



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en
Psicología**

Línea de Investigación:

**SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO
HUMANO**

Autora:

Jael Alejandra Espín Villacís

Director:

Ps. Cl. Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, Mg.

Ambato – Ecuador

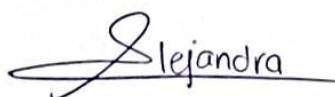
Octubre 2023

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, **Jael Alejandra Espin Villacis** con cédula de ciudadanía **0503899676** autor del trabajo de graduación intitulado: "RELACION ENTRE EL ESTRÉS ACADEMICO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ADOLESCENTES" previo a la obtención del título profesional de **Licenciada en Psicología** en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENECYT en formato digital una copia de referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública se respeta los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, se respetan las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, octubre 2023



Jael Alejandra Espin Villacis

CC.0503899876

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADEMICO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ADOLESCENTES

Línea de Investigación:

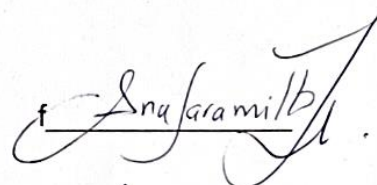
Salud integral, determinación social y desarrollo humano.

Autora:

JANEL ALEJANDRA ESPIN VILLACIS

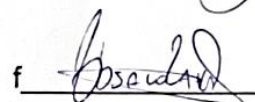
Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, Ps. Cl. Mg.

CALIFICADOR

f 

Juana Rosario Lara Machado, Ps. Cl. Mg.

CALIFICADOR

f 

Mario Santiago Poveda Ríos, Ps. Cl. Mg.

CALIFICADOR

f 

Varna Hernández Junco, PhD.

DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

f 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.
SECRETARIO GENERAL PUCESA

f   Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
SECRETARÍA GENERAL
PROCURADORÍA

Ambato – Ecuador

Octubre 2023

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico a mis padres por que gracias a ellos pude cumplir mi meta de ser Psicóloga y porque se lo mucho que les a costado salir adelante y darme mis estudios. Y a mi abuelita por ser siempre el pilar fundamental en mi vida y creer en mi. Los admiro por su fuerza, valentía de siempre saber salir adelante.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres, Geovanna y Ángel que ha estado siempre a mi lado apoyándome incondicionalmente, siempre dándome una mejor educación llena de valores y principios que me han llevado a ser la persona que soy ahora. A mi abuelita Isabel que con todo su cariño atención y preocupación me ha cuidado durante toda mi vida y me ha apoyado siempre sobre todas las cosas.

A Marcos, gracias por todas las veces que me ayudo, acompaño y estuvo siempre presente en el trascurso de mi formación profesional, por mostrarme que siempre debo dar todo de mi con mucho esfuerzo para alcanzar mis metas y sobre todo me enseñó a poder controlar todo el estrés que este trabajo género.

Quisiera agradecer igualmente al Profesor Manuel Cuadrado que han estado en el trascurso de mi carrera dándome fuerzas con palabras y mostrándome que nunca hay que tenerle miedo a nada y siempre luchar por lo que se quiere lograr, de igual manera al Profesor Rodrigo Moreta que fue un gran apoyo en este proceso siempre motivándome a investigar para obtener grandes resultados y saber la importancia de los mismo.

Y un agradecimiento muy especial a mi tutora Anita Jaramillo, por ayudarme con este proceso, por corregir mis errores e incentivar me a hacerlos cada vez mejor y de esa manera poder obtener mi título, gracias por estar pendiente de mí y por toda la paciencia brindada.

RESUMEN

El estrés académico es considerado un tema extenso que tiene dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, al igual que comportamientos vinculados con la salud en general que llevan a las personas desarrollarse positivamente. En la adolescencia, se suscitan cambios muy significativos, en donde el autoconcepto y la autoestima están muy comprometidos y si las esferas de psicodesarrollo del sujeto no están en óptimas condiciones, se empiezan a desencadenar sintomatologías ansiosas como miedo, inseguridad, inquietud, pensamientos confusos, ideas suicidas, mayor consumo de sustancias, lo cual genera una afectación en su desarrollo personal y social. Por esta razón surge la importancia de este estudio, debido a que son dos variables que se relacionan directamente en la salud psicológica de los adolescentes. El objetivo de esta investigación es realizar un análisis de la relación que existe entre el bienestar psicológico y el estrés académico en adolescentes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús. La metodología responde a un diseño no experimental, de estudio descriptivo y correlacional, de enfoque cuantitativo y de corte transversal. La población constituida fue de 130 estudiantes de 15 a 18 años, a quienes se le aplicó el Inventario SISCO del estrés académico y el test de bienestar psicológico de Carol Ryff. Para el inventario SISCO, la muestra estudiada presentó un nivel moderado en síntomas físicos y psicológicos, además de un nivel leve en estresores y estrategias de afrontamiento, mientras que para la escala de bienestar se obtuvo como resultados “bajo” y “medio” en las diferentes dimensiones. Se encontraron correlaciones positivas entre las variables de estudio.

Palabras clave: Estrés académico, Bienestar Psicológico, Adolescentes

ABSTRACT

Academic stress is considered an extensive topic that has social, subjective, and psychological dimensions, as well as behaviors related to overall health that lead people to develop positively. During adolescence, very significant changes occur, where the self-concept and self-esteem are highly involved. If the spheres of the individual's psychosocial development are not in optimal conditions, anxious symptoms such as fear, insecurity, restlessness, confused thoughts, suicidal ideation, increased substance use, begin to manifest, which in turn affects their personal and social development. This is why the importance of this study arises, as these are two variables directly related to the psychological health of adolescents. The aim of this study is to conduct an analysis of the relationship between psychological well-being and academic stress in adolescents from the Sagrado Corazón de Jesús School. The methodology follows a non-experimental, descriptive, and correlational design, with a quantitative and cross-sectional approach. The study population consisted of 130 students aged 15 to 18, who were administered the SISCO Academic Stress Inventory and Carol Ryff's Psychological Well-being test. For the SISCO inventory, the studied sample showed a moderate level of physical and psychological symptoms, as well as a mild level of stressors and coping strategies. Meanwhile, for the well-being scale, results were obtained as "low" and "medium" in different dimensions. Positive correlations were found between the study variables.

Keywords: *Academic Stress, Psychological Well-being, Adolescents*

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA.....	7
1.1. ESTRÉS ACADÉMICO	7
1.2. BIENESTAR PSICOLÓGICO	16
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	23
2.1. PARADIGMA, MODALIDAD Y ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN	23
2.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	25
2.3. INSTRUMENTOS	26
CAPITULO III. ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	32
3.1. CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA.....	32
3.2. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DEL INVENTARIO SISCO	36
3.3. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DEL CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	40
3.4. PRUEBA DE NORMALIDAD	44
ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE EL INVENTARIO SISCO Y ESCALA DE BIENESTAR DE CAROL RYFF 45	
COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS	46
RECOMENDACIONES	49
ANEXOS	71

Índice de cuadros

Cuadro 1. Causas comunes del estrés académico	13
Cuadro 2. Síntomas	14
Cuadro 3. Características del bienestar	18
Cuadro 4. Escalas de evaluación	27

Índice de tablas

Tabla 1. Variables sociodemográficas.....	32
Tabla 2. Variables familiares	33
Tabla 3. Variables educativas y de aprendizaje	35
Tabla 4. Estadísticos descriptivos generales por categoría.....	37
Tabla 5. Estadísticos descriptivos	38
Tabla 6. Estadísticos descriptivos por dimensiones	40
Tabla 7. Estadísticos descriptivos del Cuestionario de Bienestar Psicológico	42

INTRODUCCIÓN

Esta investigación, se basa en la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los adolescentes debido a que llega a ser un tema de relevancia por los cambios y transiciones constantes que ocurren en ellos como las alteraciones de conductas vulnerabilidad, relaciones sociales, personalidad, etc. El presente estudio se ubica con la línea de investigación: Salud integral, determinación social y desarrollo humano que consta en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

Al referirnos a los estudiantes y al encontrarse en un ambiente escolar de altas exigencias y cambios constantes surge una afectación en su desempeño, el cual interfiere en los niveles de autoestima que ayuda a que la persona fortalezca su desempeño sin verse afectado por el estrés y esto impida su rendimiento al 100% y sus relaciones se verán perjudicadas sea así en su entorno familiar, social o estudiantil. En cuanto la importancia del bienestar psicológico que se desarrolla en torno al individuo y sus vivencias experimentadas sean buenas o malas, fortalecen la actitud positiva y las estrategias de afrontamiento las cuales ayudan al control de diversos estresores (Gallegos, 2022).

En una investigación realizada por Linares & Mescua (2022) referente al estrés académico de una secundaria con una muestra de 129 estudiantes cuya finalidad es identificar las estrategias de afrontamiento que desarrollan los estudiantes, se realizó la aplicación del inventario SISCO el cual interpreto diferentes resultados, uno de los mayores porcentaje fue de 35% lo que hace referencia a la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que fue determinante a una situación estresante, mientras que el 22.2% se obtuvo en la dimensión de reacciones físicas como (migraña, irritabilidad o dolores de cabeza), se toma en cuenta que el mayor porcentajes fue de 51,4% en la habilidad asertiva y reacciones comportamentales que el individuo implementa como estrategia de afrontamiento.

Por tal razón esta investigación género resultados relevantes de los adolescentes que no mantienen una comunicación abierta en donde expresan sus pensamientos y emociones de esta manera aumenta la frustración de sí mismo lo que genera una tensión en el incremento del estrés académico.

Además, en otro estudio realizado con el inventario SISCO en una población de 101 estudiantes de una institución pública se buscó determinar el nivel de estrés académico en el que se Se descubrió que la mayoría de los estudiantes, es decir, el 42.6% (43 estudiantes), presentaban un nivel de estrés académico considerado medio-alto. De manera similar, en lo que respecta a la dimensión de los estresores, la mayoría, un 44.6% (45 estudiantes), mostraron un nivel alto. En cuanto a los síntomas de estrés, un 65.3% (66 estudiantes) presentaron un nivel alto. Por último, en la dimensión de estrategias de afrontamiento, el 52.5% (53 estudiantes) mostró un nivel bajo. (Alvarado, 2021). Los estudiantes mantienen un nivel de estrés medio alto debido a las influencias de la institución en donde existe una muestra de carencia de estrategias que ayudan a los estudiantes a poder afrontar las dificultades en las cuales generan estrés.

