por lo tanto, es relevante estudiar el estrés y su relación con los adolescentes en un modo holístico.

La etapa de la adolescencia es un periodo donde la psiquis humana desarrolla muchas de sus habilidades tanto para relacionarse cómo para desarrollarse a nivel académico y personal, el estrés académico tiene consecuencias negativas graves sobre todo en el rendimiento académico como en la salud mental de los estudiantes. Este trabajo de investigación se enmarca en Línea de investigación de la carrera: Educativa, Sublínea de investigación: problemas del aprendizaje y conductuales en contextos educativos. Es importante para comprender cómo los estudiantes de bachillerato manejan el estrés académico y cuáles son las estrategias de afrontamiento más efectivas. El presente trabajo de investigación proporcionará información valiosa al ser un estudio innovador, los datos recopilados podrán servir de base para futuros trabajos de investigación y toma de decisiones por parte de las autoridades que permitan brindar beneficios a los estudiantes al mejorar sus condiciones académicas y bienestar en general

1.4 Objetivo de la investigación.

1.4.1 Objetivo General

- Determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas ante el estrés académico por los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Nicolás Infante Díaz.

1.4.2 Objetivos específicos

- Caracterizar las causas y los factores asociados al estrés académico en los estudiantes de bachillerato.
- Identificar los principales factores estresantes que enfrentan los estudiantes de bachillerato.
- Establecer las estrategias de afrontamiento más empleadas por los estudiantes de bachillerato ante las situaciones de estrés académico, considerando su efectividad percibida.

1.5 Hipótesis de la investigación.

Los estudiantes de bachillerato utilizan estrategias de afrontamiento ante el estrés académico, siendo las estrategias de afrontamiento sociales las más prevalentes en comparación con las estrategias de afrontamiento conductuales en la solución del problema.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

El estrés académico es una problemática ampliamente estudiada debido a su impacto en el desempeño educativo y el bienestar emocional de los estudiantes. Según Arancibia y Vásquez (2019), el estrés académico se define como una respuesta psicofisiológica que experimentan los estudiantes frente a las demandas educativas percibidas como desafiantes o amenazantes. Este fenómeno se presenta de manera frecuente en la etapa de educación secundaria, donde los estudiantes enfrentan múltiples presiones relacionadas con el rendimiento académico, el tiempo y las expectativas familiares (Arancibia V. &, 2019)

En el contexto latinoamericano, estudios realizados por Caballero et al. (2021) señalan que los adolescentes desarrollan diversas estrategias de afrontamiento para manejar el estrés, las cuales pueden ser adaptativas o des adaptativas. Estas estrategias incluyen actividades como la planificación, el apoyo social, y en otros casos, la evitación o conductas de escape. La elección de una estrategia específica está influenciada por factores personales, sociales y culturales (Caballero C. S., 2021).

En América Latina, investigaciones realizadas por Aguilar et al. (2020) destacan que los adolescentes frecuentemente experimentan estrés debido a la carga de trabajo escolar, la proximidad de evaluaciones y las expectativas familiares. En este contexto, se observa que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son la búsqueda de apoyo emocional y la planificación, aunque también se detectan respuestas menos adaptativas como la evitación y la procrastinación (Aguilar, 2020)

En Ecuador, investigaciones recientes han identificado altos niveles de estrés académico en estudiantes de bachillerato debido a la sobrecarga de tareas, la presión por los resultados y la falta de tiempo para actividades recreativas (Villamarín & Suárez, 2020). Estas condiciones, sumadas a limitaciones en los recursos emocionales de los estudiantes, pueden derivar en efectos negativos como el bajo rendimiento académico, problemas de salud mental y deserción escolar (Villamarín, 2020).

Un estudio de Cevallos y Rodríguez (2022) identificó que los estudiantes de bachillerato en zonas urbanas enfrentan mayores niveles de estrés que sus pares en zonas rurales. Este fenómeno se atribuye a factores como el acceso desigual a recursos educativos, la presión para ingresar a la educación superior y las exigencias del sistema educativo. Además, los autores señalan que las estrategias de afrontamiento no siempre son suficientes para manejar el estrés, lo que subraya la importancia de intervenciones específicas (Cevallos, 2022).

Por otra parte, la literatura internacional ofrece una perspectiva más amplia sobre las intervenciones exitosas en el manejo del estrés académico. Por ejemplo, un metaanálisis realizado por Taylor et al. (2020) destaca que los programas basados en mindfulness y técnicas de relajación tienen un impacto positivo en la reducción del estrés y en la mejora de las habilidades de afrontamiento entre los adolescentes (Taylor, 2020)

De manera particular, en la Unidad Educativa Nicolás Infante Díaz, localizada en Quevedo, provincia de Los Ríos, los estudiantes enfrentan retos asociados a su contexto social y educativo, los cuales agravan la experiencia del estrés académico. Estudios previos en instituciones de características similares han evidenciado que la implementación de estrategias de afrontamiento, como programas de educación emocional, puede mitigar el impacto del estrés en esta población (Castro, 2018)

Estos antecedentes resaltan la relevancia de investigar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de bachillerato en la Unidad Educativa Nicolás Infante Díaz de Quevedo, con el fin de identificar patrones de comportamiento y diseñar propuestas que fortalezcan el manejo del estrés en este grupo específico.

2.2 Bases teóricas

Estrategias de Afrontamiento

Son todas aquellas acciones y reacciones que emplean los seres humanos ante situaciones que le generan estrés o vulnerabilidad. En este sentido los estudios realizados por Lazarus y Folkman en el año 1986 las definen como el conjunto de conductas y competencias dirigidas a brindar solución ante el estímulo estresante.

Con el pasar de los años estas definiciones han sido actualizadas conforme los estudios sobre la psiquis humana se especializan a continuación tenemos la tabla con el condensado de los principales autores.

Existen múltiples interpretaciones y autores que han aportado a través del tiempo con la innovación metodológica respectiva.

Tabla 1 Definición de estrategias de afrontamiento.

Autor	Año	Definición
Lazarus y Folkman	1986	Los recursos que posee una persona para reducir las consecuencias de un evento estresor.
Fernández	1997	Es considerada como un conjunto de procesos específicos empleados en diferentes situaciones y que son altamente modificables en base a los eventos producidos.
Della y Flores	2006	Son el conjunto de respuestas (ideas, emociones y conductas) que un individuo emplea para solucionar eventos conflictivos y disminuir el estrés que eso acarrea.
Nava, Ollua, Vega y Soria	2010	Son un conjunto de procesos claros y precisos que se emplean en cada situación y pueden ir cambiando de acuerdo a los eventos que la producen.
Jimenez, Amarís y Valle	2012	Son todas aquellas ideas y comportamientos que el ser humano aplica con el fin de adquirir óptimos resultados ante un evento estresor, ya sea para obtener estabilidad en la respuesta emocional o para alterar el conflicto.

Bedoya, Matos y Zelaya	2014	Es la percepción general que se encuentra vinculada a cada uno de los eventos presentados y que desencadenan en el afrontamiento de una situación frustrante.
------------------------	------	---

Fuente: (Izquierdo Martínez & Arévalo Luna, 2020)

Tipos de estrategias de afrontamiento

Existen varias clasificaciones de tipos de estrategias de afrontamiento. Considerando la estructura propuesta por Lazarus y Folkman

"Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes de bachillerato".

Tipo de Estrategia	Descripción	Ejemplo Académico	Categoría (Basada en Lazarus y Folkman)
Centradas en el problema	Se enfocan en abordar las causas específicas del estrés académico.	Crear un cronograma para estudiar materias difíciles antes de los exámenes.	Afrontamiento centrado en el problema
Centradas en la emoción	Buscan regular las emociones asociadas al estrés académico.	Escuchar música relajante o practicar mindfulness antes de un examen.	Afrontamiento centrado en la emoción
Evitativas	Implican distracción o retraso en enfrentar el estrés académico.	Evitar estudiar revisando redes sociales o	Afrontamiento evasivo

		posponiendo tarea hasta última hora.	
De reevaluación cognitiva	Reinterpretan el estrés como una oportunidad de aprendizaje y superación.	Pensar que el estrés previo a una exposición oral puede ayudar a estar más alerta y preparado.	Afrontamiento cognitivo
De búsqueda de apoyo social	Consisten en obtener ayuda emocional o práctica de otras personas.	Formar grupos de estudio con compañeros o pedir consejo a un orientador estudiantil.	Afrontamiento social
De regulación conductual	Implican ajustes en hábitos para optimizar el desempeño académico.	Establecer una rutina diaria con horarios fijos para estudiar y descansar.	Afrontamiento activo
De aceptación	Aceptan que ciertas situaciones académicas no pueden cambiarse, pero se adaptan.	Reconocer que no siempre se puede obtener la máxima calificación y enfocarse en mejorar.	Afrontamiento basado en la aceptación
De búsqueda espiritual	Involucran prácticas relacionadas con la espiritualidad para manejar el estrés.	Orar o meditar antes de realizar tareas demandantes para obtener tranquilidad y fortaleza.	Afrontamiento espiritual

Fuente: (Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, & Zambrano, 2013)

Teorías psicológicas relacionadas con el afrontamiento (por ejemplo, Lazarus y Folkman).

Teoría de Lazarus y Folkman: plantearon que el afrontamiento es parte de un proceso de respuesta ante los elementos agresores (estresantes) y los clasifica en 2 grupos:

Afrontamiento centrado en el problema: son las acciones que brindan una solución inmediata ante el estímulo negativo, por ejemplo, el uso de recursos disponibles y/o implementación de acciones.

Afrontamiento centrado en la emoción: son las acciones que permiten llevar un control sobre las emociones, entre las más destacadas tenemos la distracción, la evaluación positiva y la aceptación.

Teoría del afrontamiento de Carver: Carver (1997) propuso que las estrategias de afrontamiento son el resultado de un equilibrio entre la evaluación de los recursos disponibles y las demandas percibidas. En este enfoque, se considera que el afrontamiento puede ser una respuesta activa o pasiva ante el estrés, y se clasifica en categorías como la solución de problemas, el apoyo social, la evitación o la búsqueda de significado.

Modelo de afrontamiento de la resiliencia: se apoya en la capacidad de las personas de interiorizar y recuperar su bienestar después de pasar eventos negativos. Las personas resilientes demuestran estrategias adaptativas como planificación proactiva, reinterpretación de los eventos y el acompañamiento o apoyo social.

El afrontamiento, o coping, se refiere a las estrategias cognitivas y conductuales que utilizan las personas para manejar las demandas y desafíos de la vida diaria. Este concepto tiene dos propósitos principales:

- Mantener el equilibrio entre el individuo y su entorno, especialmente en situaciones generadoras de estrés.
- Minimizar el impacto a nivel psicológico y emocional aportando al proceso de adaptación y mejora del bienestar individual.

VARIABLE DEPENDIENTE: ESTRÉS ACADÉMICO

Definición de estrés académico.

Es la respuesta tanto física como psicológica y conductual ante amenazas en el entorno, en el contexto académico nos referimos a los desafíos y dificultades que enfrentan los estudiantes y que superan sus capacidades(Lazarus, 1984).