En Ecuador, en una investigación realizada por Arias (2022) en una muestra de 368 estudiantes de bachillerato de la ciudad de Puyo con el objetivo de generar una propuesta de intervención cognitiva-conductual para la disminución del estrés académico en estudiantes, en la cual se realizó la aplicación del inventario SISCO, donde se obtuvieron resultados de 57,61% lo cual evidencia un nivel de estrés severo, mientras el 53,53% hace énfasis en los síntomas físicos debido a las reacciones asociadas al estrés como: dolores de cabeza, somnolencia, migraña. El estrés escolar se encuentra en un nivel moderado, al encontrarse en un ambiente donde existe la presencia de diversos factores estresantes como la exigencia de los trabajos o límite de tiempo que influye en el individuo y genera una disminución en sus respuestas de afrontamiento

En los últimos años se han realizado estudios en adolescentes para determinar su bienestar psicológico por ende se ejecutó el desarrollo de una investigación con una población de 271 estudiantes argentinos entre las edades de 13 y 19 años, con la finalidad de conocer que es lo que los adolescentes entienden por bienestar psicológico, se realizó la aplicación de dos cuestionarios como es la Escala BIEPS y SWLS, en donde se reflejaron los siguientes valores: 74% Bienestar General o Disfrute; 68% Buenos vínculos; 61% Autoaceptación; 31% Lograr Objetivos; 19% Ausencia de problemas; 16% Salud Física o Psíquica (Benatuil, 2003).

Al respecto, con el desarrollo de una investigación realizada en la ciudad de Ambato de estudiantes de una institución privada y fiscomisional con el objetivo de comparar el bienestar psicológico de los estudiantes de diferentes instituciones por medio de la aplicación de la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff que evalúa los diferentes campos del individuo, se trabajó con una población de 690 participantes, el cual se obtuvo como resultados que un 9% se considera un nivel de bienestar psicológico bajo; mientras que el 53,0% en el nivel moderado y finalmente un 38,0% alto, donde se mostró que los estudiantes de instituciones privadas mantienen un mejor bienestar psicológico (Viera, 2022).

La incidencia de factores en el estrés académico se vuelve complejo, debido a que, el individuo al presenciarlo muestra diversas alteraciones en su bienestar y la afectación tanto al aspecto físico como mental (Lasluisa, 2020). Es fundamental considerar que el bienestar psicológico de un adolescente es crucial para su vida, ejerce una influencia directa en las acciones o soluciones que este tome al momento que enfrenta dificultades, las cuales son una parte inherente de su desarrollo.

El estrés académico afecta a los adolescentes al desencadenar estímulos que interfieren en su bienestar y activar factores estresantes entre esos se encuentra: la sobre carga de trabajos, evaluaciones, los diversos tiempos de entrega de trabajos o la participación en el salón de clases. Dentro del ámbito educativo los estudiantes se enfrentan a medios estresantes externos que afecta significativamente de una u otra

manera al individuo y a su rendimiento. En la actualidad uno de cada cuatro individuos refleja problemas graves de estrés lo que afecta su salud mental (Berrío & Mazo, 2011).

De acuerdo con lo antes expuesto, el estrés académico tiene un gran impacto en los adolescentes especialmente en los estudiantes de secundaria que se encuentran en un ambiente lleno de exigencias. Según Viera (2022), el estrés es uno de los factores que más preocupa a las familias y docentes pues, de acuerdo con la OMS define como una reacción fisiológica, emocional y conductual en el cual las personas generan un malestar frente a sus actividades académicas las cuales no siempre se presentaran de la misma manera en cada persona.

Sin embargo, al ser la adolescencia un periodo por el cual se da el desarrollo de habilidades, hábitos sociales y emocionales que son de gran importancia para el bienestar mental, datos informativos demuestran que uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años experimenta algún tipo de trastorno mental sin conocer ni recibir tratamientos que ayuden a su bienestar psicológico (Organización Mundial de la Salud, 2021). La vulnerabilidad que un adolescente presenta influye mucho en su desarrollo social al no tener una estabilidad mental afecta a su aprendizaje y al desarrollo de estrategias de afrontamiento.

El presente estudio plantea el siguiente problema científico: ¿Qué relación existen entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los adolescentes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús

La hipótesis que se pretende confirmar es la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los adolescentes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús.

Objetivo General

Analizar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús.

Objetivos Específicos

1. Fundamentar teóricamente el estrés académico y el bienestar psicológico en los adolescentes.
2. Evaluar el estrés académico y el bienestar psicológico en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús.
3. Realizar un análisis estadístico correlacional entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los adolescentes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús.

Esta investigación se fundamentará en un estudio descriptivo correlacional de enfoque cuantitativo y de corte transversal. La población corresponde a estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús” en la ciudad de Latacunga, la edad oscila entre los 15-18 años. Se trabajo con alrededor de 130 estudiantes. Los instrumentos que serán aplicados es una ficha sociodemográfica, el Inventario de Estrés académico SISCO y la Escala de Bienestar Psicológico Carol Ryff. La aplicación de estos se fue realizada en las instalaciones de la institución bajo la supervisión de docentes y la investigadora del tema.

El estrés académico es un problema presente en los adolescentes debido a las exigencias y cambios a los que se enfrentan. Lo cual afecta a su bienestar psicológico que es aquel constructo que como ser humano forma acerca de si mismo de manera que determina su satisfacción en las diversas situaciones. Por lo que identificar las consecuencias de la relación que estos dos temas muestra el interés de realizar estudios e investigaciones de gran relevancia debido a que los resultados obtenidos permitirán describir la postura actual de los estudiantes quienes se afrontan a diario a

ambientes con alto grado de estrés que influye en su bienestar psicológico, el cual es un tema fundamental para la sociedad, a partir de esta investigación se podrá evidenciar como esto influye en el desempeño del estudiante y en su respuesta ante demandas sociales.

En el primer capítulo se abordará todos los temas importantes de manera teórica en donde se aclarará a profundidad cada una de las temáticas, en cuanto al segundo capítulo se abordará sobre la metodología del presente estudio el paradigma, modalidad, alcance de la investigación, técnicas y procedimientos de la investigación. Y finalmente en el tercer capítulo se detallará a profundidad los resultados obtenidos de las variables presentadas en esta investigación.

Finalmente, de acuerdo con los objetivos nacionales del Plan Nacional de Desarrollo "Creación de Oportunidades 2021-2025" (SENPLADES, 2021), el proyecto se enfoca en el eje 2: Social en el cuál esta descrito el objetivo 7: potenciar las capacidades de la ciudadanía y promover una educación innovadora, inclusiva y de calidad en todos los niveles y así también el objetivo 8: Generar nuevas oportunidades y bienestar para las zonas rurales con énfasis en pueblos y nacionalidades. Se vincula también con el objetivo 3 (garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades) y por último el objetivo 4 (Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos) de acuerdo con la agenda 2030 y los objetivos de Desarrollo Sostenible (PNUD, 2015).

CAPITULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Estrés académico

El estrés académico llega a ser un factor que desencadena múltiples consecuencias como es en el aspecto social, físico y psicológico de una persona, es por eso por lo que se toman en cuenta todas las consecuencias negativas que conllevarían y sobre todo se analiza la situación tan peligrosa y amenazante que afectarían la vida de un individuo (Berrío & Rodrigo, 2011). Hoy en día el estrés académico a llegado a ser una de las situaciones que afecta en gran cantidad a los adolescentes desde su estabilidad como estudiantes hasta la capacidad de desarrollar sus actividades diarias. El estrés académico conlleva aquellos procesos cognitivos y afectivos que perciben los estudiantes, ellos son quienes evalúan su entorno y clasifican las diferentes situaciones como amenazantes o retos (Águila, Calcines, Monteagudo de la Guardia, & Achon, 2015).

La incidencia del estrés académico provoca un cambio y tensión en el ámbito educativo y perjudica notablemente el desempeño de la persona tras exigencias que modifican los factores psicológicos y fisiológicos (Arango, 2022). Las sobrecargas de trabajo presentes llegan a afectar a la persona lo que ocasiona la activación de diversos estímulos negativos que el estudiante absorbe directamente de su ambiente, el no tener un buen rendimiento académico, el sentirse frustrado al no poder dar una respuesta positiva como buenas calificaciones o la correcta adaptación a los cambios que a menudo surgen en el entorno escolar.

El estrés académico al ser un tema muy amplio de tratar llega a formarse por las siguientes características presente entre ellas:

a) Tristeza

La tristeza es sentirse afligido, es uno de los sentimientos básicos que todo ser humano posee causándole esta un “malestar” debido a una situación o evento previo en el cual se encuentra. Para (Cruz, 2012) la tristeza es diferente en cada una de las personas

pues esto se desarrolla de acuerdo con su carga genética o su temperamento que se forma en base a su entorno.

b) Problemas de concentración

La concentración es un tiempo donde la persona enfoca su mirada y atención frente a un objeto o un estímulo determinado, al hablar de falta o problema de concentración consideramos los factores que llegan a manifestarse en los adolescentes y las más comunes son la falta de interés y el distraerse.

Es importante mencionar que nuestros factores externos en especial en los adolescentes tiene una gran influencia son más vulnerables y se presencia ciertas casusas como: el cansancio intelectual que muchas de las veces se ve reflejado por la distracción que se produce en este caso en el aula de clases, no obstante es importante tener en cuenta que no solo es por eso sino que la fatiga que causaría varias horas de estrés al realizar actividades o trabajos que tienen que ser cumplidos por lo cual es fundamental tener una organización en las actividades en donde la concentración que se refleja en las tareas no solo sea preocuparse por actividades académicas. El encontrarse en un ambiente poco adecuado también influirían en los problemas de concentración dado a que los estímulos externos tienen la función de dificultar nuestra atención.

La falta de interés también es una de las causas que al no tener presente algo que capte la atención dificulta el grado de aprendizaje y sobre todo es recomendable considerar mutuamente un cambio de actitud, sin la atención adecuada no existe aprendizaje y dificulta el grado de comprensión de ciertas actividades (Molano & Polanco, 2018). Las exigencias y la suma de información provocadas por parte del colegio llegan a aumentar los problemas de concentración en un adolescente por ello es recomendable saber dirigir todos los sentidos hacia una acción en especial lo cual ayuda a mejorar el interés y la disposición de realizar tareas, es importante entrenar la concentración y practicar los estímulos.

c) Problemas de sueño

El sueño es una de las partes más indispensables que como seres humanos necesitamos debido a que brinda energía para poder realizar nuestras actividades diarias a lo largo del día, llega a ser una función fisiológica que ayuda al bienestar físico, psicológico y emocional de una persona, en un adolescente es importante cumplir el sueño de 9 horas para poder tener un adecuado funcionamiento. Existen varios problemas que involucrarían el sueño y sobre todo las cuales llegan a dificultar la atención, los procesos metabólicos y neurocognitivos al igual que la memoria en los adolescentes se reflejan estos problemas debido a que no suelen respetar los horarios que son determinados para dormir y a veces esto llega a afectar en su desarrollo (Villarreal Prieto, 2014).

Tener conocimientos sobre la importancia que tiene el sueño en las personas en especial en los adolescentes y las causas que conlleva el no dormir ayudarían a evitar ciertas enfermedades. El sueño es un estado cambiante debido al ambiente y suele verse dificultado por la tecnología que es una de las consecuencias que abarcarían el no dormir por lo que es un acto de distraibilidad que mantiene a una persona alerta y despierta lo que provocarían un cansancio o agotamiento tanto físico como mental.

d) Problemas académicos

Los problemas académicos dificultan el desarrollo óptimo del estudiante es la causa de una disminución en la probabilidad de obtener un promedio que ayude a incentivar su estudio y metas. De acuerdo con Contreras, Cabellero, Palacio, & Pérez (2008) una de las causas o problemas más frecuentes es al momento en que el estudiante repite un año escolar lo que origina así una insatisfacción personal, desmotivación y perjudica su estabilidad para continuar con sus estudios. La situación del aprendizaje brinda a la persona conocimientos y funciones nuevas constantes que ayudan al crecimiento personal. El bajo rendimiento escolar, el fracaso o la deserción académica son de gran interés para la familia, docentes y profesionales que forman parte de este ámbito debido que regenera la gran pérdida de potencial que se da en cada estudiante.

e) Irritabilidad

La irritabilidad forma parte del campo de emociones o temperamento, llega a apreciarse de diversas de manera rápida y descontrolada desencadenada por pequeños estímulos (Busto, 2017). Llega a ser más probable que se presente en persona que no saben manejar o controlar sus sentimientos o afrontar una situación de estrés.

Estrés

El estrés ha llegado a ser un gran motivo de interés en la actualidad debido a que diversos estudios científicos de la conducta humana han demostrado que este llega a afectar a la salud física y mental de la persona lo cual influye en su rendimiento laboral y académico (Naranjo, 2009). Es importante tener en cuenta que el estrés conllevaría un sinnúmero de problemáticas y consecuencias sobre la calidad de vida de una persona. Controlar y prevenir el estrés es un campo amplio de temas de gran importancia que hoy en día son prioridad, esto afecta a las personas por lo que es importante saber prevenirlo y afrontarlo para que las personas disfruten su vida y evitan problemas que perjudiquen a su salud mental o física.

El proceso del ser humano siempre se ha visto implicado al querer enfrentar al estrés y en saber adaptarse, es decir que dentro de esta se encuentra la reacción de afrontamiento que el organismo genera como respuesta a las amenazas para la supervivencia y el crecimiento personal que el ambiente como tal demanda (Barrio, García, Ruiz, & Arce, 2006). Las situaciones presentes en la vida causarían acontecimientos negativos o positivos que son de gran relevancia para las personas, momentos en los cuales las situaciones estresantes se hacen presente con su intensidad y frecuencia lo que conlleva a daños que afectan al ser humano.

Cada individuo presenta reacciones al estrés de diferente manera, esto se da por situaciones que el sujeto enfrenta en su entorno estas están relacionadas con:

a) **Problemas familiares:** son uno de los factores que intervienen directamente en los adolescentes y es la fuente inicial en donde adquieren conocimientos, habilidades y actitudes. De acuerdo con Suárez & Vélez (2018) la familia es el primer contacto que el individuo practica sus conocimientos los cuales crecen y se incorporan en la persona y así promete un ambiente necesario para un buen desarrollo personal y social. La familia implica factores de apoyo en cuanto a las tareas e involucramiento en sus actividades escolares, la relación familiar es importante para mostrar un nivel académico aceptable juntamente con el cuidado, protección de los padres hacia el adolescente lo que fortalece el acompañamiento en las etapas escolares (Castro, 2020).

b) **Problemas escolares:** Los problemas escolares en cualquier etapa educativa llegan a generarse conjuntamente con factores que afecta al estudiante, los profesores son aquellos que detectan los problemas, la mayoría de los adolescentes suelen distraerse y no rendir académicamente al cien que como resultado surgen bajas calificaciones (Váldés & Bolufer, 2017). El aprendizaje es un proceso en el cual cada persona integra conocimientos influenciados por su entorno al igual que el convivir y adaptarse socialmente. Dentro de los diversos tipos en los cuales se produce el fracaso escolar es en características notables como el leer, razonar, concentrarse entre otras (Ramírez, 2011).

Según Ruiz (2013) si los problemas escolares llegan a prescindir y causa el fracaso escolar y la disminución de oportunidades del adolescente a lo largo de su vida lo que suscita un aumento de riesgo de desempleo, pobreza, exclusión social, afectación al bienestar u salud y el total fracaso.

c) **Problemas psicológicos:** Las influencias emocionales y de la conducta construyen un problema serio en cuanto al ámbito educativo debido a que como estudiantes no cumplen con las expectativas o esfuerzos necesarios para un buen rendimiento académico. De acuerdo con Jadue (2002) la mayor cantidad de los adolescentes muestran dificultades emocionales y conductuales que alteran su

desarrollo cognitivo y psicomotor lo que desencadena diversas consecuencias como el diagnóstico de retraso mental, síndrome de déficit atencional, o ciertos trastornos del aprendizaje.

Tipos de estrés en base a su intensidad

- **Estrés agudo:** Este estrés define aquella relación en la que la persona y el ambiente se encuentra ocasiona en el individuo afectaciones tanto en su organismo, equilibrio, ambiente social, familiar, entre otros, su tiempo de duración es menos de un mes (Guzmán & Encarnación, 2020).
- **Estrés agudo episódico:** Este tipo de estrés se presencia al momento que el estrés agudo aparece con mucha frecuencia lo que acarrea a que la persona afectada asuma responsabilidades con las que no lidiarían, presencia una reacción de manera descontrolada, irritable, y el saber sobrellevarla durarían meses. (Ávila, 2014).
- **Estrés crónico:** Este tipo de estrés es aquel que se basa por las experiencias de la niñez que llegan a ser dolorosas las cuales afectar directamente a la personalidad, el estrés crónico mantiene a la persona en una situación de depresión intensa sin salida lo que perjudica el estado físico y mental de la persona, lo cual durara varias semanas a meses (Jara & Landi, 2022).

Causas y componentes del estrés académico

Los estudiantes mantienen un ritmo de vida cambiante acompañado del consumo de cafeína, tabaco o sustancias psicoactivas que afectan a su salud y actúan de manera negativa en su desarrollo escolar (Aparco, 2017). Dentro de las causas que influyen en el estrés académico se generan por estímulos presentes en el ambiente escolar lo que afecta la salud física y mental de la persona, algunas de las causas presentes están:

Cuadro 1. Causas comunes del estrés académico

Carga de trabajo excesiva:	Tener que lidiar con múltiples asignaturas, proyectos, tareas y exámenes en un período de tiempo limitado generaría una gran presión y estrés.
Altas expectativas:	La presión para obtener calificaciones altas ya sea impuesta por los padres, los profesores o los propios estudiantes, es una fuente significativa de estrés.
Miedo al fracaso:	El temor a no alcanzar las expectativas académicas, a reprobar exámenes o a no cumplir con los objetivos académicos generan estrés.
Competencia:	La competencia con otros estudiantes por calificaciones, reconocimientos o ingreso a programas académicos selectivos aumentan el estrés.
Falta de tiempo:	La gestión del tiempo es fundamental para equilibrar estudios, actividades extracurriculares, trabajo a tiempo parcial y vida personal. La falta de tiempo generaría estrés.
Presión social:	La percepción de lo que se espera de un estudiante por parte de la sociedad y la cultura aumentaría la presión y el estrés.
Falta de habilidades de afrontamiento:	Los estudiantes que carecen de estrategias efectivas para lidiar con la presión y el estrés académico sufrirían aún más.
Mala planificación:	La falta de organización y planificación llevarían a situaciones de última hora, lo que aumenta el estrés.
Cambios importantes:	Transiciones académicas, como el paso de la escuela secundaria a la universidad, generarían estrés debido a la adaptación a un nuevo entorno y a un nivel de exigencia académica diferente.
Presión social:	La percepción de lo que se espera de un estudiante por parte de la sociedad y la cultura aumentarían la presión y el estrés.

Fuente: Elaborado a partir de Sarubbi De Rearte & Castaldo (2013).

Para Serna (2018) los síntomas es aquella expresión que una persona genera tras el mal funcionamiento de su organismo como quejas o dolencias expresadas por un tipo de enfermedad o situación percibida. Dentro del estrés académico podemos determinar:

Cuadro 2. Síntomas

Síntomas físicos	Síntomas Psicológicos
<p>Tensión Muscular: El estrés causa tensión en los músculos, especialmente en el cuello, los hombros y la espalda. Se manifiesta como rigidez muscular o dolores de cabeza tensionales.</p> <p>Problemas Gastrointestinales: El estrés a menudo afecta el sistema gastrointestinal, causa síntomas como malestar estomacal, diarrea o estreñimiento.</p> <p>Fatiga: El estrés crónico llevaría a la fatiga persistente, que hace que te sientas agotado incluso después de un buen descanso.</p> <p>Problemas de Sueño: El estrés causa interrupción en el ciclo de sueño, aumenta la presencia de insomnio o despertares frecuentes durante la noche.</p> <p>Palpitaciones o Aumento de la Frecuencia Cardíaca: El estrés aumentaría temporalmente la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que se sentirán como palpitaciones cardíacas.</p> <p>Sudoración Excesiva: En situaciones estresantes, es común experimentar sudoración excesiva, incluso al no hacer calor.</p> <p>Dolor de Cabeza: Los dolores de cabeza tensionales son comunes en personas estresadas, y variaría desde molestias leves hasta dolores intensos.</p> <p>Problemas Respiratorios: La respiración rápida y superficial es una respuesta física al estrés, lo que provocarían sensación de falta de aire o hiperventilación.</p>	<p>Ansiedad: La ansiedad es uno de los síntomas psicológicos más comunes del estrés. Causa la sensación de preocupación, inquietud o nerviosismo.</p> <p>Irritabilidad: El estrés es sentirte irritable y ser más propenso a enojarte fácilmente por situaciones que normalmente no te molestarían.</p> <p>Problemas de Concentración: El estrés dificulta la concentración y la toma de decisiones, lo que afecta negativamente el rendimiento académico o laboral.</p> <p>Sentimientos de Tristeza o Depresión: A largo plazo, el estrés crónico contribuye a la aparición de síntomas de depresión, como tristeza persistente, falta de interés y pérdida de energía.</p> <p>Pensamientos Obsesivos o Intrusivos: En situaciones de estrés, es común experimentar pensamientos persistentes y preocupantes que son difíciles de controlar.</p> <p>Cambios en el Apetito: El estrés afecta el apetito, lo que llevaría a comer en exceso o a pérdida total de apetito.</p> <p>Problemas de Sueño: Además de los síntomas físicos del sueño, el estrés también causaría pesadillas o sueños perturbadores.</p> <p>Sentimientos de Soledad o Aislamiento: En situaciones de estrés, algunas personas tienden a retirarse socialmente y sentirse solas.</p>

Fuente: Elaborado a partir de García & Zea (2011).

Factores de riesgo y protección del estrés académico

Según Mancilla, Rodríguez, Calvache, Garzón, & Ruiz (2020) un factor de riesgo tiene que ver con la cualidad o situación en la que un individuo se encuentra particularmente abarcado al crecimiento o desarrollo, para la OMS es un factor de riesgo incrementado por la existencia de una enfermedad, herida o lesión.