Este tipo de estrés está asociado al contexto educativo, donde los estudiantes enfrentan múltiples exigencias, como evaluaciones, trabajos, y la presión por alcanzar objetivos académicos. Según Arancibia y Vásquez (2019), el estrés académico puede manifestarse a través de síntomas emocionales como ansiedad, irritabilidad y desmotivación, además de manifestaciones físicas como dolores de cabeza y fatiga (Arancibia V. &., 2019)

Factores desencadenantes del estrés académico.

Diversos factores contribuyen al desarrollo del estrés académico, siendo los más comunes la sobrecarga de tareas escolares, las expectativas familiares y sociales, y el temor al fracaso académico (Caballero C. S., 2021)

En el ámbito educativo, Villamarín y Suárez (2020) identificaron que la falta de tiempo para el descanso y las actividades recreativas, junto con la presión por obtener altas calificaciones, son detonantes frecuentes del estrés en estudiantes de bachillerato. Además, el ambiente escolar competitivo y el acceso limitado a recursos pedagógicos agravan esta problemática.

Consecuencias del estrés en el rendimiento académico y en la salud física y mental.

El estrés académico tiene efectos diversos entre los estudiantes y afecta de manera negativa las capacidades relacionadas al proceso de aprendizaje. Un alumno con estrés tiene problemas de atención, memoria e incluso resolución de problemas básicos. Esto afecta no solo el rendimiento académico, los estudiantes empiezan a desarrollar actitudes negativas como el abandono académico y la procrastinación lo cual genera un impacto en su desempeño tanto personal como educativo (Caballero C. S., 2021).

Consecuencias en la Salud Física

El estrés académico también tiene efectos importantes en la salud física. Entre las consecuencias más comunes se encuentran los trastornos del sueño, como el insomnio, que a su vez afectan el rendimiento académico y el bienestar general (Aguilar, 2020). También, el estrés prolongado puede derivar en problemas de salud más graves, como enfermedades cardiovasculares, dolores musculares y debilitamiento del sistema inmunológico.

Niveles altos de estrés generan daños a nivel físico. Los alumnos que padecen de niveles elevados de estrés desarrollan sintomatología como cefaleas crónicas, problemas de sueño e incluso trastornos digestivos. En casos más graves se pueden desarrollar anorexia, bulimia, úlceras entre otras manifestaciones (Villamarín, 2020).

Consecuencias en la Salud Mental

En el ámbito de la salud mental, el estrés académico está relacionado con la aparición de trastornos como ansiedad, depresión y desórdenes emocionales. Según Páez y Rojas (2019), los estudiantes que no cuentan con estrategias efectivas de afrontamiento tienen mayores probabilidades de experimentar síntomas de ansiedad generalizada, lo que puede llevar a una disminución en su motivación académica y en su percepción de autoeficacia (Páez, 2019)

Cevallos y Rodríguez (2022) identificaron que el estrés académico no solo afecta el estado emocional de los estudiantes, sino también su capacidad para manejar relaciones interpersonales y adaptarse a nuevos entornos. Esto se debe a que el estrés prolongado altera la capacidad del cerebro para regular las emociones, lo que incrementa el riesgo de aislamiento social y conflictos con pares y profesores. (Cevallos, 2022).

Relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar

Lazarus y Folkman (1984) manifestaron que el estrés aparece cuando la persona siente que sus recursos y/o capacidades son inferiores a las demandadas. A nivel académico la principal evidencia son los bajos puntajes alcanzados.

En el contexto actual los elementos estresores se han diversificado, desde la excesiva carga de tareas, las altas expectativas en relación al futuro profesional, la ausencia de prácticas para el manejo adecuado del tiempo e inclusive el entorno familiar se convierten en las causas del descenso del rendimiento académico.

Además, los factores personales, como la baja autoestima y las expectativas personales, también juegan un papel importante en la percepción del estrés. Según Rodríguez et al. (2018), los estudiantes con una autoimagen negativa tienden a experimentar niveles más altos de estrés, lo que impacta en su capacidad de concentración y en su rendimiento académico. (Rodríguez, 2018).

Impacto Cognitivo y Emocional del Estrés en el Rendimiento Escolar

Las funciones cognitivas como la memorización, la resolución de problemas y la concentración se ven reducidas cuando hay estrés constante. Taylor (2020) nos indica que cuando los alumnos tienen estrés constante sus niveles de cortisol se incrementan y esto interfiere en la capacidad de retención y memoria, lo cual incide de manera directa en los exámenes y evaluaciones.

Caballero (2021) nos indica que el estrés acumulado impacta el deseo de aprender e incluso se convierte en una de las causas para el desarrollo de estrategias de evitación. También manifiesta que los estudiantes estresados desarrollan sentimientos de frustración, baja autoestima entre otros.

Niveles de Estrés y Desempeño Académico

Investigaciones recientes han demostrado que existe una correlación inversa entre los niveles de estrés y el rendimiento escolar. Arancibia y Vásquez (2019) identificaron que los estudiantes con niveles altos de estrés académico tienen un mayor riesgo de obtener calificaciones bajas, dado que las demandas emocionales y físicas del estrés reducen su capacidad de enfoque y resolución de problemas.

Páez y Rojas (2019) demostraron que estrategias de afrontamiento como la procrastinación y el aislamiento causan que los estudiantes tengan caídas en sus calificaciones, además de ser ineficaces solo empeoran a largo plazo.

Estrategias para manejar el estrés académico

Para mitigar los efectos negativos del estrés académico en el rendimiento escolar, los investigadores han propuesto diversas estrategias. Una de las más recomendadas es la enseñanza de técnicas de manejo del estrés, tales como la meditación, la respiración profunda y la organización del tiempo (Bamber & Kraenzle Schneider, 2016). Estas técnicas ayudan a los estudiantes a reducir la ansiedad y mejorar su capacidad para gestionar las demandas académicas. Además, las intervenciones en el entorno educativo, como el apoyo emocional y la promoción de un ambiente escolar positivo, también son fundamentales para prevenir y reducir el estrés académico (Reddy et al., 2017).

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Esto es un trabajo de investigación descriptivo y transversal:

La investigación descriptiva busca observar, describir y documentar aspectos de una situación tal como ocurre en la realidad, permitiendo detallar y clasificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de bachillerato frente al estrés académico (Hernández, 2018). Por su parte, la investigación transversal, que analiza una muestra en un único momento, se aplicará para evaluar dichas estrategias en estudiantes de bachillerato, identificando técnicas en función de variables demográficas y académicas, sin influencia de cambios temporales.

Enfoque Metodológico

El enfoque mixto: nos permite recopilar datos cuantitativos y cualitativos para lograr una visión holística del problema. Creswell y Clark (2028) refieren que la implementación de este enfoque permite cuantificar el estrés académico y a la vez facilita la evaluación de las estrategias implementadas en los estudiantes.

Diseño No Experimental Según (Escamilla, 2002), el diseño no experimental es aquel que se realiza sin manipular deliberadamente variables que se va a trabajar en el proyecto. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos y como se dan en su contexto natural para después analizarlos e incluir una determinada conclusión.

3.2 Operacionalización de variables

Tabla 2 Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Dimensión	Indicador	Instrumento
Variable Independiente: Estrategias de Afrontamiento	Conjunto de recursos cognitivos, emocionales y conductuales que utiliza un individuo para manejar situaciones estresantes.	Estrategias de resolución de problemas Estrategias emocionales Estrategias evitativas	Frecuencia de uso de técnicas para resolver problemas académicos. Uso de técnicas de regulación emocional ante el estrés. Grado de evitación de situaciones estresantes.	Inventario de Estrategias de Afrontamiento (adaptado)
Variable Dependiente: Estrés Académico	Es la respuesta de los alumnos ante elementos estresores	Agotamiento emocional Tensión psicológica Impacto en el rendimiento	Frecuencia de sensaciones de fatiga o sobrecarga académica. Nivel de preocupación o ansiedad frente a tareas académicas. Cambios en el desempeño académico relacionados con el estrés.	Cuestionario Escala de Estrés Académico Escolar

Elaborado por: las autoras

3.3. Población y muestra de investigación

3.3.1 Población

Población: la población objeto de estudio está conformada por todos los estudiantes de bachillerato superior de la Unidad Educativa Nicolás Infante Díaz legalmente matriculados (2307 estudiantes)

3.3.2 Muestra

Para el presente trabajo de investigación utilizaremos un muestreo aleatorio simple

Universo: 2307.

Nivel de confianza: 95%

Margen de error: 5%

Formula muestreo aleatorio simple

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{E^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}$$

Fuente: (Universidad de Carabobo, 2020).

$$\begin{aligned} n &= \frac{1.96^2 \times 0.50 \times 0.50 \times 2307}{0.05^2 \times 2307 - 1 + 1.96^2 \times 0.50 \times 0.50} \\ n &= \frac{3.8416 \times 0.25 \times 2307}{0,25 \times 2306 + 3.8416 \times 0.25} \\ &= \frac{189961.4}{576.5 + 0,9604} \\ n &= \frac{189961.4}{577.4} \\ n &= 323 \end{aligned}$$

Una vez resuelta la formula se determina que el tamaño de muestra: 323 alumnos

Se aplicarán los siguientes criterios de inclusión y exclusión

Tabla 3 Criterios

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Estudiantes matriculados en la unidad educativa Nicolás Infante Díaz	Rechazo a formar parte del estudio
Aceptación a formar parte del estudio	Estudiantes con inasistencia el día de toma de datos
Asistencia el día de toma de datos	
No tener diagnósticos previos de trastornos psicológicos que podrían alterar el estudio	

3.4 Técnicas e Instrumentos de Medición

3.4.1 Técnicas

Encuestas: Las encuestas permiten recolectar datos de manera sistemática sobre las estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico reportados por los estudiantes. Este método es eficiente para obtener una gran cantidad de datos en un corto período de tiempo.

Entrevistas Semiestructuradas: Las entrevistas permiten explorar más a fondo las experiencias y percepciones de los estudiantes respecto al estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Este método cualitativo ofrece una comprensión más profunda y contextualizada.

3.4.2 Instrumentos

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (IEA): es un instrumento donde a través de preguntas estructuradas se evalúa la capacidad de una persona ante situaciones que sobrepasan sus límites de estrés, fue construido en base a las investigaciones de Lazarus y Folkman (Validación de la Escala Inventario de Estrategias de Afrontamiento, Versión Española de Cano, Rodríguez, García, 2017).

Cuestionario de Estrés Académico (CEA): El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) es una medida de auto informe diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) auto focalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión (Sandín & Chorot, 2003).

3.5 Procesamiento de datos

Tabla 1: Estrategias Centradas en la Resolución de Problemas

Estrategia	1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Frecuentemente	5 Casi siempre	Total
Analizo detalladamente la situación problemática antes de actuar	30	40	50	70	40	230
Planifico actividades para resolver mis tareas	25	35	53	67	50	230
Busco información adicional para comprender mejor el problema	20	30	60	80	40	230
Establezco prioridades para manejar mis tareas académicas	15	25	70	75	45	230
Tomo acciones directas para resolver los desafíos académicos	10	20	65	80	55	230

1) Analizo detalladamente la situación problemática antes de actuar:

- Frecuencia: 30 (1), 40 (2), 50 (3), 70 (4), 40 (5)

- Análisis: La mayoría de los encuestados (70) indica que frecuentemente analizan la situación antes de actuar, lo que sugiere una tendencia hacia un enfoque reflexivo y proactivo. Sin embargo, un número considerable (30) nunca lo hace, lo que podría indicar que algunos estudiantes tienden a actuar impulsivamente.