Los factores protectores son aquellos que disminuyen las conductas negativas o de riesgo, este factor tiene como función proteger la salud de la persona desde su ambiente físico o social (Campos & Peris, 2011). Dentro de los factores protectores de la persona en cuanto al estrés académico están: La autoestima que se considera un factor crucial en el desempeño y actitudes académicas de los estudiantes, debido a que está relacionada con la percepción que una persona tiene de sí misma. Naranjo (2007) señala que la autoestima se forma a partir de factores internos y externos, desarrollándose a través de las interacciones humanas y el reconocimiento de logros y éxitos. Mantener una autoestima saludable es fundamental para enfrentar desafíos sin que afecten la integridad de una persona. Por otro lado, una autoestima baja influiría negativamente en el ámbito académico (Zamora & Leiva, 2022).

Las estrategias de afrontamiento son esenciales para enfrentar situaciones desafiantes en la vida. Morales (2021) destaca que estas estrategias se basan en factores internos y externos, como la personalidad y los recursos disponibles, como el apoyo social. Ochoa (2018) define el afrontamiento como un proceso cognitivo y conductual para hacer frente a las demandas de la vida. Para lidiar con el estrés académico, se utilizarán diversas estrategias, como la comunicación efectiva, la generación de alternativas y el análisis claro de situaciones. Las habilidades sociales también desempeñan un papel importante en la adaptación a situaciones difíciles, al igual que el apoyo social, emocional y afectivo.

La adaptación se refiere a la capacidad de un individuo para ajustarse a estímulos internos y externos y reflejar su capacidad de relacionarse en un entorno social en

constante cambio. Los adolescentes a menudo enfrentan desafíos en su adaptación debido a las demandas impuestas por la sociedad. Bacelata (2018) destaca que la adaptación en el ámbito escolar involucra normas y exigencias que afectan a los estudiantes en su ámbito académico, social y personal. Una buena adaptación en el entorno escolar ayudaría a prevenir el estrés crónico y sus efectos negativos en la salud y el bienestar de los estudiantes.

1.2. Bienestar Psicológico

Es la descripción de los estados de las personas ya sean emocionales, cognitivos y sociales que inciden en su funcionamiento, se habla de como una persona llega a desarrollarse en su medio ambiente. De acuerdo con Ballesteros, Medina, & Caycedo (2006) el bienestar psicológico es un tema de gran interés debido a que tiene relación directa con la felicidad, calidad de vida y salud mental de los individuos, dentro de este se puede determinar la autoaceptación que como definición es el respeto que se tiene la persona de sí misma, vinculado los pensamientos y autoimagen que influyen de manera directa en aquellos pensamientos positivos. Esta etapa se desarrolla durante la adolescencia, al momento que los jóvenes comienzan a volverse más independientes y a considerar aspectos importantes de su futuro, tales como su carrera, familia y relaciones sociales. Estas reflexiones juegan un papel crucial en la formación de su identidad a través de diversas exploraciones (Rodríguez & Berrios, 2012).

La capacidad para solicitar ayuda en diferentes momentos es un indicador de una buena salud mental y bienestar psicológico. Como individuos, es importante que sepamos cuándo buscar apoyo de otros, esto contribuye a un crecimiento personal positivo y se permite establecer metas para el futuro. Además, es esencial analizar nuestro proceso y medir nuestro progreso mientras trabajamos en mejorar como personas. El bienestar psicológico permite al individuo desarrollar un campo amplio de actividades directas o indirectas, como manifiesta Cardoso, Garduño, & Pérez (2020)

aquellas dimensiones que como persona lo implementa están: las relaciones sociales, las cogniciones, sentimientos, la salud física y la espiritualidad.

El bienestar psicológico a intervenido en la vida de los adolescentes de manera vital para su ciclo y percepción, se muestran diversas evidencias significativas en los cuales un bienestar psicológico alto aumenta el incremento de su desarrollo (Díaz & Vega, 2017). El desarrollo adecuado y funcionamiento positivo se da gracias a un bienestar psicológico adecuado que incluye el área de la percepción personal e interpersonal, mantiene una gran relevancia funcional que refleja el nivel de crecimiento personal y el manejo adecuado de si en su entorno social.

Los tipos de bienestar psicológico son de gran relevancia para comprender y mejorar la calidad de vida y satisfacción personal, su importancia radica en la capacidad de abordar diferentes dimensiones. Ambos tipos enriquecerían la vida de una persona de formas diferentes como se explica a continuación:

- **Bienestar Hedónico:** Es aquella evaluación global que la persona realiza en de acuerdo con su satisfacción en cuanto a su existencia. Este tipo de bienestar erradica el sufrimiento y el placer de la persona, lo cual influye desde un juicio a nivel significativo que concierne una buena salud mental (Castro, 2021).
- **Bienestar Eudamónico:** El seguimiento de la concepción eudamónico se basa en aquel bienestar al realizar acciones congruentes con valores que corresponden a un acuerdo pleno que causa en los individuos sentirse vivos y auténticos (Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez, 2009). La idea de autorrealización está ligada al bienestar eudamónico en aquella predisposición que tiene una persona de vivir en un espacio de manera positiva.

El bienestar psicológico cuenta con varios aspectos y características que influyen en la sensación general del bienestar y la satisfacción de la vida, al ser un concepto amplio

y subjetivo variaría de una persona a otra, no necesariamente trata de que el individuo este siempre feliz o libre, sino de tener las habilidades y recursos emocionales suficientes para saber sobrellevar los desafíos de la vida de una manera plena y efectiva. Algunas de las características claves para el bienestar psicológico incluyen:

Cuadro 3. Características del bienestar

Autoaceptación	Autoaceptación se refiere a la actitud positiva hacia uno mismo, se reconoce tanto las cualidades positivas como las negativas. Padilla (2015) destaca que esto implica permitirse tener pensamientos propios, experimentar emociones y enfrentar las acciones propias, incluso si no son de agrado. La autoaceptación influye en la personalidad, creencias y actitudes de una persona, y se fortalece a través de interacciones sociales (Flecha, 2018).
Autonomía	La autonomía se relaciona con la capacidad de tomar decisiones y desarrollar estrategias propias ante desafíos. Rojas (2004) destaca que la autonomía permite a las personas ser responsables de sus acciones y comportamientos, lo que es fundamental en la vida académica y en la formación de la independencia en los adolescentes (Mena, 2018).
Relaciones positivas	Las relaciones positivas con otros son esenciales para el bienestar psicológico. Ferradás y Rodríguez (2020) señalan que estas relaciones definen a las personas y brindan apoyo al desarrollo psicosocial, incluye la madurez y la autonomía. Lacunza y Norma (2016) indican que las relaciones sociales perduran a lo largo de la vida y tienen un impacto positivo en la autoeficacia, las actitudes y el aprendizaje.
Crecimiento personal	El crecimiento personal se refiere a la superación y la motivación para alcanzar metas. Cortés et al. (2017) destacan que implica el desarrollo de potencialidades humanas y la adaptación a las dificultades de la vida. Arias, Portilla y Villa (2008) enfatizan que enfrentar desafíos contribuye al crecimiento personal y al desarrollo de habilidades.
Habilidades sociales	Las habilidades sociales son fundamentales para interactuar en la sociedad. Montero (2021) resalta la importancia de expresar emociones adecuadamente y tomar decisiones en la adolescencia, lo que afecta la convivencia y la socialización a lo largo de la vida. Carrera y Barrera (2019) subrayan que estas habilidades son cruciales para comunicar ideas y resolver conflictos en diversos entornos sociales.

Componentes del bienestar psicológico

- **Autocuidado psicológico**

El autocuidado son aquellas acciones o practicas diarias que realiza una persona, familia o comunidad en donde se ha formado durante su vida con el fin de conservar su bienestar y evitar aquello que provoca un daño (Chuc, 2021). Dentro de las actividades comunes para preservar el autocuidado psicológico, se incluyen el ejercicio regular, una alimentación saludable, un adecuado descanso y la fijación de límites tanto en aspectos saludables como en los ámbitos personal y profesional.

Sin embargo, es fundamental reconocer la importancia de buscar apoyo profesional al ser necesario para mantener un equilibrio que promueva el bienestar y la felicidad. Esto implica tomar medidas preventivas contra el agotamiento emocional, la ansiedad, la depresión y las rutinas perjudiciales que interferirían con el autocuidado.

- **Estabilidad emocional**

Para Luna (2017) las personas que mantienen una sólida estabilidad emocional generalmente muestran una actitud segura, son pacientes frente a las crisis y son capaces de encontrar soluciones en diversas situaciones de sus vidas. Por otro lado, aquellos que experimentan menos estabilidad emocional suelen ser más inseguros, reactivos y experimentan cambios de ánimo constantes. La estabilidad emocional desempeña un papel crucial en la personalidad de los individuos, especialmente en aquellos que son más vulnerables y enfrentan problemas como la depresión o la ansiedad.

La importancia de la estabilidad emocional en el bienestar de una persona radica en su influencia directa y significativa en la actitud positiva, el pensamiento equilibrado y la capacidad de actuar y reaccionar de manera adecuada, lo que, a su vez, contribuye a mantener una mayor estabilidad en la vida de un ser humano (Robayo, 2020).

- **Relaciones sociales**

Las relaciones sociales en la adolescencia llegan a ser más estables estas se instauran sin la supervisión de una persona adulta y llegan a caracterizarse mayormente por una mayor intimidad y empatía (Estévez, Martínez, & Jiménez, 2009). En los adolescentes en su etapa académica dentro del salón de clases surgen interacciones de competencia social y habilidades cognitivas que inciden en la persona. Según Jiménez (2011) las relaciones sociales son dinámicas e influyen en el ambiente de la persona lo que permite descubrir el comportamiento con las demás personas, estas redes de amistad en cuanto al apoyo de sus amigos permiten a la persona alcanzar diversas metas personales que sirven para su vida.

- **Salud mental**

La salud mental se determina como el bienestar tanto emocional o psicológico de las personas, al momento que un individuo es capaz de desarrollar habilidades para saber responder a las diferentes demandas como son emocionales, cognitivas y sociales. Para la OMS la salud mental es un estado en donde la persona desarrolla su potencial para poder trabajar de manera productiva y aportar de manera significativa en la sociedad (Organización Mundial de la Salud, 2023).

A lo largo de la vida, las personas se enfrentan a factores de riesgo que afectarían su salud mental de diversas maneras. Estos factores no se limitan únicamente a aspectos físicos, sino que también incluyen influencias ambientales. Es importante destacar que, como seres humanos, somos inherentemente vulnerables y susceptibles a experimentar cambios en nuestra salud mental en cualquier etapa de la vida.

De acuerdo con Lopera (2014) la salud mental es el fundamento para establecer un bienestar y desempeño óptimo entre el ser humano y la sociedad. Los elementos que aumentan la probabilidad de riesgo ambiental influyen en la salud mental y generan cambios desde un estado placentero de entusiasmo a un estado de ánimo depresivo en donde se ve mayormente manifestados en el comportamiento activado por los problemas sociales o emociones negativas.

- **Motivación**

La motivación es aquella necesidad que una persona presenta para sentir ese deseo de conseguir un objetivo o resultado. Es vital para el proceso del aprendizaje, está ligado a la disposición e interés que un adolescente muestra, se toma en cuenta que el ser humano tiende a desarrollar diversas capacidades las cuales superan sus limitaciones (González, Corrales, & Morquecho, 2023).

Para Juárez (2021) la motivación es aquella actitud positiva vital para la persona debido a que basado en esto entran ciertas necesidades ya sean básicas o complejas como, el comportamiento, intereses o las situaciones.

Factores de riesgo

Algunos de los factores de riesgo que repercuten de manera directa en el individuo y perjudican su bienestar psicológico son:

a) **Discriminación:** Es aquella que llega a proyectarse a través de estigmas desarrollados en la sociedad la cual categorizan e interiorizan a las personas desde sus aspectos físicos, sociales o culturales (Medina, Coronilla, & Bustos, 2015)

b) **Actitudes negativas:** Las actitudes negativas con aquellas que se muestran en una persona con perfil negativo o pesimista que suele ser temporal o prolongado esto reflejaría malos tratos, baja comunicación, desconfianza, inseguridad, entre otras (Enríquez, Rocha, Fuente, García, & Hernández, 2022)

c) **Inestabilidad emocional:** Es aquella que se observa ante una perspectiva intolerante en la cual ciertas ocasiones de la vida se tornan incómodas y generan sufrimiento, frustración e incertidumbre que causa en el individuo desestabilización en su vida (Jaramillo, 2009).

d) **Desesperanza:** La desesperanza es aquella perspectiva negativa de una situación o suceso que llega a ser importante en la cual se involucran los sentimientos, es una clave esencial tras la aparición de la depresión (Granados & Reyes, 2014)

e) **Problemas sociales:** Dentro de las problemáticas sociales en el adolescente se encuentran: la violencia, consumo de sustancias, la situación económica, los embarazos no deseados, al mismo tiempo problemas emocionales o físicos ya sea de acoso o bullying (Pacheco, Bautista, & Ferrer, 2018).

Factores Protectores del Bienestar Psicológico

Aquellos factores importantes que protegen el bienestar psicológico de la persona que influye en las estrategias que evitan que afecte su vida, entre ellas esta:

a) **Asertividad:** Llega a definirse como la seguridad que una persona mantiene de sí mismo desde su autoestima y la capacidad que mantiene al expresar sus pensamientos, sentimientos, percepciones y reacciones apropiadas (Gaeta & Galvanovskis, 2009).

b) **Comprensión:** Es la capacidad de actuar o pensar con flexibilidad desde la perspectiva de uno mismo, lo cual se caracteriza por tomar el conocimiento y saberlo usar al momento de ser necesario (Ocampo, 2019).

c) **Apoyo social:** El apoyo social en el individuo promueve la estabilidad y el control de sentirse bien consigo mismo, esto genera motivación y una manera positiva de relación con otras personas que fortalece su bienestar (Barra, 2004).

d) **Desarrollo personal:** El desarrollo personal es trabajar en aquellos puntos que son importantes y necesarios como personas ya sea en el aspecto físico y psicológico como: las emociones, el cuerpo, proyectos, deseos, sentimientos que conforman a la persona consigo misma y con el entorno (Ministerio de Educación, 2017).

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Paradigma, modalidad y alcance de la investigación

El paradigma positivista es una corriente de pensamiento en la investigación que se enfoca en la observación empírica y la medición cuantitativa de los fenómenos. Este paradigma considera que la realidad al ser estudiada objetivamente, y que los datos empíricos son la base para la construcción del conocimiento científico. Por ello se relaciona con lo cuantitativo y lo tangible (Achig Balarezo, 2019). En la investigación, se utilizó el paradigma positivista al escoger el tipo de información que se va a recolectar acerca del estrés académico y bienestar psicológico en adolescentes.

Se ha considerado que el diseño no experimental es un enfoque de investigación que no implica el uso deliberado de variables, sino que se basa en la observación y medición de las variables tal como ocurren naturalmente. Este tipo de diseño se utiliza en situaciones en las que la manipulación de las variables no es ética, práctica o posible (Agudelo, Aignerren, & Ruiz, 2008). La investigación utilizó este diseño debido a que no se manipularon las variables en el estudio, solo se tomó el ambiente tal cual se lo encontraba con relación al el estrés académico y bienestar psicológico en adolescentes.

Por otra parte, el enfoque cuantitativo es una aproximación metodológica en la investigación científica que se apoya en la recolección y análisis de datos numéricos y estadísticos con el fin de establecer patrones y relaciones causales entre variables. Se enfoca en la medición de fenómenos y su cuantificación a través de instrumentos de medición estandarizados y validados (Ortega, 2018). El enfoque cuantitativo fue utilizado para recoger datos numéricos con la ayuda del Inventario SISCO y la escala de Bienestar de Carol Ryff además se usó este método para la obtención de resultados.

En cuanto al alcance, primero se tiene el descriptivo que implica describir un fenómeno o situación en detalle, sin intentar establecer relaciones causales o inferir conclusiones más allá de la observación y la descripción de los hechos. Los estudios descriptivos se utilizan como un paso previo para realizar estudios más complejos o para generar hipótesis sobre el fenómeno estudiado (Hernández, Fernández, & Baptista, 2017). En el presente estudio para estrés académico y bienestar psicológico en adolescentes implicó describir las características, factores y niveles de estrés académico y bienestar psicológico en adolescentes. En este alcance se usaron diferentes técnicas de recolección de datos, como cuestionarios e instrumentos para recopilar información sobre los niveles de estrés académico y bienestar psicológico de los adolescentes.

Del mismo modo u propósito principal es determinar si existe una asociación estadística entre las variables y, en caso afirmativo, qué tipo de relación existe entre ellas. Este alcance se utiliza para investigar la dirección y la fuerza de la relación entre las variables, pero no busca establecer relaciones de causa y efecto. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). Después de recopilar los datos, se analizará la correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los adolescentes. Esto mediante el coeficiente de correlación de Spearman el cual se indica la significancia estadística de la correlación.

Un corte transversal es un tipo de diseño de investigación en el que se recopilan datos de una muestra en un solo punto en el tiempo. Es decir, se toma una "fotografía" de la muestra en un momento específico y se registran los datos sobre las variables de interés en ese momento (Rodríguez & Mendivelso, 2018). En el estudio del estrés académico y bienestar psicológico en adolescentes se utiliza este tipo de corte debido a que se toman los datos en una sola ocasión, sin realizar un seguimiento longitudinal, debido a que el estudio se centra en como los procesos van de la mano al ocurrir simultáneamente.

2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de la información

- **Observación científica**

La observación científica es una técnica fundamental en la investigación científica que implica el uso de los sentidos y herramientas para recopilar información sobre el mundo natural. Esta información se utiliza para formular hipótesis, teorías y leyes científicas. La observación científica llega a ser directa o indirecta. La observación directa implica el uso de los sentidos, como la vista, el oído, el olfato y el tacto, para recopilar información sobre un fenómeno. Por otro lado, la observación indirecta implica el uso de herramientas y dispositivos para medir y registrar datos sobre lo estudiado (Díaz L. , 2010). En el presente estudio se utilizó esta técnica para visualizar el estrés académico en los estudiantes.

- **Encuesta**

Una encuesta es un método o procedimiento utilizado para la investigación con el propósito de recolectar datos sistemáticos y estructurados a través de preguntas que se hacen a un grupo de individuos, con el fin de conseguir datos sobre sus opiniones, actitudes, comportamientos y características. La encuesta se basa en una muestra representativa de la población o grupo objetivo que se desea estudiar, y las preguntas son cerradas o abiertas (López, 1998). En el contexto del estrés académico y bienestar psicológico en adolescentes, una encuesta podría utilizarse para recopilar información sobre las experiencias, opiniones y percepciones de los adolescentes con relación a estos temas.

- **Entrevista**

Una entrevista es un proceso de comunicación y diálogo estructurado entre dos o más personas, en la cual un individuo (el entrevistador) lleva a cabo un conjunto de preguntas dirigidas a otra persona (el entrevistado) con el fin de obtener información. Las entrevistas se llevan a cabo en diversos contextos, como en el ámbito laboral,

periodístico, académico o de investigación (Folgueiras, 2016). El objetivo principal de una entrevista cambia según el contexto en el que se realice.

Esto depende del tipo de entrevista, las preguntas llegan a ser abiertas (que permiten respuestas más extensas y detalladas) o cerradas (que requieren respuestas cortas y específicas). Además, el entrevistador aplicaría técnicas y estrategias para obtener respuestas más completas, como la reformulación de preguntas, el seguimiento de respuestas y la observación de lenguaje no verbal. Las entrevistas se llevan a cabo de manera presencial, por teléfono o por medios electrónicos, como videoconferencias (Paláez, Rodríguez, Ramírez, Pérez y Gonzáles, 2013). En el caso de la presente investigación se realizó de manera presencial en grupo en donde se explicó detalladamente en que consistía las siguientes preguntas para que posteriormente la realicen.

2.3. Instrumentos

Ficha ad-hoc:

Esta ficha se creó de manera personalizada para satisfacer las necesidades de la investigación y fue diseñada para recopilar datos que pertinentes para analizar el fenómeno del estrés académico. Las preguntas realizadas fueron las siguientes: nivel de estrés, causas del estrés, estrategias de apoyo, sentimiento de bienestar, contacto y consentimiento informado.

Entrevista online:

Se realizó un compendio de preguntas abiertas y cerradas mediante *Microsoft Forms*. Las preguntas realizadas fueron las siguientes: en el apartado de datos sociodemográficos se preguntaron aspectos tales como la edad, genero, curso al que pertenece, con quien vive, forma de hogar, situación socioeconómica, entre otras.

Inventario SISCO

El Inventario SISCO (Sistema de Evaluación de la Salud Mental Infantil y Juvenil) es una herramienta de evaluación psicológica diseñado para calcular el bienestar emocional de niños y adolescentes. Fue desarrollado por un equipo de psicólogos clínicos y educativos en España, y se basa en la perspectiva del enfoque sistémico, que considera al individuo en su contexto social y familiar. En cuanto a la confiabilidad, este instrumento consta con un alfa de Cronbach de .90 (Macias, 2007). En el presente estudio la fiabilidad es de 0,81, lo que pertenece a un nivel alto que evidencia que se confía en los datos proporcionados en esta investigación.

Según el mismo autor Macias (2007), el Inventario mencionado consta de tres escalas de evaluación.

Cuadro 4. Escalas de evaluación

Sintomatología	Funcionamiento familiar	Escala de ajuste escolar
se enfoca en medir los síntomas emocionales y conductuales que son indicadores de dificultades emocionales o psicológicas en los niños y jóvenes.	se focaliza en el análisis de la interacción dentro de la familia y cómo influye en el bienestar psicológico de los niños y adolescentes.	Escala de funcionamiento familiar: Escala de ajuste escolar: evalúa el desempeño académico y la adaptación al ambiente escolar.