2) Elaboro un plan específico para resolver mis problemas académicos:

- Frecuencia: 25 (1), 35 (2), 55 (3), 65 (4), 50 (5)

- Análisis: Aquí, 65 encuestados afirman que frecuentemente elaboran un plan, lo que es positivo, ya que la planificación es clave para la gestión del tiempo y la resolución de problemas. Sin embargo, el número de estudiantes que nunca lo hace (25) también es significativo, lo que podría reflejar una falta de habilidades de planificación en algunos.

3) Busco información adicional para comprender mejor el problema:

- Frecuencia: 20 (1), 30 (2), 60 (3), 80 (4), 40 (5)

- Análisis: Un alto número de estudiantes (80) busca información adicional frecuentemente, lo que indica una buena disposición para investigar y entender mejor sus problemas. Esto es crucial para la resolución efectiva de problemas, aunque 20 estudiantes nunca lo hacen, lo que podría limitar su capacidad para enfrentar desafíos académicos.

4) Establezco prioridades para manejar mis tareas académicas:

- Frecuencia: 15 (1), 25 (2), 70 (3), 75 (4), 45 (5)

- Análisis: La mayoría de los encuestados (75) establece prioridades frecuentemente, lo que es esencial para la gestión del tiempo y la reducción del estrés. Sin embargo, el número de estudiantes que nunca lo hace (15) sugiere que algunos pueden tener dificultades para organizar sus tareas.

5) Tomo acciones directas para resolver los desafíos académicos:

- Frecuencia: 10 (1), 20 (2), 65 (3), 80 (4), 55 (5)

- Análisis: Un número considerable (80) toma acciones directas frecuentemente, lo que indica una actitud proactiva hacia la resolución de problemas. Sin embargo, el hecho de que 10 estudiantes nunca lo hagan puede señalar una falta de iniciativa o confianza en su capacidad para abordar los desafíos.

3.6 Aspectos éticos

Consentimiento informado de padres/tutores. - se les dio a conocer a los padres de familia la finalidad del estudio, así como las implicaciones. Despejando todas sus dudas de manera asertiva.

Asentimiento informado de estudiantes. - así mismo se les informo a los estudiantes los alcances de la investigación y el derecho a retirarse de la misma.

Confidencialidad de datos. - los datos recopilados serán de uso netamente académico y se respetara a privacidad de los participantes.

Participación voluntaria. - todos los estudiantes que participaron lo hicieron por voluntad propia si ningún tipo de coerción ni intimidación.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

4.1 Resultados

Los resultados obtenidos en relación con el primer objetivo específico, que busca caracterizar las causas y factores asociados al estrés académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Nicolás Infante Díaz, evidencian diversos elementos que inciden significativamente en su bienestar emocional y rendimiento académico. Uno de los principales factores es la carga académica excesiva, ya que el 76.6% de los estudiantes consideran que el número de actividades escolares sobrepasa su capacidad, con un 37.8% que lo experimenta frecuentemente y un 38.8% que lo siente casi siempre. Además, el 74.8% de los encuestados manifiestan dificultades para encontrar tiempo de descanso debido a las exigencias escolares, distribuyéndose entre un 36.6% que enfrenta esta situación con frecuencia y un 38.2% que lo vive casi siempre.

El agotamiento físico y mental también aparece como una causa relevante, afectando al 76% de los estudiantes, quienes reportan sentirse cansados física o mentalmente después de estudiar o asistir a clases durante varias horas (39.1% frecuentemente y 36.9% casi siempre). De igual manera, el 72.3% de los encuestados afirman no poder manejar adecuadamente la carga de trabajo diario, con un 37.8% que enfrenta esta dificultad con frecuencia y un 34.5% que lo siente casi siempre.

La preocupación por el rendimiento académico es otro factor determinante, ya que el 84.4% de los estudiantes expresan una inquietud constante por no cumplir con las fechas de entrega de tareas, dividiéndose en un 42.2% que lo siente frecuentemente y un 42.2% que lo

experimenta casi siempre. Asimismo, el 82.7% de los estudiantes reportan sentir ansiedad antes de exámenes o presentaciones escolares, con una distribución similar (41.2% frecuentemente y 41.5% casi siempre).

Por último, la dificultad para equilibrar la vida personal y académica también se presenta como un desafío significativo. El 69.6% de los estudiantes encuentran complicado balancear sus estudios con otras actividades personales o familiares, siendo un 26.5% quienes enfrentan esta situación frecuentemente y un 43.1% quienes la sienten casi siempre. Además, el 68.3% de los estudiantes admiten perder interés en sus tareas debido a la cantidad de trabajo acumulado, con un 24.3% que lo experimenta con frecuencia y un 44.0% que lo siente casi siempre. Estos resultados reflejan la complejidad del estrés académico en este grupo poblacional y la necesidad de implementar estrategias de afrontamiento adecuadas para mitigar su impacto.

En el análisis de los factores estresantes que enfrentan los estudiantes, se identificó que la sobrecarga de trabajo académico es una de las causas más relevantes de estrés. Esta situación afecta directamente el rendimiento académico de los estudiantes, ya que el 69.1% de ellos ha visto una disminución en sus calificaciones debido a la cantidad excesiva de tareas y proyectos asignados. Dentro de este porcentaje, un 26.5% afirma experimentar esta situación con frecuencia, mientras que un 43.1% lo hace casi siempre, evidenciando el impacto continuo de esta sobrecarga en su desempeño escolar.

Además, esta acumulación de responsabilidades lleva a los estudiantes a considerar la posibilidad de abandonar tareas o proyectos escolares. El 67.6% de los encuestados ha manifestado sentirse tan abrumado que han pensado en dejar de cumplir con ciertas obligaciones

académicas. De este grupo, un 22.8% ha tenido este pensamiento con frecuencia y un 34.8% casi siempre, lo que refleja el nivel de presión que experimentan en su día a día.

La ansiedad y la presión por el rendimiento académico también figuran como factores estresantes cruciales. Un 82.7% de los estudiantes señala que experimenta ansiedad previa a exámenes o presentaciones escolares, siendo esta una reacción emocional que afecta significativamente su preparación y desempeño. Dentro de este porcentaje, un 41.2% lo siente con frecuencia y un 41.5% casi siempre, lo que evidencia una constante sensación de preocupación en el ámbito académico.

De igual manera, la preocupación por cumplir con las fechas de entrega de las tareas es otro factor que genera altos niveles de estrés. El 82.7% de los estudiantes menciona que esta presión es constante, dividiéndose en un 42.2% que lo experimenta con frecuencia y un 42.2% que lo siente casi siempre. Esta inquietud por no cumplir con los plazos establecidos incrementa la tensión emocional y la sensación de agotamiento en el estudiantado.

En cuanto a la dificultad para concentrarse y aprender, los resultados muestran que el 73.8% de los estudiantes enfrenta problemas para mantener la concentración durante las clases debido al estrés acumulado. De ellos, un 36.3% experimenta esta dificultad con frecuencia y un 37.5% casi siempre, lo que afecta directamente su capacidad de asimilar nuevos conocimientos.

Por otra parte, el 78.8% de los estudiantes manifiesta encontrar más difícil aprender cosas nuevas en situaciones de alto estrés académico. Esta dificultad es percibida con frecuencia por un 38.2% de los encuestados, mientras que un 40.6% afirma experimentarla casi siempre. Esta barrera para el aprendizaje refleja cómo el estrés puede interferir en el desarrollo de habilidades y competencias esenciales para el rendimiento escolar.

Entre las estrategias centradas en la resolución de problemas, una de las más utilizadas es el establecimiento de prioridades. Esta técnica es aplicada por el 84.6% de los estudiantes, quienes organizan sus tareas académicas para gestionar mejor el tiempo y la carga de trabajo. De este porcentaje, un 44.6% recurre a esta estrategia con frecuencia y un 40.0% lo hace casi siempre, lo que demuestra una tendencia positiva hacia la planificación y organización como mecanismo de afrontamiento.

Otra estrategia dentro de esta categoría es tomar acciones directas para resolver desafíos académicos. Sin embargo, esta táctica es menos común, ya que solo el 37.5% de los estudiantes la emplea. De ellos, un 33.5% lo hace con frecuencia y un 4.0% casi siempre, lo que indica que, aunque efectiva, no todos optan por esta vía para enfrentar el estrés.

En lo que respecta a las estrategias centradas en las emociones, la búsqueda de apoyo emocional es una práctica poco frecuente. Solo el 20% de los estudiantes recurre a esta táctica, dividiéndose en un 15.1% que lo hace a veces y un 4.9% con frecuencia. Esta baja proporción puede reflejar una falta de espacios o recursos adecuados para expresar y gestionar sus emociones.

Por otro lado, el uso de técnicas de relajación para controlar el estrés tiene una mayor aceptación. El 34.8% de los estudiantes emplea métodos como la respiración profunda o la meditación, con un 14.5% que lo hace a veces, un 4.3% frecuentemente y un 30.5% casi siempre, lo que sugiere que esta estrategia es reconocida como efectiva, aunque no todos la practican con regularidad.

Las estrategias de evitación también están presentes en el comportamiento de los estudiantes. La postergación de responsabilidades es una de las más comunes, con el 77.5% de los estudiantes admitiendo que aplazan sus tareas académicas. De este grupo, un 29.5% lo hace

con frecuencia y un 48.0% casi siempre, evidenciando una tendencia preocupante hacia el aplazamiento como mecanismo de afrontamiento.

Así mismo, distraerse con actividades para no pensar en los problemas es una práctica habitual. El 77.3% de los estudiantes opta por esta estrategia, distribuyéndose en un 31.1% que lo hace con frecuencia y un 46.2% casi siempre, lo que refleja una búsqueda de escape temporal frente a las presiones académicas.

En cuanto a las estrategias de búsqueda de apoyo social, compartir preocupaciones con compañeros es una de las más utilizadas. El 77.2% de los estudiantes recurre a sus pares para expresar sus inquietudes, con un 29.2% que lo hace frecuentemente y un 48.0% casi siempre, lo que evidencia la importancia del respaldo entre compañeros en momentos de estrés.

De manera similar, buscar apoyo de la familia es una estrategia significativa. El 77.5% de los estudiantes se apoya en sus familiares para manejar la presión académica, siendo un 31.7% quienes lo hacen con frecuencia y un 45.8% casi siempre, resaltando el papel fundamental del entorno familiar en el bienestar emocional de los jóvenes.

Finalmente, las estrategias cognitivas presentan una menor frecuencia de uso. Reinterpretar problemas como oportunidades de aprendizaje es practicado solo por el 12.6% de los estudiantes, con un 8.6% que lo hace frecuentemente y un 4.0% casi siempre.

Por su parte, reflexionar sobre las estrategias de estudio es adoptado por el 41.5% de los estudiantes, distribuyéndose en un 33.2% que lo hace a veces, un 8.3% frecuentemente y un 4.6% casi siempre. Esto sugiere que, si bien algunos estudiantes intentan mejorar sus métodos de aprendizaje, esta estrategia aún no está ampliamente implementada.

4.2 Discusión

La hipótesis general de la investigación postulaba que "Los estudiantes de bachillerato utilizan diversas estrategias de afrontamiento ante el estrés académico, siendo las estrategias de afrontamiento sociales más prevalentes en comparación con las estrategias de afrontamiento conductuales en la solución del problema."

Los resultados obtenidos respaldan esta hipótesis. Se evidenció que las estrategias sociales, como el apoyo de compañeros (77.2%) y el respaldo familiar (77.5%), son ampliamente utilizadas por los estudiantes. En contraste, las estrategias conductuales enfocadas en la solución de problemas, como la toma de acciones directas (37.5%), presentan una menor frecuencia de uso.

Este hallazgo subraya la importancia del entorno social como mecanismo de afrontamiento y resalta la necesidad de fortalecer las habilidades de resolución de problemas entre los estudiantes para una gestión más efectiva del estrés académico.

Los hallazgos del presente estudio revelan que el estrés académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Nicolás Infante Díaz está influenciado por diversos factores, entre los cuales destacan la sobrecarga de tareas, el agotamiento físico y mental, y la presión por obtener un buen rendimiento académico. Se evidenció que el 76% de los estudiantes considera que la cantidad de actividades escolares excede su capacidad, mientras que el 74,8% menciona que le resulta difícil encontrar tiempo para descansar. Estos datos reflejan un alto nivel de estrés que afecta tanto el bienestar emocional como el desempeño académico de los estudiantes.

Asimismo, se identificó que las estrategias de afrontamiento utilizadas varían entre aquellas centradas en la resolución de problemas y las estrategias de evitación. El 77.5% de los

estudiantes tiende a postergar sus responsabilidades académicas, mientras que un 77.3% se distrae con otras actividades para no pensar en sus problemas. Estas estrategias de evasión pueden generar una acumulación de estrés a largo plazo y afectar negativamente el rendimiento escolar.

Los resultados coinciden con investigaciones previas que han identificado la sobrecarga académica como uno de los principales factores estresantes en estudiantes de nivel secundario. Por ejemplo, el estudio de Montevilla (2024) en Bolivia concluyó que los factores clave del estrés académico incluyen la cantidad excesiva de tareas, la presión por obtener calificaciones altas y la incertidumbre respecto a la educación superior. Además, investigaciones como las de Vizoso y Arias Gundín han señalado que la falta de estrategias efectivas de afrontamiento puede generar consecuencias emocionales negativas, como ansiedad y depresión.

En contraste, algunos estudios han encontrado que el apoyo social es un recurso clave para la gestión del estrés. En esta investigación, se evidenció que el 77.2% de los estudiantes comparte sus preocupaciones con sus compañeros y el 77.5% busca apoyo en su familia. Este hallazgo refuerza la importancia de fomentar redes de apoyo dentro del entorno escolar y familiar como un mecanismo de afrontamiento efectivo.

Los resultados de este estudio contribuyen al conocimiento sobre el estrés académico en adolescentes, destacando la necesidad de estrategias de intervención que promuevan el bienestar estudiantil. A nivel teórico, los hallazgos respaldan modelos de afrontamiento que enfatizan la importancia del apoyo social y la planificación estructurada como mecanismos efectivos para mitigar el estrés. A nivel práctico, es fundamental que las instituciones educativas implementen

programas que enseñen a los estudiantes habilidades de gestión del tiempo y técnicas de afrontamiento proactivas.

A pesar de la relevancia de los hallazgos, este estudio presenta algunas limitaciones. En primer lugar, la muestra se restringe a una sola institución educativa, lo que limita la generalización de los resultados a otros contextos. Además, el estudio se basó en métodos de auto informe, lo que podría implicar sesgos en las respuestas de los participantes debido a la deseabilidad social o a la interpretación subjetiva de las preguntas.

Otra limitación es la falta de una evaluación longitudinal que permita analizar cómo evolucionan las estrategias de afrontamiento a lo largo del tiempo y su impacto en el rendimiento académico. Futuros estudios podrían abordar esta limitación mediante diseños de seguimiento a largo plazo.

Para profundizar en el estudio del estrés académico en adolescentes, se recomienda:

- Ampliar la muestra para incluir estudiantes de distintas instituciones educativas y regiones, lo que permitiría obtener una visión más generalizada del fenómeno.
- Implementar estudios longitudinales para evaluar cómo cambian las estrategias de afrontamiento a lo largo del tiempo y su impacto en el desempeño académico.
- Explorar intervenciones que fomenten el uso de estrategias de afrontamiento efectivas, como la gestión del tiempo, la planificación y el fortalecimiento del apoyo social.
- Analizar la influencia de factores externos, como el entorno familiar y el acceso a recursos educativos, en el desarrollo de estrategias de afrontamiento.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

En primer lugar, se identificó que los principales factores desencadenantes del estrés académico en esta población son la sobrecarga de tareas escolares, la presión por alcanzar buenas calificaciones y las altas expectativas familiares relacionadas con la continuidad de estudios de tercer nivel. Estos elementos generan una carga emocional significativa que afecta tanto el bienestar psicológico como el rendimiento académico de los estudiantes.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento implementadas, se observó una combinación de estrategias adaptativas y des adaptativas. Entre las estrategias adaptativas más utilizadas destacan la planificación de actividades, la búsqueda de apoyo social — principalmente a través de compañeros y familiares— y el uso de técnicas de relajación para mitigar la tensión emocional. Estas estrategias permiten una gestión más eficiente del tiempo y una mejor regulación de las emociones, contribuyendo positivamente al desempeño académico.

No obstante, también se identificaron estrategias des adaptativas como la procrastinación, la evitación de responsabilidades y el aislamiento social. Estas conductas, lejos de resolver las situaciones estresantes, tienden a agravar la acumulación de tareas y aumentar los niveles de ansiedad, afectando de manera negativa el proceso de aprendizaje y la estabilidad emocional de los estudiantes.

Se concluye que las redes de apoyo, tanto familiares como escolares, desempeñan un papel fundamental en el manejo del estrés académico, proporcionando contención emocional y orientación en la resolución de problemas. La presencia de un entorno de acompañamiento

adecuado facilita la adopción de estrategias de afrontamiento más efectivas y fortalece la resiliencia de los estudiantes ante las demandas académicas.

5.2 Recomendaciones

Diseñar programas educativos enfocados en fomentar la práctica de estrategias de afrontamiento efectivas como la planificación, la regulación emocional y la optimización del tiempo.

Implementar espacios de interacción entre estudiantes familias y docentes como estrategia de integración y orientación emocional.

Realizar ciclos de capacitaciones a los docentes para que puedan identificar las señales de estrés en los alumnos y brindar herramientas para el adecuado manejo.

Evaluar de manera periódica los niveles de estrés académico en los alumnos para brindar soluciones a esta problemática.

Ejecutar campañas de sensibilización dentro de la institución educativa sobre la importancia del manejo del estrés y su impacto en el desempeño personal como académico.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, R. G. (2020). El estrés académico en adolescentes latinoamericanos: factores asociados y estrategias de afrontamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 15(2), 125-139.
- Aguilera Bustamante, M. M. (2019). *El estrés y la salud psico-emocional en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo*. Obtenido de Repositorio UNiversidad Tecnica de Babahoyo: <https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/6030>
- American Psychological Association. (2016). *Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in students*. Obtenido de Journal of American College Health: <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1169353>
- Análisis del estrés académico en estudiantes del último año de nivel medio superior. (2023). *REDILAT*. doi:<https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1348>
- Arancibia, V. &. (2019). El estrés académico en estudiantes de secundaria: una aproximación conceptual y metodológica. *Revista de Psicología Educativa*, 15(1), 45-60.
- Arancibia, V. &. (2019). El estrés académico en estudiantes de secundaria: una aproximación conceptual y metodológica. *Revista de Psicología Educativa*, 15(2), 45-60.
- Arias. (2020). Recuperado el 5 de 12 de 2024, de <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0109488/cap03.pdf>: <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0109488/cap03.pdf>
- Arias, F. (2017). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Episteme.
- Beiter, R. N. (2015). The influence of stress and coping on the academic performance of college students. *Journal of College Student Development*, 56, 741-750.
- Benavides, D. &. (2024). Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento en los adolescentes. *Revista Ecos De La Academia*, 1-19. doi:<https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v10i19.1117>
- Bravo Ayabaca, C., & Ruiz Chacon, B. (2024). *Nivel de estrés académico de os estudiantyes de 3er año de bachillerato de la unidad Educativa Don Bosco de Macas - periodo Septiembre 2024 - Febrero 2024*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/26975/1/UPS-CT011181.pdf>
- Caballero, C. S. (2021). Estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes latinoamericanos. *Psicología y Educación*, 12(3), 123-136.

- Caballero, C. S. (2021). Estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes latinoamericanos. *Psicología y Educación, 12*(3), 123-136.
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*. doi:<http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castro, M. &. (2018). 2018. *La educación emocional como herramienta para afrontar el estrés académico en estudiantes secundarios, 10*(4), 89-102.
- Cevallos, P. &. (2022). Diferencias en el estrés académico entre estudiantes de zonas urbanas y rurales en Ecuador. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades, 14*(1), 78-92.
- Fernandez Caracundo, J., & Jara Jarrin, N. (2024). *Analisis de las estrategias de afrontamiento ante el estres academico en estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particularr "San Francisco de Sales" de la ciudad de Cuenca durante el periodo Marzo - Julio 2024*. Obtenido de Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/28847/1/UPS-CT011719.pdf>
- Hernández, R. F. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education.
- Izquierdo Martínez, M., & Arévalo Luna, E. (2020). *ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: UNA REVISION TEÓRICA*. Recuperado el 5 de 12 de 2024, de *ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: UNA REVISION TEÓRICA*: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6889/Izquierdo%20Mart%c3%adnez%20Miluska%20Alejandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Macías, M., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (1 de 2013). *Psicología desde el, 30*(1), 123-145. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Montevilla CAstillo, I. (Septiembre - Octubre de 2024). Impacto del Estrés Académico en el Rendimiento Estudiantil, un Estudio Descriptivo-Correlacional en Bolivia. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar, 8*(5), 2-17. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/13949/19998>
- Páez Lucina, J., & Vásquez de la Bandera Cabezas, F. (2023). Coping with academic stress and its relationship with impulsivity in adolescents. *https://doi.org/10.55204/pcc.v4i1.e671Prometeo Conocimiento Científico, 1-14*. Obtenido de <https://prometeojournal.com.ar/index.php/prometeo/article/view/67/97>