Fuente: Elaboración propia

El SISCO es administrado por profesionales de la salud mental, como psicólogos clínicos, psiquiatras, trabajadores sociales, entre otros, y se utiliza en la evaluación y tratamiento de problemas emocionales y psicológicos en la población de menores de edad (Macias, 2007). Del mismo modo es un recurso valioso para detectar y abordar problemas emocionales y psicológicos relacionados con el estrés académico en niños y adolescentes, al ser aplicados por un profesional.

Este instrumento se utiliza para evaluar el estrés académico desde las reacciones psicológicas y comportamentales de un individuo, está compuesta por 3 áreas como es: estresores académicos, síntomas físicos, comportamentales, psicológicos y

estrategias de afrontamiento. De acuerdo con Barraza (2007) el inventario SISCO tiene una confiabilidad por mitades de .87 y una fiabilidad de Cronbach de .90, su aplicación es auto administrativo de llenado individual o colectivo que no varía más de los 10 minutos.

Se encuentra compuesto por 31 ítems los cuales se dividen en: ítems de filtro (si-no) determina si el encuestado es apto para la aplicación, ítems de escala de cinco valores categoriales tipo Likert (1-5) que identifican el grado de intensidad experimentado en el estrés académico, ocho ítems de escala de Likert de cinco niveles (nunca, raras veces, algunas veces, casi siempre, siempre) identifica las demandas de los estresores, quince ítems de escalamiento tipo Likert de cinco categorías (nunca, raras veces, algunas veces, casi siempre, siempre) que representan las manifestaciones o respuestas a los estímulos estresante y finalmente seis ítems de escalamiento tipo Likert de cinco categorías (nunca, raras veces, algunas veces, casi siempre, siempre) que permite reconocer la incidencia de las estrategias de afrontamientos.

Escala de bienestar Psicológico de Carol Ryff

La Escala de Bienestar Psicológico Carol Ryff es una herramienta de evaluación psicológica que se utiliza para medir el bienestar psicológico de una persona en seis dimensiones diferentes. Autonomía personal: capacidad de actuar de acuerdo con los propios valores y objetivos. Relaciones positivas con los demás: amplitud de establecer relaciones interpersonales satisfactorias y enriquecedoras. Autodesarrollo: búsqueda activa de nuevas experiencias y oportunidades de crecimiento personal. Propósito en la vida: contener metas claras y objetivos significativos en la vida. Crecimiento personal: capacidad de aprender de las experiencias, tanto buenas como malas. Aceptación de sí mismo: tener una actitud positiva hacia uno mismo y aceptar las limitaciones personales.

La escala de bienestar psicológico de Ryff es uno de los instrumentos más confiables para evaluar en adolescentes. La versión adaptada en español por Díaz y otros consta

de 29 ítems los cuales evalúan 6 dimensiones: a) autoaceptación en 4 ítems, b) relaciones positivas en 5 ítems, c) autonomía en 6 ítems, d) dominio del entorno en 5 ítems, e) propósito de la vida en 5 ítems y finalmente f) el crecimiento personal en 4 ítems, conforma así los 29 ítems y desde una escala de Linkert de (1) totalmente en desacuerdo a (6) totalmente de acuerdo (Arboleda, 2020). Mientras que en otros estudios la fiabilidad de alfa de Cronbach llega a ser igual e incluso mayor a 0,70, para el presente estudio la fiabilidad es de $\alpha=0,84$ lo que significa que existe consistencia y resultados eficientes en la investigación (Díaz, et al., 2006).

Cada dimensión se puntúa al sumar los ítems correspondientes, y una puntuación más alta indica un mayor destacamento en cada aspecto evaluado. En las dimensiones de Entorno, Relaciones Positivas y Propósito en la Vida, se considera un nivel alto a puntuaciones superiores a 27, nivel medio entre 18 y 26, y nivel bajo a puntuaciones inferiores a 25. En la dimensión de Crecimiento Personal, un nivel alto se alcanza con puntuaciones mayores a 32, nivel medio entre 21 y 31, y nivel bajo con puntuaciones menores a 20.

Respecto a la dimensión de Autonomía, se considera nivel alto a puntuaciones superiores a 36, nivel medio entre 24 y 35, y nivel bajo a puntuaciones inferiores a 23. Es importante tener en cuenta algunos ítems inversos en las sub-escalas, como los ítems 2, 8 y 22 en Relaciones Positivas, los ítems 4, 9, 13 y 23 en Autonomía, y el ítem 26 en Crecimiento Personal. Finalmente, el rango de edad recomendado para su aplicación es desde adultos jóvenes (generalmente a partir de los 18 años), hasta adultos mayores (no hay una edad límite establecida).

Población

La población objeto del presente estudio engloba a los adolescentes de bachillerato de una Institución Educativa Particular de la ciudad de Latacunga. Sin excluir la etnia, el sexo, nivel socioeconómico o sector de vivienda. La edad promedio de los participantes es de 15-18 años debido a que son adolescentes que se encuentran en 1ro, 2do y 3ro de bachillerato de la institución y es el rango de edad que se mantiene,

por tal razón se trabajará con el número total de casos de estudio que son 130, mismos que fueron obtenidos con la información precisa por parte del departamento de bienestar estudiantil de la institución.

Muestra

Debido a que la población mantiene un número accesible de casos no se considera necesario obtener una muestra. Por lo tanto, se trabajará con la totalidad de casos que esto es equivalente a 130 casos.

Procedimiento metodológico

En la identificación del problema, se determinó el tema de investigación, se delimitó el objeto de estudio y se identificó el problema que se pretendía investigar. En la revisión bibliográfica, se llevó a cabo una búsqueda y selección de literatura y fuentes de información asociadas con el tema de investigación, con el objetivo de establecer las bases teóricas, antecedentes y estudios previos. En la etapa de formulación de la hipótesis además se establecieron las suposiciones que se buscaban responder a través de la investigación.

En el diseño de la investigación se estableció el tipo de investigación y el diseño a utilizar, así como el procedimiento de recolección de datos, la selección de la muestra y los instrumentos necesarios para llevar a cabo la investigación. El número de respuestas obtenidas fue de 130 personas, se obtuvo el permiso de ingresar a las instituciones y realizar la respectiva aplicación, el tiempo estimado de contacto fue de 3 días, alrededor de 2 horas por día. Posteriormente, se procedió con la recolección y análisis de la información necesaria para responder la hipótesis de la investigación, esto se realizó a través de la prueba del coeficiente de Pearson que midió la correlación entre las puntuaciones del inventario SISCO y la Escala de Carol Ryff, el resultado obtenido de esta prueba fue aceptar la hipótesis alternativa “Existe relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los adolescentes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús”.

Se utilizaron diferentes técnicas de recolección de datos, tales como encuesta y entrevista estructurada, observación científica y otras que se consideraron pertinentes según el diseño de la investigación, en estas se propusieron los instrumentos SISCO (Sistema de Evaluación de la Salud Mental Infantil y Juvenil) y la Escala de bienestar Psicológico de Carol Ryff.

En la etapa de análisis de datos, se procedió al procesamiento y evaluación de la información obtenida mediante la utilización de herramientas estadísticas como el programa SPSS. Una vez que los datos fueron procesados, se procedió a la interpretación de los resultados, con el objetivo de establecer conclusiones y explicar los hallazgos obtenidos. Para ello, se respondieron la hipótesis planteada previamente en la investigación, en este caso se aceptó la hipótesis alternativa “Existe relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los adolescentes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús.” Y se rechazó la hipótesis nula.

En la presentación de los resultados de la investigación, se buscó exponer de manera clara y organizada los hallazgos y conclusiones obtenidas con los formatos y estructuras que se utilizaron en la metodología. Durante la discusión y las conclusiones, se interpretó y analizó la información recopilada en la investigación, se evaluó la hipótesis y se propusieron recomendaciones para futuras investigaciones. En esta etapa se buscó ofrecer una reflexión profunda sobre los datos obtenidos y su importancia en relación con el problema de investigación, a fin de brindar información relevante y útil para el avance en el área de estudio.

CAPITULO III. ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Caracterización de la muestra

Posteriormente, se muestran datos de la ficha sociodemográfica con el fin de poder analizar los datos personales de cada uno de los individuos pertenecientes a la Unidad Educativa Particular Sagrado Corazón de Jesús que conforma una población de clase social media con un total de 130 estudiantes de bachillerato.

Tabla 1. Variables sociodemográficas

Variables	M	Ds	Min	Max
Edad	15,71	0,77	15	16
Sexo	f	%		
Femenino	127	97,7		
Masculino	3	2,3		
Etnia				
Blanco	2	1,5		
Mestizo	128	98,5		
Sector				
Rural	32	24,6		
Urbano	98	75,4		
Religión				
Ateo	5	3,8		
Católico/a	104	80,0		
Cristiano/a	8	6,2		
Otra identificación	13	10,0		

Fuente: Elaboración propia

Se presenta un resumen de los datos recopilados en el conjunto de datos. En cuanto a la variable “Edad”, se registraron un total de 130 casos. La mayoría de los participantes tenían 15 años (48.5%), seguidos por aquellos de 16 años (31.5%) y 17 años (20.0%). En cuanto al género, se observa una predominancia abrumadora de participantes femeninas, con 127 casos (97.7%), en comparación con solo 3 casos de participantes masculinos (2.3%). En relación con la variable “Etnia”, se registraron

principalmente participantes mestizos, con 128 casos (98.5%), mientras que solo 2 casos correspondieron a participantes blancos (1.5%).

Al analizar la variable “Sector”, se observa una mayor proporción de participantes en áreas urbanas, con 98 casos (75.4%), en comparación con los 32 casos registrados en áreas rurales (24.6%). Por último, en lo que respecta a la variable “Religión”, se encontró que la mayoría de los participantes se identificaban como católicos, con 104 casos (80.0%). Además, se registraron 5 casos de participantes ateos (3.8%), 8 casos de participantes cristianos (6.2%) y 13 casos de participantes que se identificaron con otra religión o identificación religiosa (10.0%). Estos resultados proporcionan una visión general de la distribución de las variables analizadas en el conjunto de datos.

Tabla 2. Variables familiares

		f	%
Estado civil de los padres	Casados	89	68,5
	Divorciados	23	17,7
	Separados	14	10,8
	Unión Libre	3	2,3
	Viudo/a	1	,8
	Total	130	100,0
Con quien vive	Abuelos	2	1,5
	Padre y Madre	29	22,3
	Padres y hermanos	65	50,0
	Solo madre	31	23,8
	Solo padre	3	2,3
	Total	130	100,0
Ambiente familiar	Bueno	59	45,4
	Malo	1	,8
	Muy bueno	58	44,6
	Regular	12	9,2
	Total	130	100,0

Fuente: Elaboración propia

El análisis de las variables familiares revela información relevante sobre la situación familiar de los participantes. En cuanto al estado civil de los padres, se observa que la mayor parte de ellos están casados, representa el 68.5% del total. Además, se registraron casos de padres divorciados (17.7%), separados (10.8%), en unión libre (2.3%) y viudos (0.8%). En relación con la composición del hogar, se encontró que un porcentaje significativo de participantes vive con ambos padres y hermanos (50.0%), seguido de aquellos que viven con su madre solamente (23.8%). Un número menor de participantes vive con ambos padres (22.3%), solo con el padre (2.3%) o con los abuelos (1.5%).