- Páez, J. &. (2019). Estrategias de afrontamiento y su relación con el contexto sociocultural en estudiantes de Quevedo. . *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 8(2), 101-115.
- Pinargote Macías, E., & Caicedo Guale, L. (2019). The anxiety and the relation in the academic performance of the students of the career of Psychology of the Technical University of Manabí. *Espiraes revista multidisciplinaria de investigación científica*, 3(28).
Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>
- Rodríguez Vintimilla, A., Castañeda Ortiz, D., Salguero Ramos, D., & Bazantes Flores, J. (2024). El estrés académico en estudiantes de bachillerato general integrado de Ecuador. *CIENCIAMATRIA - Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*. doi:DOI 10.35381/cm.v10i1.1215
- Rodríguez, P. G. (2018). Factores personales y académicos asociados al estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Educativa*, 34(2), 125-134.
- Rodríguez-Vintimilla, A., Castañeda-Ortiz, D., & Salguero-Ramos, D. (s.f.). Academic stress in integrated general baccalaureate students from Ecuador. *Ciencia Matria*. doi:DOI 10.35381/cm.v10i1.1215
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). CUESTIONARIO DE APRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1).
- Silva Ramos, M., López Cocotle, J., & Columba Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Suárez Montes, N., & Díaz-Subieta, L. (4 de 2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2).
Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/422/42241778013.pdf>
- Taylor, S. S. (2020). Mindfulness-based interventions for academic stress: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 45(4), 56-68.
- Trunce Morales, S., Villarroel Quinchalef, G., Arntz Vera, J., Muñoz Muñoz, S., & Werner Contreras, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes. *Investigación en educación médica*, 9(36).
doi:<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Tubay Moreira, M., Granja Guagchinga, W., Quimis Pincay, L., & Pincay Lino, S. (2024). Estrés y el comportamiento académico en adolescentes de una institución educativa. *JOURNAL OF SCIENCE AND RESEARCH*, 1-20.
- Universidad de Carabobo. (2020). Recuperado el 5 de 12 de 2024, de PROCEDIMIENTOS DE MUESTREO: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/46/art13.pdf>

- Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarés, J., & Espinoza Díaz, I. (2020). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO UNIVERSITARIO. *EDUCACIÓNXXI*, 23(2). doi:<https://doi.org/10.5944/educXX1.25651>
- Validación de la Escala Inventario de Estrategias de Afrontamiento, Versión Española de Cano, Rodríguez, García. (12 de 2017). *Enfoque, Revista Científica de Enfermería*, 21(17).
- Villamarín, J. &. (2020). Factores asociados al estrés académico en estudiantes de bachillerato en Ecuador. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 9(1), 67-80.
- Vizoso, C., & Arias Gundín, O. (s.f.). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de Psicología / The UB Journal of Psychology*, 46(2). doi:<https://www.elsevier.es/es-revista-anuario-psicologia-the-ub-199-articulo-estresores-academicos-percibidos-por-estudiantes-S0066512616300125>

Anexos

Presupuesto

MATERIALES	CANTIDAD	VALOR
Computadora	1	540
Impresora	1	275
Resma	7	35
Carpetas	10	5
Material de oficina	20	25
Internet	4	80
Movilización	5	80
Total		1040

Cronograma

N°	Actividades	Responsables	Periodo																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	INTRODUCCIÓN	OSORIO ZAMBRANO BELLA MAHOLY PALACIOS MONTALVAN ROSSI MELANI MSC. MANCHENO LENIN	x																
2	CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	OSORIO ZAMBRANO BELLA MAHOLY PALACIOS MONTALVAN ROSSI MELANI MSC.MANCHENO LENIN		x															
3	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OSORIO ZAMBRANO BELLA MAHOLY PALACIOS MONTALVAN ROSSI MELANI MSC.MANCHENO LENIN			x														

4	JUSTIFICACIÓN	OSORIO ZAMBRANO BELLA MAHOLY PALACIOS MONTALVAN ROSSI MELANI MSC.MANCHENO LENIN				x	x												
5	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	OSORIO ZAMBRANO BELLA MAHOLY PALACIOS MONTALVAN ROSSI MELANI MSC.MANCHENO LENIN						x											
6	MARCO TEÓRICO	OSORIO ZAMBRANO BELLA MAHOLY PALACIOS MONTALVAN ROSSI MELANI MSC.MANCHENO LENIN							x	x									
7	METODOLOGÍA	OSORIO ZAMBRANO BELLA MAHOLY PALACIOS MONTALVAN ROSSI MELANI MSC.MANCHENO LENIN									x	x							

8	PROCESAMIENTO DE DATOS	OSORIO ZAMBRANO BELLA MAHOLY PALACIOS MONTALVAN ROSSI MELANI MSC.MANCHENO LENIN												x	x	x				
9	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	OSORIO ZAMBRANO BELLA MAHOLY PALACIOS MONTALVAN ROSSI MELANI MSC.MANCHENO LENIN														x	x			
10	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	OSORIO ZAMBRANO BELLA MAHOLY PALACIOS MONTALVAN ROSSI MELANI MSC.MANCHENO LENIN															x	x		
11	PRESENTACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO	OSORIO ZAMBRANO BELLA MAHOLY PALACIOS MONTALVAN ROSSI MELANI MSC.MANCHENO LENIN																x	x	x

12	DEFENSA ORAL	OSORIO ZAMBRANO BELLA MAHOLY PALACIOS MONTALVAN ROSSI MELANI MSC.MANCHENO LENIN																		x
----	--------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

ANEXOS

ACADÉMICO (IEAEA)

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

- Edad: ____
- Género: () Masculino () Femenino () Otro
- Grado: ____
- Sección: ____

OBJETIVO: Identificar y evaluar las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de bachillerato para manejar el estrés académico.

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrarás una serie de situaciones y respuestas relacionadas con el estrés académico. Marca con una X la frecuencia con la que reaccionas:

Escala de Frecuencia: 1 = Nunca 2 = Casi nunca 3 = A veces 4 = Frecuentemente 5 = Casi siempre

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:

I. ESTRATEGIAS CENTRADAS EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

N°		1	2	3	4	5
	Analizo detalladamente la situación problemática antes de actuar					
	Elaboro un plan específico para resolver mis problemas académicos					
	Busco información adicional para comprender mejor el problema					
	Establezco prioridades para manejar mis tareas académicas					
	Tomo acciones directas para resolver los desafíos académicos					

II. ESTRATEGIAS CENTRADAS EN LAS EMOCIONES:

N°		1	2	3	4	5
	Expreso mis sentimientos de frustración con personas de confianza					
	Busco apoyo emocional cuando me siento abrumado					
	Utilizo técnicas de relajación para manejar el estrés					
	Me centro en aspectos positivos para mantener mi estado de ánimo					
	Practico actividades que me ayudan a liberar tensión					

III. ESTRATEGIAS DE EVITACIÓN:

N°		1	2	3	4	5
	Postergo mis responsabilidades académicas					

	Me distraigo con actividades para no pensar en los problemas					
	Evito hablar sobre mis preocupaciones académicas					
	Me alejo de situaciones que me generan estrés					
	Finjo que los problemas académicos no me afectan					

IV. ESTRATEGIAS DE BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL:

N°		1	2	3	4	5
	Pido consejo a mis profesores sobre mis dificultades					
	Comparto mis preocupaciones con mis compañeros					
	Busco apoyo de mi familia para manejar el estrés académico					
	Participo en grupos de estudio para compartir dificultades					
	Solicito tutorías adicionales cuando lo necesito					

V. ESTRATEGIAS COGNITIVAS:

N°		1	2	3	4	5
	Reinterpreto los problemas como oportunidades de aprendizaje					
	Mantengo pensamientos positivos ante los desafíos académicos					
	Reflexiono sobre mis estrategias de estudio					
	Utilizo técnicas de visualización para mantener la calma					
	Analizo mis reacciones emocionales ante el estrés					

Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Instrucciones:

A continuación, encontrarás afirmaciones relacionadas con tus experiencias académicas.

Selecciona la opción que mejor refleje tu situación reciente. Usa la siguiente escala:

1. **Nunca**
2. **Raramente**
3. **A veces**
4. **Frecuentemente**
5. **Siempre**

Sección 1: Sensaciones de fatiga o sobrecarga académica

Me siento agotado(a) después de terminar mis tareas académicas.

Creo que el número de actividades académicas es excesivo para mi capacidad.

Me cuesta encontrar tiempo para descansar debido a las exigencias escolares.

Experimento cansancio físico o mental tras estudiar o asistir a clases por varias horas.

Siento que no puedo manejar la carga de trabajo académico que tengo diariamente.

Siento que necesito más tiempo del disponible para cumplir con mis obligaciones escolares.

Me resulta difícil equilibrar mis estudios con otras actividades personales o familiares.

Pierdo interés en mis tareas debido a la cantidad de trabajo que tengo.

Sección 2: Preocupación o ansiedad frente a tareas académicas

Me preocupo constantemente por no cumplir con las fechas de entrega de mis tareas.

Siento ansiedad antes de exámenes o presentaciones escolares.

Me siento nervioso(a) cuando pienso en mis responsabilidades académicas.

Mi estado de ánimo cambia negativamente cuando tengo muchas tareas por hacer.

Experimento insomnio o dificultad para dormir debido a preocupaciones escolares.

Me siento abrumado(a) cuando no entiendo una asignatura o tema.

Siento un fuerte temor a equivocarme frente a mis compañeros o profesores.

Me cuesta disfrutar de mis actividades personales debido a mis preocupaciones académicas.

Pienso con frecuencia en cómo cumplir con mis responsabilidades incluso en mi tiempo libre.

Sección 3: Cambios en el desempeño académico relacionados con el estrés

Mi rendimiento en exámenes disminuye cuando estoy bajo presión académica.

Me resulta difícil concentrarme en las clases debido al estrés.

Mis calificaciones han bajado debido a la sobrecarga de trabajo académico.

He pensado en abandonar tareas o proyectos debido a sentirme abrumado(a).

Siento que no logro cumplir con mis metas académicas debido al estrés.

Me resulta más difícil aprender cosas nuevas en situaciones de estrés académico.

Prefiero evitar hablar con mis profesores cuando estoy abrumado(a).

Siento que mi productividad disminuye a medida que aumenta mi estrés académico.

Puntuación e interpretación:

- **Bajo estrés académico:** Promedio entre 1 y 2.
- **Moderado estrés académico:** Promedio entre 2.1 y 3.5.
- **Alto estrés académico:** Promedio entre 3.6 y 5.

Fotos:

Foto 1 Grupo focal



Foto 2 Charla 1



Foto 3 Socializando el proyecto



Foto 4 Alumnos 1



Foto 5 Taller



Foto 6 Taller 2



INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (IEAEA)

Sección 1: Estrategias centradas en la resolución de problemas

Datos generales

Tabla 4 CUAL ES SU GENERO

	N	%
MASCULINO	145	44,6%
FEMENINO	133	40,9%
OTRO	47	14,5%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 44.6% de los encuestados pertenecen al género masculino, en segundo lugar, con el 40.9% pertenecen al género femenino y finalmente un 14,5% de los encuestados manifestaron pertenecer a otros géneros (LGTB).

Tabla 5 EDAD

	N	%
15 años	56	17,2%
16 años	168	51,7%
17 años	82	25,2%
18 años	19	5,8%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

En lo que respecta a la edad, la mayoría se encuentra en 16 años representando un 51,7% seguido de los estudiantes con 17 años con el 25,2%. En tercer lugar, con 17,2% los que tienen 15 años y finalmente en 4to lugar con un 5,8% los que tienen 18 años.

Tabla 6 CURSO

	N	%
1ERO DE BACHILLERATO	108	33,2%
2DO DE BACHILLERATO	125	38,5%
3ERO DE BACHILLERATO	92	28,3%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 2do curso de bachillerato fue el curso con mayor presencia en la encuesta pues ellos alcanzaron el 38.5% seguidos de 1ero de bachillerato con 33,2% y finalmente los alumnos de 3ero de bachillerato con el 28,3%.