Respecto al ambiente familiar, la mayoría de los participantes percibió que su ambiente familiar era bueno (45.4%) o muy bueno (44.6%). Solo un pequeño porcentaje reportó un ambiente familiar malo (0.8%), y un 9.2% calificó su ambiente familiar como regular. En resumen, estos datos se brindan una visión general de la situación familiar de los participantes, lo que incluye el estado civil de los padres, la composición del hogar y la percepción del ambiente familiar.

Tabla 3. Variables educativas y de aprendizaje

		f	%	
Horas de sueño	Entre 7 y 8 horas	77	59,2	
	Mas de 8 horas	12	9,2	
	Menos de 7 horas	41	31,5	
	Total	130	100,0	
Curso	1ro de Bachillerato	62	47,7	
	2do de Bachillerato	40	30,8	
	3ro de Bachillerato	28	21,5	
	Total	130	100,0	
	Rendimiento académico	Bueno	62	47,7
		Muy bueno	37	28,5
Regular		18	13,8	
Sobresaliente		13	10,0	
Total		130	100,0	
Relación con el docente	Buena	81	62,3	
	Mala	1	,8	
	Muy buena	22	16,9	
	Regular	26	20,0	
	Total	130	100,0	
Relación con los compañeros	Buena	70	53,8	
	Muy buena	38	29,2	
	Regular	22	16,9	
	Total	130	100,0	

Fuente: Elaboración Propia

El análisis de las variables relacionadas con la educación y el aprendizaje revela información importante sobre los participantes. En cuanto a las horas de sueño, se observa que la mayoría de ellos duermen entre 7 y 8 horas, representa el 59.2% del total. Además, un pequeño porcentaje duerme más de 8 horas (9.2%) y otro grupo duerme menos de 7 horas (31.5%). En relación con el curso en el que se encuentran, la mayoría de los participantes se encuentra en 1ro de Bachillerato, representa el

47.7% del total. Un número considerable de participantes está en 2do de Bachillerato (30.8%), seguido por aquellos en 3ro de Bachillerato (21.5%).

En cuanto al rendimiento académico, se encontró que un porcentaje significativo de participantes tiene un rendimiento bueno (47.7%) o muy bueno (28.5%). Un grupo más reducido tiene un rendimiento regular (13.8%), mientras que un pequeño número obtiene un rendimiento sobresaliente (10.0%). En cuanto a la relación con los docentes, la mayoría de los participantes reportó una relación buena con sus profesores (62.3%). Además, se registraron casos de relación muy buena (16.9%), regular (20.0%) y una pequeña proporción mencionó una relación mala (0.8%).

En relación con la relación con los compañeros, la mayoría de los participantes percibió que su relación con ellos era buena (53.8%) o muy buena (29.2%). Un porcentaje menor indicó una relación regular (16.9%). Es importante destacar que ninguno de los participantes en la muestra repite curso. En resumen, estos datos se brindan una visión general del tiempo de sueño, el curso, el aprovechamiento académico y las relaciones con los docentes y compañeros de los participantes en el conjunto de datos.

3.2. Análisis descriptivo del Inventario SISCO

En un análisis descriptivo de los resultados de un inventario para el estudio del estrés académico, se examinan las características generales de los datos recopilados. Esto implica calcular medidas estadísticas básicas y explorar la distribución de los puntajes en el inventario. Entre los pasos se incluyen calcular las medidas de tendencia central y dispersión para cada una de las variables relevantes. Las medidas de tendencia central incluyen la media, la mediana y la moda, y proporcionan información sobre el valor central o típico de los datos. Las medidas de dispersión, como la desviación estándar o el rango, indican la variabilidad de los datos.

La tabla muestra los estadísticos descriptivos generales por categoría para tres variables: Estresores, Síntomas y Estrategias. Cada categoría tiene una frecuencia absoluta (f) y un porcentaje (%) correspondiente.

Tabla 4. Datos generales por categoría

	Estresores		Síntomas		Estrategias	
	f	%	f	%	f	%
Leve	0	0	11	8,46	11	8,46
Moderado	85	65,4	85	65,38	88	67,69
Severo	45	34,6	34	26,15	31	23,84
Total	130	100	130	100	130	100

Fuente: Elaboración Propia

En la variable "Estresores", no hay casos reportados en la categoría "Leve", lo que representa el 0% de los casos. En la categoría "Moderado", se reportaron 85 casos, lo que representa el 65.4% de los casos totales. En la categoría "Severo", se reportaron 45 casos, lo que representa el 34.6% de los casos totales. El total de casos reportados en la variable "Estresores" es de 130. En la variable "Síntomas", se observa que en la categoría "Leve" se reportaron 11 casos, lo que representa el 8.46% de los casos totales. En la categoría "Moderado", también se reportaron 85 casos, lo que representa el 65.38% de los casos totales. En la categoría "Severo", se reportaron 34 casos, lo que representa el 26.15% de los casos totales. El total de casos reportados en la variable "Síntomas" es de 130, lo cual coincide con el total de casos reportados en la variable "Estresores".

En la variable "Estrategias", se observa una distribución similar a la variable "Síntomas". En la categoría "Leve", se reportaron 11 casos, lo que representa el 8.46% de los casos totales. En la categoría "Moderado", se reportaron 88 casos, lo que representa el 67.69% de los casos totales. En la categoría "Severo", se reportaron 31 casos, lo que representa el 23.84% de los casos totales. El total de casos reportados en la variable "Estrategias" también es de 130, lo cual coincide con los totales de las otras dos variables.

Tabla 5. Estadísticos descriptivos

	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Media</i>	<i>Ds</i>
Variable estresores	1,75	4,63	3,12	,65
Variable síntomas	1,22	4,67	2,73	,80
Variable estrategias de afrontamiento	1,50	5,00	2,95	,71

Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de la dimensión "estresores" del inventario SISCO indican que se realizaron 130 observaciones. El valor mínimo obtenido fue de 1.75, mientras que el valor máximo alcanzó los 4.63. La media obtenida fue de 3.1279, con una desviación estándar de 0.65711 y una varianza de 0.432. En cuanto a la distribución de los datos, se observa una ligera asimetría positiva (0.203) y una curtosis negativa (-0.757). Se considera que la media obtenida, interferiría en que el nivel de la dimensión "estresores" se encuentra en un nivel medio. Esto se deduce al estar por encima del 34% y por debajo del 66%, representa aproximadamente un 62.55% del rango total posible. Esto va de la mano con los resultados de Berrío & Mazo (2011) quien en su investigación demuestra que la sobrecarga de trabajos, evaluaciones, el tiempo de evaluación, entre otros factores son parte de los elementos estresores.

Los resultados del inventario SISCO en la dimensión de síntomas físicos, comportamentales y psicológicos se presentan a continuación. La muestra utilizada constó de 130 observaciones. En cuanto a la distribución de los datos, se obtuvo un valor mínimo de 1,22 y un valor máximo de 4,67. El promedio de los puntajes en esta dimensión fue de 2,7385, con una desviación estándar de 0,80619. Esto indica que, en promedio, los participantes reportaron un nivel medio de síntomas físicos, comportamentales y psicológicos de acuerdo con el inventario SISCO.

La varianza de los puntajes fue de 0,650, lo que sugiere una moderada dispersión de los datos alrededor de la media. Además, se observó una asimetría positiva de 0,266, lo cual indica una ligera tendencia hacia la derecha en la distribución de los puntajes. Por otro lado, la curtosis fue de -0,788, lo que sugiere que la distribución tiene una forma ligeramente achatada en comparación con una distribución normal. Con base

en el promedio obtenido, se concluiría que el nivel de síntomas físicos, comportamentales y psicológicos de los participantes se sitúa en un nivel medio. Esto se establece al considerar que la media está por encima del 34% y por debajo del 66% pues el porcentaje es 56,13%. Lo hallado concuerda con Linares & Mescua (2022) y Arias (2022) quienes expresan en su investigación que el estrés se presenta mediante los síntomas físicos y comportamentales como dolores de cabeza, irritabilidad, entre otros.

En cuanto a los valores mínimos y máximos obtenidos en esta dimensión, se refleja que el valor mínimo registrado es de 1,50, mientras que el valor máximo alcanza los 5,00. Estos valores representan los extremos de la escala utilizada para medir las estrategias de afrontamiento. La media obtenida en esta dimensión es de 2,9590, lo que indica un promedio general de las respuestas de los participantes en relación con las estrategias de afrontamiento. La desviación típica, que es de 0,71800, muestra la dispersión de los datos alrededor de la media.

La varianza, que es de 0,516, se proporciona información sobre la variabilidad de las respuestas en esta dimensión. Una varianza más alta indica una mayor dispersión de los datos, mientras que una varianza más baja sugiere una mayor concentración en torno a la media.

En cuanto a la asimetría, se obtiene un valor de 0,412. La asimetría indica la simetría de la distribución de los datos. Un valor positivo sugiere una distribución sesgada hacia la derecha, lo que implica que hay una concentración de respuestas en los valores superiores. La curtosis, por otro lado, muestra un valor de -0,134. La curtosis describe la forma de la distribución de los datos. Un valor negativo indica una distribución menos puntiaguda que la distribución normal estándar.

En resumen, los resultados indican que el nivel de la dimensión de estrategias de afrontamiento, basado en el promedio obtenido de 2,9590, se sitúa en un nivel medio. Esto se da a que el valor promedio se encuentra entre el 34% y el 66% de la escala

total posible (1,50 a 5,00). En este caso, la media representa aproximadamente el 59,17% de la escala total, lo que sugiere un nivel moderado de estrategias de afrontamiento según las respuestas de los participantes. Esto no concuerda con lo propuesto por Alvarado en 2021, debido a que su investigación se concluyó que los adolescentes con niveles altos de estrés tenían pocas estrategias de afrontamiento.

3.3. Análisis descriptivo del Cuestionario de Bienestar Psicológico

La tabla muestra una serie de categorías o dimensiones (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida) y presenta datos de frecuencia y porcentaje en cada una de ellas.

Tabla 6. Categorización por dimensiones cuestionario de Bienestar Psicológico

	Autoaceptación		Relaciones Positivas		Autonomía		Dominio del entorno		Crecimiento personal		Propósito de vida	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	103	48,4	63	29,6	25	11,7	60	28,2	98	46,0	59	27,7
Medio	27	12,7	56	26,3	73	34,3	62	29,1	32	15,0	56	26,3
Alto	0	0	11	5,2	32	15,0	8	3,8	0	0	15	7,0
Total	130	100	130	100	130	100	130	100	130	100	130	100

Fuente: Elaboración Propia

Para el nivel "Bajo" los resultados se evidencian que, en la dimensión de autoaceptación, hay 103 casos, lo que representa el 48.4% del total. En cuanto a las relaciones positivas, hay 63 casos, equivalente al 29.6% del total. En autonomía, se registran 25 casos, que representan el 11.7%. Para el dominio del entorno, hay 60 casos, equivalente al 28.2% del total. En crecimiento personal, se observan 98 casos, que corresponden al 46% del total. Y para el propósito de vida, hay 59 casos, que representan el 27.7% del total.