Tabla 7 Análisis detallado de la situación problemática antes de actuar

	N	%
NUNCA	55	16,9%
CASI NUNCA	72	22,2%
A VECES	72	22,2%
FRECUENTEMENTE	114	35,1%
CASI SIEMPRE	12	3,7%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

En lo que respecta a las estrategias centradas en la resolución de problemas tenemos los siguientes resultados:

Nunca: el 16,9% de los estudiantes manifestaron nunca analizar la situación o problemas, esto indica que la mayoría está inclinado a actuar de manera impulsiva o sin planificación.

Casi nunca: representa el 22,2%.

A veces: con el 22,2% de los encuestados analiza antes de actuar.

Frecuentemente: el 35,1% de los encuestados analiza frecuentemente las situaciones antes de actuar. Si bien este porcentaje es más alto es necesario considerar las demás respuestas.

Casi siempre: solo el 3,7% de los estudiantes indicaron usar esta estrategia casi siempre.

Tabla 8 Elaboro un plan específico para resolver mis problemas académicos

	N	%
NUNCA	44	13,5%
CASI NUNCA	51	15,7%
A VECES	92	28,3%

FRECUENTEMENTE	45	13,8%
CASI SIEMPRE	93	28,6%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 13.5% de los estudiantes nunca elabora un plan específico para resolver sus problemas académicos. El 15.7% de los estudiantes casi nunca utiliza esta estrategia, la mayoría de estudiantes no prioriza la elaboración de planes específicos para resolver problemas académicos. El 28.3% de los estudiantes a veces elabora un plan específico para resolver sus problemas académicos. El 13.8% de los estudiantes frecuentemente elabora un plan específico para resolver sus problemas académicos. El 28.6% de los estudiantes casi siempre utiliza esta estrategia.

Tabla 9 Busco información adicional para comprender mejor el problema

	N	%
NUNCA	81	24,9%
CASI NUNCA	99	30,5%
A VECES	71	21,8%
FRECUENTEMENTE	35	10,8%
CASI SIEMPRE	39	12,0%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Nunca: El 24.9% de los estudiantes nunca busca información adicional para comprender mejor el problema. Casi nunca: El 30.5% de los estudiantes casi nunca utiliza esta estrategia. A veces: El 21.8% de los estudiantes a veces busca información adicional para comprender mejor el problema. Frecuentemente: El 10.8% de los estudiantes frecuentemente busca información adicional para comprender mejor el problema. Casi siempre: El 12.0% de los estudiantes casi siempre utiliza esta estrategia.

Tabla 10 Establezco prioridades para manejar mis tareas académicas

	N	%
NUNCA	5	1,5%
CASI NUNCA	9	2,8%
A VECES	36	11,1%
FRECUENTEMENTE	145	44,6%
CASI SIEMPRE	130	40,0%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Nunca: Solo el 1.5% de los estudiantes nunca establece prioridades para manejar sus tareas académicas. Casi nunca: El 2.8% de los estudiantes casi nunca utiliza esta estrategia. A veces: El 11.1% de los estudiantes a veces establece prioridades para manejar sus tareas académicas.

Frecuentemente: El 44.6% de los estudiantes frecuentemente establece prioridades para manejar sus tareas académicas. Casi siempre: El 40.0% de los estudiantes casi siempre utiliza esta estrategia.

Tabla 11 Tomo acciones directas para resolver los desafíos académicos

	N	%
NUNCA	54	16,6%
CASI NUNCA	78	24,0%
A VECES	71	21,8%
FRECUENTEMENTE	109	33,5%
CASI SIEMPRE	13	4,0%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Nunca: El 16.6% de los estudiantes nunca toma acciones directas para resolver los desafíos académicos. Casi nunca: El 24.0% de los estudiantes casi nunca utiliza esta estrategia. A veces: El 21.8% de los estudiantes a veces toma acciones directas para resolver los desafíos académicos. Frecuentemente: El 33.5% de los estudiantes frecuentemente toma acciones directas para resolver los desafíos académicos. Casi siempre: Solo el 4.0% de los estudiantes casi siempre utiliza esta estrategia.

Sección 2: Estrategias centradas en las emociones:

Tabla 12 Expreso mis sentimientos de frustración con personas de confianza

	N	%
NUNCA	83	25,5%
CASI NUNCA	99	30,5%
A VECES	67	20,6%
FRECUENTEMENTE	34	10,5%
CASI SIEMPRE	42	12,9%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Nunca: El 25.5% de los estudiantes nunca expresa sus sentimientos de frustración con personas de confianza. Casi nunca: El 30.5% de los estudiantes casi nunca utiliza esta estrategia, lo que refuerza la idea de que un porcentaje considerable de estudiantes no prioriza la expresión de sus sentimientos de frustración con personas de confianza. A veces: El 20.6% de los estudiantes a veces expresa sus sentimientos de frustración con personas de confianza. Frecuentemente: El 10.5% de los estudiantes frecuentemente expresa sus sentimientos de frustración con personas de confianza. Casi siempre: El 12.9% de los estudiantes casi siempre utiliza esta estrategia.

Tabla 13 Busco apoyo emocional cuando me siento abrumado

	N	%
NUNCA	185	56,9%
CASI NUNCA	75	23,1%
A VECES	49	15,1%
FRECUENTEMENTE	16	4,9%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Nunca: El 56.9% de los estudiantes nunca busca apoyo emocional cuando se siente abrumado.

Casi nunca: El 23.1% de los estudiantes casi nunca utiliza esta estrategia.

A veces: El 15.1% de los estudiantes a veces busca apoyo emocional cuando se siente abrumado.

Frecuentemente: Solo el 4.9% de los estudiantes frecuentemente busca apoyo emocional cuando se siente abrumado.

Tabla 14 Utilizo técnicas de relajación para manejar el estrés

	N	%
NUNCA	137	42,2%
CASI NUNCA	28	8,6%
A VECES	47	14,5%
FRECUENTEMENTE	14	4,3%
CASI SIEMPRE	99	30,5%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Nunca: El 42.2% de los estudiantes nunca utiliza técnicas de relajación para manejar el estrés.

Casi nunca: El 8.6% de los estudiantes casi nunca utiliza técnicas de relajación.

A veces: El 14.5% de los estudiantes a veces utiliza técnicas de relajación para manejar el estrés.

Frecuentemente: Solo el 4.3% de los estudiantes frecuentemente utiliza técnicas de relajación.

Casi siempre: El 30.5% de los estudiantes casi siempre utiliza técnicas de relajación.

Tabla 15 Me centro en aspectos positivos para mantener mi estado de ánimo

	N	%
NUNCA	76	23,4%
CASI NUNCA	107	32,9%
A VECES	78	24,0%
FRECUENTEMENTE	34	10,5%
CASI SIEMPRE	30	9,2%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Nunca: El 23.4% de los estudiantes nunca se centra en aspectos positivos para mantener su estado de ánimo. Casi nunca: El 32.9% de los estudiantes casi nunca utiliza esta estrategia.

A veces: El 24.0% de los estudiantes a veces se centra en aspectos positivos para mantener su estado de ánimo. Frecuentemente: El 10.5% de los estudiantes frecuentemente utiliza esta estrategia. Casi siempre: Solo el 9.2% de los estudiantes casi siempre se centra en aspectos positivos para mantener su estado de ánimo.

Tabla 16 Practico actividades que me ayudan a liberar tensión

	N	%
NUNCA	106	32,6%
CASI NUNCA	116	35,7%
A VECES	64	19,7%
FRECUENTEMENTE	19	5,8%
CASI SIEMPRE	20	6,2%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Nunca: 106 personas (32,6%) indicaron que nunca realizan actividades que les ayuden a liberar tensión.

Casi nunca: 116 personas (35,7%) reportaron que casi nunca realizan estas actividades.

A veces: 64 personas (19,7%) mencionaron que a veces realizan actividades para liberar tensión.

Frecuentemente: 19 personas (5,8%) indicaron que frecuentemente realizan estas actividades.

Casi siempre: 20 personas (6,2%) reportaron que casi siempre realizan actividades para liberar tensión.

Sección 3: Estrategias de evitación

Tabla 17 Postergo mis responsabilidades académicas

	N	%
NUNCA	5	1,5%
CASI NUNCA	20	6,2%
A VECES	48	14,8%
FRECUENTEMENTE	96	29,5%

CASI SIEMPRE	156	48,0%
--------------	-----	-------

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Nunca: 5 personas (1,5%) indicaron que nunca realizan actividades que les ayuden a liberar tensión. Casi nunca: 20 personas (6,2%) reportaron que casi nunca realizan estas actividades.

A veces: 48 personas (14,8%) mencionaron que a veces realizan actividades para liberar tensión.

Frecuentemente: 96 personas (29,5%) indicaron que frecuentemente realizan estas actividades.

Casi siempre: 156 personas (48,0%) reportaron que casi siempre realizan actividades para liberar tensión.

Tabla 18 Me distraigo con actividades para no pensar en los problemas

	N	%
NUNCA	6	1,8%
CASI NUNCA	12	3,7%
A VECES	56	17,2%
FRECUENTEMENTE	101	31,1%
CASI SIEMPRE	150	46,2%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Nunca: 6 personas (1,8%) indicaron que nunca se distraen con actividades para no pensar en los problemas. Casi nunca: 12 personas (3,7%) reportaron que casi nunca se distraen de esta manera. A veces: 56 personas (17,2%) mencionaron que a veces se distraen con actividades para no pensar en los problemas. Frecuentemente: 101 personas (31,1%) indicaron que frecuentemente se distraen de esta manera. Casi siempre: 150 personas (46,2%) reportaron que casi siempre se distraen con actividades para no pensar en los problemas.

Tabla 19 Evito hablar sobre mis preocupaciones académicas

	N	%
NUNCA	3	0,9%
CASI NUNCA	17	5,2%
A VECES	49	15,1%
FRECUENTEMENTE	112	34,5%
CASI SIEMPRE	144	44,3%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Nunca: Solo el 0.9% de los estudiantes nunca evita hablar sobre sus preocupaciones académicas. Casi nunca: El 5.2% de los estudiantes casi nunca utiliza esta estrategia. A veces: El 15.1% de los estudiantes a veces evita hablar sobre sus preocupaciones académicas. Frecuentemente: El 34.5% de los estudiantes frecuentemente evita hablar sobre sus preocupaciones académicas. Casi siempre: El 44.3% de los estudiantes casi siempre utiliza esta estrategia.

Tabla 20 Me alejo de situaciones que me generan estrés

	N	%
A VECES	56	17,2%
FRECUENTEMENTE	151	46,5%
CASI SIEMPRE	118	36,3%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

A veces: El 17.2% de los estudiantes a veces se aleja de situaciones que les generan estrés. Frecuentemente: El 46.5% de los estudiantes frecuentemente se aleja de situaciones que les generan estrés. Casi siempre: El 36.3% de los estudiantes casi siempre utiliza esta estrategia.

Tabla 21 Finjo que los problemas académicos no me afectan

	N	%
NUNCA	6	1,8%
CASI NUNCA	12	3,7%
A VECES	62	19,1%
FRECUEMENTEMENTE	107	32,9%
CASI SIEMPRE	138	42,5%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Nunca: Solo el 1.8% de los estudiantes nunca finge que los problemas académicos no le afectan. Casi nunca: El 3.7% de los estudiantes casi nunca utiliza esta estrategia. A veces: El 19.1% de los estudiantes a veces finge que los problemas académicos no le afectan. Frecuentemente: El 32.9% de los estudiantes frecuentemente finge que los problemas académicos no le afectan. Casi siempre: El 42.5% de los estudiantes casi siempre utiliza esta estrategia.

Sección 4: Estrategias de búsqueda de apoyo social

Tabla 22 Pido consejo a mis profesores sobre mis dificultades

	N	%
NUNCA	81	24,9%
CASI NUNCA	118	36,3%
A VECES	79	24,3%

FRECUENTEMENTE	27	8,3%
CASI SIEMPRE	20	6,2%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Nunca: El 24.9% de los estudiantes nunca pide consejo a sus profesores sobre sus dificultades. Casi nunca: El 36.3% de los estudiantes casi nunca pide consejo a sus profesores. A veces: El 24.3% de los estudiantes a veces pide consejo a sus profesores. Frecuentemente: El 8.3% de los estudiantes frecuentemente pide consejo a sus profesores. Casi siempre: El 6.2% de los estudiantes casi siempre utiliza esta estrategia.

Tabla 23 Comparto mis preocupaciones con mis compañeros

	N	%
CASI NUNCA	12	3,7%
A VECES	62	19,1%
FRECUENTEMENTE	95	29,2%
CASI SIEMPRE	156	48,0%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 3,7% casi nunca comparte sus preocupaciones con los compañeros. El 19.1% indico que lo hace a veces. El 29,2% lo realiza frecuentemente y finalmente el 48% comparte sus preocupaciones casi siempre.

Tabla 24 Busco apoyo de mi familia para manejar el estrés académico

	N	%
CASI NUNCA	12	3,7%
A VECES	61	18,8%

FRECUENTEMENTE	103	31,7%
CASI SIEMPRE	149	45,8%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 3,7% de los encuestados manifestó que nunca buscan apoyo en su familia para manejar el estrés académico, el 18,8% manifestó que lo realiza a veces. El 31,7% indicó que se apoyó en su familia frecuentemente y para concluir el 45,8% de los encuestados indicó apoyarse en su familia casi siempre

Tabla 25 Participo en grupos de estudio para compartir dificultades

	N	%
CASI NUNCA	24	7,4%
A VECES	71	21,8%
FRECUENTEMENTE	107	32,9%
CASI SIEMPRE	123	37,8%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Otra de las alternativas con las que cuentan los estudiantes es participar en grupos de estudio para compartir dificultades aquí se detectaron que el 7,4% casi nunca participa en grupos de estudios, el 21,8% indicó que lo realiza a veces, el 32,9% manifestó que se apoya de manera frecuente. Para culminar con un 37,8% que lo realiza casi siempre.

Tabla 26 Solicito tutorías adicionales cuando lo necesito

	N	%
CASI NUNCA	22	6,8%

A VECES	68	20,9%
FRECUENTEMENTE	117	36,0%
CASI SIEMPRE	118	36,3%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 6,8% de los estudiantes casi nunca solicitan tutorías adicionales, el 20,9% lo realiza a veces. El 36% indico que lo realiza frecuentemente y finalmente el 36.3% lo hace casi siempre.

Sección 5: Estrategias cognitivas

Tabla 27 Reinterpreto los problemas como oportunidades de aprendizaje

	N	%
NUNCA	80	24,6%
CASI NUNCA	109	33,5%
A VECES	95	29,2%
FRECUENTEMENTE	28	8,6%
CASI SIEMPRE	13	4,0%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 24,6% indicó que nunca reinterpreta los problemas como oportunidades de aprendizaje. El 33,5% casi nunca. El 29.2% a veces. El 8,6% manifestó que lo hace frecuentemente y finalmente el 4.0% casi siempre.

Tabla 28 Mantengo pensamientos positivos ante los desafíos académicos

	N	%
NUNCA	72	22,2%

CASI NUNCA	100	30,8%
A VECES	109	33,5%
FRECUENTEMENTE	27	8,3%
CASI SIEMPRE	17	5,2%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 22,2% de los encuestados indicó que nunca, el 30,8% casi nunca. El 33.5% a veces. Un 8,3% manifestó que frecuentemente y finalmente el 5.2% casi siempre.

Tabla 29 Reflexiono sobre mis estrategias de estudio

	N	%
NUNCA	77	23,7%
CASI NUNCA	98	30,2%
A VECES	108	33,2%
FRECUENTEMENTE	27	8,3%
CASI SIEMPRE	15	4,6%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Al preguntarle sobre si reflexionan sobre sus estrategias de estudio el 23.7% dijo que nunca lo hacen. El 30.2% casi nunca. El 33.2% a veces. En una minoría se encuentran los que manifestaron que lo hacen frecuentemente y con un 4,6% los que lo hacen casi siempre.

Tabla 30 Utilizo técnicas de visualización para mantener la calma

	N	%
NUNCA	79	24,3%

CASI NUNCA	103	31,7%
A VECES	101	31,1%
FRECUENTEMENTE	27	8,3%
CASI SIEMPRE	15	4,6%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Se les consulto sobre si utilizan técnicas de visualización para mantener la calma ante esto el 24.3% dijo que nunca. El 31.7% casi nunca, el 31.1% a veces. El 8,3% frecuentemente y finalmente el 4.6% casi siempre.

Tabla 31 Análisis mis reacciones emocionales ante el estrés

	N	%
NUNCA	74	22,8%
CASI NUNCA	101	31,1%
A VECES	106	32,6%
FRECUENTEMENTE	27	8,3%
CASI SIEMPRE	17	5,2%

Fuente: Encuesta Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico (IEAEA)

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Los alumnos ante la pregunta de si analizan sus reacciones emocionales ante el estrés indicaron que el 22.8% no lo hace nunca. El 31.1% casi nunca. El 32.6% a veces. El 8.3% frecuentemente y para culminar 5.2% casi siempre.

Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Tabla 32 Me siento agotado(a) después de terminar mis tareas académicas.

	N	%
NUNCA	6	1,8%
RARAMENTE	12	3,7%
A VECES	55	16,9%
FRECUENTEMENTE	114	35,1%
CASI SIEMPRE	138	42,5%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Solo el 1.8% de los estudiantes nunca se siente agotado después de terminar sus tareas académicas. El 3.7% de los estudiantes raramente se siente agotado. El 16.9% de los estudiantes a veces se siente agotado después de terminar sus tareas académicas. El 35.1% de los estudiantes frecuentemente se siente agotado. El 42.5% de los estudiantes casi siempre se siente agotado.

Tabla 33 Creo que el número de actividades académicas es excesivo para mi capacidad.

	N	%
NUNCA	7	2,2%
RARAMENTE	14	4,3%

A VECES	55	16,9%
FRECUENTEMENTE	123	37,8%
CASI SIEMPRE	126	38,8%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Solo el 2.2% de los estudiantes nunca considera que el número de actividades académicas es excesivo para su capacidad. El 4.3% de los estudiantes raramente considera que el número de actividades académicas es excesivo. El 16.9% de los estudiantes a veces considera que el número de actividades académicas es excesivo. El 37.8% de los estudiantes frecuentemente considera que el número de actividades académicas es excesivo. El 38.8% de los estudiantes casi siempre considera que el número de actividades académicas es excesivo.

Tabla 34 Me cuesta encontrar tiempo para descansar debido a las exigencias escolares.

	N	%
RARAMENTE	20	6,2%
A VECES	62	19,1%
FRECUENTEMENTE	119	36,6%
CASI SIEMPRE	124	38,2%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 6.2% de los estudiantes raramente tiene dificultades para encontrar tiempo para descansar debido a las exigencias escolares. El 19.1% de los estudiantes a veces tiene dificultades para encontrar tiempo para descansar. El 36.6% de los estudiantes frecuentemente tiene dificultades para encontrar tiempo para descansar. El 38.2% de los estudiantes casi siempre tiene dificultades para encontrar tiempo para descansar.

Tabla 35 Experimento cansancio físico o mental tras estudiar o asistir a clases por varias horas.

	N	%
RARAMENTE	13	4,0%
A VECES	65	20,0%
FRECUENTEMENTE	127	39,1%
CASI SIEMPRE	120	36,9%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 4.0% de los estudiantes raramente experimenta cansancio físico o mental tras estudiar o asistir a clases por varias horas. El 20.0% de los estudiantes a veces experimenta cansancio físico o mental. El 39.1% de los estudiantes frecuentemente experimenta cansancio físico o mental. El 36.9% de los estudiantes casi siempre experimenta cansancio físico o mental.

Tabla 36 Siento que no puedo manejar la carga de trabajo académico que tengo diariamente.

	N	%
RARAMENTE	40	12,3%
A VECES	211	64,9%
FRECUENTEMENTE	24	7,4%
CASI SIEMPRE	50	15,4%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 12.3% de los estudiantes raramente siente que no puede manejar la carga de trabajo académico diario. El 64.9% de los estudiantes a veces siente que no puede manejar la carga de trabajo académico diario. El 7.4% de los estudiantes frecuentemente siente que no puede manejar la carga de trabajo académico diario. El 15.4% de los estudiantes casi siempre siente que no puede manejar la carga de trabajo académico diario.

Tabla 37 Siento que necesito más tiempo del disponible para cumplir con mis obligaciones escolares.

	N	%
RARAMENTE	26	8,0%
A VECES	88	27,1%
FRECUENTEMENTE	79	24,3%
CASI SIEMPRE	132	40,6%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 8,0% de los estudiantes encuestados indicaron que raramente sienten que necesitan más tiempo para cumplir con sus obligaciones escolares. Un 27,1% de los estudiantes reportaron que a veces sienten que necesitan más tiempo. Un 24,3% de los estudiantes indicaron que frecuentemente sienten que necesitan más tiempo. Un 40,6% de los estudiantes, la mayoría, reportaron que casi siempre sienten que necesitan más tiempo para cumplir con sus obligaciones escolares.

Tabla 38 Me resulta difícil equilibrar mis estudios con otras actividades personales o familiares.

	N	%
RARAMENTE	21	6,5%
A VECES	78	24,0%
FRECUENTEMENTE	86	26,5%

CASI SIEMPRE	140	43,1%
--------------	-----	-------

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 6.5% de los estudiantes raramente tiene dificultades para equilibrar sus estudios con otras actividades personales o familiares. El 24.0% de los estudiantes a veces tiene dificultades para equilibrar sus estudios con otras actividades personales o familiares. El 26.5% de los estudiantes frecuentemente tiene dificultades para equilibrar sus estudios con otras actividades personales o familiares. El 43.1% de los estudiantes casi siempre tiene dificultades para equilibrar sus estudios con otras actividades personales o familiares.

Tabla 39 Pierdo interés en mis tareas debido a la cantidad de trabajo que tengo.

	N	%
RARAMENTE	28	8,6%
A VECES	75	23,1%
FRECUEMENTEMENTE	77	23,7%
CASI SIEMPRE	145	44,6%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 8,6% raramente pierde el interés en las tareas debido a la cantidad de trabajo que tienen. El 23.1% a veces pierde el interés en las tareas debido a la cantidad de trabajo que tienen. El 23.7% frecuentemente pierde el interés en las tareas debido a la cantidad de trabajo que tienen. Y para finalizar el 44.6% casi siempre pierde el interés en las tareas debido a la cantidad de trabajo que tienen.

Tabla 40 Me preocupó constantemente por no cumplir con las fechas de entrega de mis tareas.

	N	%
A VECES	51	15,7%

FRECUENTEMENTE	137	42,2%
CASI SIEMPRE	137	42,2%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Un 15,7% de los estudiantes encuestados indicaron que a veces se preocupan por no cumplir con las fechas de entrega de sus tareas. Un 42,2% de los estudiantes reportaron que frecuentemente se preocupan por no cumplir con las fechas de entrega. Otro 42,2% de los estudiantes indicaron que casi siempre se preocupan por no cumplir con las fechas de entrega.

Tabla 41 Siento ansiedad antes de exámenes o presentaciones escolares.

	N	%
A VECES	56	17,2%
FRECUENTEMENTE	134	41,2%
CASI SIEMPRE	135	41,5%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 17.2% de los estudiantes a veces siente ansiedad antes de exámenes o presentaciones escolares. El 41.2% de los estudiantes frecuentemente siente ansiedad antes de exámenes o presentaciones escolares. El 41.5% de los estudiantes casi siempre siente ansiedad antes de exámenes o presentaciones escolares.

Tabla 42 Me siento nervioso(a) cuando pienso en mis responsabilidades académicas.

	N	%
RARAMENTE	37	11,4%
A VECES	86	26,5%
FRECUENTEMENTE	67	20,6%

CASI SIEMPRE	135	41,5%
--------------	-----	-------

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Un 11,4% de los estudiantes (37 individuos) indicaron que raramente se sienten nerviosos al pensar en sus responsabilidades académicas. El 26,5% de los estudiantes (86 individuos) respondieron que a veces se sienten nerviosos. El 20,6% de los estudiantes (67 individuos) reportaron sentirse nerviosos frecuentemente. La mayoría de los estudiantes, un 41,5% (135 individuos), indicaron que casi siempre se sienten nerviosos al pensar en sus responsabilidades académicas.

Tabla 43 Mi estado de ánimo cambia negativamente cuando tengo muchas tareas por hacer.

	N	%
RARAMENTE	7	2,2%
A VECES	74	22,8%
FRECIENTEMENTE	143	44,0%
CASI SIEMPRE	101	31,1%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Solo el 2.2% de los estudiantes raramente experimenta un cambio negativo en su estado de ánimo cuando tiene muchas tareas por hacer. El 22.8% de los estudiantes a veces experimenta un cambio negativo en su estado de ánimo. El 44.0% de los estudiantes frecuentemente experimenta un cambio negativo en su estado de ánimo. El 31.1% de los estudiantes casi siempre experimenta un cambio negativo en su estado de ánimo.

Tabla 44 Experimento insomnio o dificultad para dormir debido a preocupaciones escolares.

	N	%
RARAMENTE	4	1,2%
A VECES	88	27,1%

FRECUENTEMENTE	102	31,4%
CASI SIEMPRE	131	40,3%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 1.2% raramente experimenta insomnio o dificultad para dormir debido a preocupaciones escolares. El 27.1% de los encuestados a veces experimenta insomnio o dificultad para dormir debido a preocupaciones escolares. El 31.4% de los encuestados frecuentemente experimenta insomnio o dificultad para dormir debido a preocupaciones escolares. Y finalmente el 40.3% casi siempre experimenta insomnio o dificultad para dormir debido a preocupaciones escolares

Tabla 45 Me siento abrumado(a) cuando no entiendo una asignatura o tema.

	N	%
RARAMENTE	3	0,9%
A VECES	65	20,0%
FRECUENTEMENTE	136	41,8%
CASI SIEMPRE	121	37,2%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Solo el 0.9% de los estudiantes raramente se siente abrumado(a) cuando no entiende una asignatura o tema. El 20.0% de los estudiantes a veces se siente abrumado(a). El 41.8% de los estudiantes frecuentemente se siente abrumado(a). El 37.2% de los estudiantes casi siempre se siente abrumado(a).

Tabla 46 Siento un fuerte temor a equivocarme frente a mis compañeros o profesores.

	N	%
RARAMENTE	15	4,6%

A VECES	118	36,3%
FRECUENTEMENTE	98	30,2%
CASI SIEMPRE	94	28,9%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Solo el 4,6% raramente siente temor fuerte a equivocarse frente a sus compañeros y profesores. El 36.3% indico que a veces siente temor fuerte a equivocarse frente a sus compañeros y profesores. Los que experimentan esta sensación frecuentemente son el 30.2% y finalmente casi siempre es 28.9%

Tabla 47 Me cuesta disfrutar de mis actividades personales debido a mis preocupaciones académicas

	N	%
RARAMENTE	14	4,3%
A VECES	117	36,0%
FRECUENTEMENTE	79	24,3%
CASI SIEMPRE	115	35,4%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Un 59,7% de los encuestados (suma de "Frecuentemente" y "Casi siempre") indica que sus preocupaciones académicas afectan de manera significativa su capacidad de disfrutar de actividades personales. El 36% de los estudiantes reporta que "A veces" tiene dificultades. Apenas un 4.3% indica que raramente.

Tabla 48 Pienso con frecuencia en cómo cumplir con mis responsabilidades incluso en mi tiempo libre.

	N	%
--	---	---

RARAMENTE	12	3,7%
A VECES	90	27,7%
FRECUEMENTEMENTE	85	26,2%
CASI SIEMPRE	138	42,5%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 68,7% de los estudiantes (suma de "Frecuentemente" y "Casi siempre") reporta que constantemente piensa en cómo cumplir con sus responsabilidades académicas, incluso en su tiempo libre. Un 27,7% de los encuestados indica que "A veces" tiene este tipo de pensamientos. Solo un 3,7% de los estudiantes menciona que "Raramente" experimenta esta preocupación.

Tabla 49 Mi rendimiento en exámenes disminuye cuando estoy bajo presión académica.

	N	%
RARAMENTE	28	8,6%
A VECES	79	24,3%
FRECUEMENTEMENTE	91	28,0%
CASI SIEMPRE	127	39,1%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Un 67,1% de los estudiantes (suma de "Frecuentemente" y "Casi siempre") indica que su rendimiento académico es menor ante la presión. El grupo de estudiantes que manifestaron a veces representa el 24.3%. Y solo un 8.6% indico que raramente.

Tabla 50 Me resulta difícil concentrarme en las clases debido al estrés.

	N	%
--	---	---

RARAMENTE	25	7,7%
A VECES	60	18,5%
FRECUENTEMENTE	118	36,3%
CASI SIEMPRE	122	37,5%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

La mayoría presenta alta dificultad de concentración con un 73.8% (uniendo frecuentemente y casi siempre) demostrando que el estrés académico afecta de manera directa la capacidad de concentración. Un 18,5% d ellos encuestados indico que a veces experimenta dificultades. Apenas un 7,7% de los encuestados indico que raramente experimenta dificultades debido al estrés.

Tabla 51 Mis calificaciones han bajado debido a la sobrecarga de trabajo académico.

	N	%
RARAMENTE	35	10,8%
A VECES	64	19,7%
FRECUENTEMENTE	86	26,5%
CASI SIEMPRE	140	43,1%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Un 69,6% de los estudiantes (suma de "Frecuentemente" y "Casi siempre") manifestaron que la sobrecarga de tareas es la causa principal de la baja de rendimiento académico. Por otro lado, un 19,7% indica que eso solo pasa a veces, esto implica que existe periodo donde las exigencias son mayores y pueden presentar desafíos pero que son viables. Apenas un 10,8% indico que raramente han experimentado disminución de calificaciones.

Tabla 52 He pensado en abandonar tareas o proyectos debido a sentirme abrumado(a).

	N	%
RARAMENTE	31	9,5%
A VECES	107	32,9%
FRECUENTEMENTE	74	22,8%
CASI SIEMPRE	113	34,8%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 34,8% de los encuestados manifestó que casi siempre han pensado en abandonar las tareas o proyectos debido a q se sienten abrumados. El 32,9% indicó que a veces. Un 22,8% indico que frecuentemente y solo 9.5% raramente.

Tabla 53 Siento que no logro cumplir con mis metas académicas debido al estrés.

	N	%
RARAMENTE	24	7,4%
A VECES	69	21,2%
FRECUENTEMENTE	97	29,8%
CASI SIEMPRE	135	41,5%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 41,5% de los encuestados indicó que "casi siempre" siente que no logra alcanzar sus objetivos debido al estrés, mientras que un 29,8% afirmó que esto ocurre "frecuentemente". Por otro lado, un 21,2% mencionó que "a veces" experimenta esta sensación, lo que indica que, aunque no es una constante, el estrés afecta su desempeño en determinados momentos. Solo un 7,4% de los encuestados respondió que "raramente" siente que el estrés interfiere con sus metas académicas, lo que implica que una minoría logra gestionar adecuadamente sus emociones y exigencias académicas.

Tabla 54 Me resulta más difícil aprender cosas nuevas en situaciones de estrés académico.

	N	%
RARAMENTE	4	1,2%
A VECES	65	20,0%
FRECUEENTEMENTE	124	38,2%
CASI SIEMPRE	132	40,6%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Un 40,6% de los encuestados afirmó que "casi siempre" les resulta difícil adquirir nuevos conocimientos en situaciones de estrés, mientras que un 38,2% mencionó que esto sucede "frecuentemente". Por otro lado, un 20,0% de los encuestados indicó que "a veces" experimenta estas dificultades. Solo un 1,2% de los estudiantes reportó que "raramente" tiene problemas para aprender bajo estrés.

Tabla 55 Prefiero evitar hablar con mis profesores cuando estoy abrumado(a).

	N	%
RARAMENTE	18	5,5%
A VECES	57	17,5%
FRECUEENTEMENTE	112	34,5%
CASI SIEMPRE	138	42,5%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 5.5% de los encuestados indicó que prefieren evitar hablar con los profesores cuando se sienten abrumados, el 17,5% indicó que realizan esto a veces, el 34,5% lo realiza frecuentemente y para culminar el 42,5% evitan hablar con los profesores cuando sienten molestias internas.

Tabla 56 Siento que mi productividad disminuye a medida que aumenta mi estrés académico.

	N	%
RARAMENTE	18	5,5%
A VECES	95	29,2%
FRECIENTEMENTE	97	29,8%
CASI SIEMPRE	115	35,4%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

Al consultarle sobre la productividad y su relación con el estrés académico el 5,5% indicó que raramente disminuye, el 29,2% indicó que eso le pasa a veces. El 29,8% manifestó que esta situación le sucede frecuentemente y finalmente el casi siempre representa el 35,4%

Tabla 57 NIVEL DE ESTRES ACADEMICO

	N	%
MODERADO ESTRES ACADEMICO	23	7,1%
ALTO ESTRES ACADEMICO	302	92,9%

Fuente: Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato

Elaborado por: Las autoras

Análisis:

El 92.9% de los encuestados tienen un nivel alto de estrés académico. Y el 7.1% tiene un nivel moderado de estrés académico.