Para la categoría "Medio" en los resultados se muestran datos similares. Por ejemplo, para la autoaceptación, hay 27 casos, que representan el 12.7% del total. En relaciones positivas, se registran 56 casos, que equivalen al 26.3%. En autonomía, hay 73 casos, que representan el 34.3% del total. En dominio del entorno, se observan 62 casos, que equivalen al 29.1%. En crecimiento personal, se registran 32 casos, que representan el 15% del total. Y para el propósito de vida, hay 56 casos, que corresponden al 26.3% del total.

La valoración "Alto" concreto que los resultados muestran que en la dimensión de autoaceptación no hay ningún caso en esta categoría. Para relaciones positivas, hay 11 casos, que representan el 5.2% del total. En autonomía, se observan 32 casos, equivalente al 15% del total. En dominio del entorno, se registran 8 casos, que corresponden al 3.8% del total. No hay ningún caso en crecimiento personal. Y para el propósito de vida, hay 15 casos, que representan el 7% del total.

A continuación, se realizará un análisis completo de las puntuaciones del Cuestionario de Bienestar Psicológico, en el cual se incluirán los datos estadísticos esenciales para comprender la distribución de los resultados en la población evaluada. Además de la media y la moda, se examinarán también el valor mínimo y máximo, la desviación estándar, la varianza, la asimetría y la curtosis. Estos parámetros proporcionarán una visión más completa y precisa de la distribución y características de los puntajes obtenidos en el cuestionario.

Tabla 7. Estadísticos descriptivos del Cuestionario de Bienestar Psicológico

	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Media</i>	<i>Desv. típ.</i>
Autoaceptación	5,00	24,00	15,12	4,18
Relaciones Positivas	7,00	30,00	19,12	4,61
Autonomía	8,00	36,00	22,35	5,22
Dom. Entorno	11,00	29,00	18,83	3,61
Cre. Personal	6,00	24,00	16,11	3,59
Prop. Vida	5,00	30,00	19,38	5,17

Fuente: Elaboración Propia

El análisis de los estadísticos descriptivos revela que, en una muestra de 130 participantes, la variable "Autoaceptación" presentó una amplia variabilidad en los puntajes obtenidos. El valor mínimo registrado fue de 5.00, mientras que el máximo alcanzó los 24.00, indica una amplia gama de niveles de autoaceptación entre los participantes evaluados. La media de autoaceptación se situó en 15.1231, lo que sugiere un nivel moderado en promedio. Sin embargo, la dispersión de los datos fue significativa, la desviación estándar fue de 4.18008, lo que indica una amplia variación en los puntajes. Los resultados encontrados concuerdan con los descritos por Benatuil (2003) en donde la autoaceptación tiene una presencia media en los adolescentes por la misma edad de desarrollo.

Esta dimensión hace referencia a la calidad de las relaciones positivas que una persona tiene con los demás. Los valores mínimo y máximo indican una variabilidad significativa en las puntuaciones de los participantes en esta dimensión. La media de 19,1231 sugiere que, en promedio, los participantes experimentaron niveles moderados de relaciones positivas. La desviación típica de 4,61379 indica que hay cierta variabilidad en las respuestas y que algunos participantes se formaron de relaciones positivas más fuertes o más débiles que otros. Lo cual va de la mano con lo propuesto por Ferradás & Rodríguez (2020) quienes encontraron que el bienestar se ve influido por las relaciones positivas.

La autonomía se da a conocer a la capacidad de una persona para actuar de manera independiente y tomar decisiones por sí misma. Los valores mínimo y máximo indican una amplia variación en los niveles de autonomía entre los participantes. La media de 22,3538 sugiere que, en promedio, los participantes informaron de un nivel moderadamente alto de autonomía. La desviación típica de 5,22941 indica que hay cierta variabilidad en las respuestas y que algunos participantes se informaron de niveles de autonomía mucho más altos o bajos. Lo propuesto tiene concordancia con Mena (2018) debido a que la autonomía en adolescentes es moderada.

Esta dimensión se refiere a la percepción de una persona sobre su capacidad para influir y controlar su entorno. Los valores mínimo y máximo indican una variabilidad moderada en las respuestas de los participantes. La media de 18,8385 sugiere que, en promedio, los participantes informaron de una percepción moderada de dominio del entorno. La desviación típica de 3,61694 indica que hay cierta variabilidad en las respuestas y que algunos participantes se informaron de un mayor o menor dominio del entorno.

Esta dimensión se refiere al grado en que una persona siente que avanza y se desarrolla como individuo. Los valores mínimo y máximo indican que hubo una variabilidad en las puntuaciones de los participantes en esta dimensión. La media de 16,1154 sugiere que, en promedio, los participantes informaron de un nivel moderado de crecimiento personal. La desviación típica de 3,59508 indica que hay cierta variabilidad en las respuestas y que algunos participantes se informaron de un mayor o menor crecimiento personal. Esto se relaciona con Barrio, García, Ruiz, & Arce (2006) quienes expresan que el área de crecimiento personal está en desarrollo para los adolescentes debido a su misma etapa evolutiva.

La tabla proporciona los estadísticos descriptivos de la dimensión "Propósito en la vida" basados en una muestra de 130 participantes. Los resultados revelan que el puntaje mínimo obtenido fue de 5,00, lo que indica la presencia de al menos un participante con un bajo nivel de propósito en su vida. Por otro lado, se observó un

puntaje máximo de 30,00, lo que sugiere que al menos un participante obtuvo un alto nivel de propósito en su vida. La media de los puntajes en esta dimensión fue de 19,3846, lo cual indica un nivel moderado de propósito en general entre los participantes evaluados.

Además, la desviación típica de 5,17954 muestra una variabilidad moderada en los puntajes alrededor de la media. En resumen, los hallazgos revelan un nivel moderado de propósito en la vida en la muestra evaluada, con cierta variabilidad y una inclinación hacia puntajes más altos, y una forma de distribución puntiaguda. Estos resultados se ven relacionados con los de Cardoso, Garduño, & Pérez, (2020) quienes encontraron en sus investigaciones que el propósito de vida se encuentra relacionado con el bienestar de los adolescentes.

3.4. Prueba de normalidad

Tabla 8. Prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov

Inventario SISCO	Kolmogorov Smirnov	
	Estadístico	Sig.
Estresores	,094	,006
Síntomas	,080	,040
Estrategias de afrontamiento	,093	,008
Escala de Carol Ryff		
Autoaceptación	,091	,011
RelacionesPositivas	,100	,003
Autonomía	,126	,000
Dom.Entorno	,086	,020
Cre.Personal	,068	,020
Prop.Vida	,105	,001

Fuente: Elaboracion Propia

Las pruebas de normalidad, realizadas mediante el uso de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, fueron llevadas a cabo en el estudio con el fin de determinar si las variables analizadas seguían una distribución normal. Los resultados obtenidos indicaron que

todas las variables cumplirían con esta condición, lo cual permite realizar correlaciones utilizando el coeficiente de Pearson. Al tener la certeza de que las variables se distribuyen de forma normal, se utilizara este coeficiente para evaluar la relación lineal entre ellas y obtener información sobre la fuerza y dirección de dichas correlaciones. Esta información resulta invaluable para comprender las relaciones entre las diferentes variables y su impacto en el fenómeno estudiado.

Análisis correlacional entre el Inventario SISCO y Escala de Bienestar de Carol Ryff

Tabla 9. Prueba de correlación de Pearson

	Autoaceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Dom. Entorno	Cre. Personal	Prop. Vida
Estresores	-,144	,092	,109	,148	-,065	-,135
Sint. físicos y psicológicos	-,160	-,214*	,188*	-,206*	-,029	-,208*
Est. Afronamiento	,297**	,072	,190*	,206*	,212*	,304**

Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de las correlaciones bilaterales revelan diversas relaciones entre las variables analizadas. En primer lugar, se encontró una correlación positiva leve (0.297) entre la autoaceptación y las estrategias de afrontamiento, lo que sugiere que a medida que aumenta la autoaceptación, también se incorporan las estrategias de afrontamiento utilizadas. Además, se observó una correlación negativa leve (0.214) entre las relaciones positivas y los síntomas físicos y psicológicos, lo que indica que un mayor nivel de relaciones positivas se asocia con una ligera tendencia a la disminución de estos síntomas.

Asimismo, tanto el dominio del entorno como el crecimiento personal mostraron correlaciones positivas débiles (0.206 y 0.212, respectivamente) con las estrategias de afrontamiento, lo que sugiere una leve tendencia a utilizar más estrategias de

afrontamiento a medida que se experimenta un mayor dominio del entorno o crecimiento personal. Por otro lado, tanto el dominio del entorno como el propósito de vida se correlacionaron de manera leve y negativa (-0.206 y -0.208, respectivamente) con los síntomas físicos y psicológicos, lo que podría indicar una leve relación entre estos factores.

Por último, se encontró una correlación positiva moderada (0.304) entre el propósito de vida y las estrategias de afrontamiento, lo que sugiere que a medida que se experimenta un mayor propósito de vida, también se utilizan más estrategias de afrontamiento. Estas correlaciones proporcionan información valiosa sobre las relaciones existentes entre las diferentes dimensiones estudiadas, sin embargo, es importante considerar que las correlaciones no implican causalidad y que otros factores que intervienen en estas relaciones.

Comprobación de la hipótesis

En resumen, los resultados de las correlaciones bilaterales revelaron varias relaciones entre las variables estudiadas. Se encontró que la autoaceptación se correlaciona positivamente con las estrategias de afrontamiento, mientras que las relaciones positivas se correlacionan negativamente con los síntomas físicos y psicológicos. El dominio del entorno y el crecimiento personal también mostraron correlaciones positivas con las estrategias de afrontamiento. Por otro lado, tanto el dominio del entorno como el propósito de vida se correlacionaron de manera negativa con los síntomas físicos y psicológicos.

Además, se halló una correlación positiva moderada entre el propósito de vida y las estrategias de afrontamiento. Estas correlaciones proporcionan información valiosa sobre las relaciones entre las dimensiones estudiadas, aunque es importante considerar que no implican causalidad y que otros factores intervienen en estas relaciones. Lo expuesto concuerda con Strizhitskaya (2019) cuyos resultados sugieren que las asociaciones entre el estrés percibido y el bienestar psicológico llegan a ser

moderadas, además se relacionan con la estabilidad emocional. Por lo tanto, niveles altos de estabilidad emocional previene o retrasar el efecto del estrés en el bienestar psicológico. A la vez, en la investigación de Xiang, Tan, Kang, Zhang, & Zhu, (2019), se concluyó que el nivel de estrés en estudiantes de secundaria se asoció negativamente con el nivel inicial de bienestar psicológico de los mismos, por tanto, reducir los niveles de estrés tiene implicaciones prácticas para mejorar el bienestar psicológico.

Asimismo en el estudio de Lee, Goldstein, Dik, & Rodas, (2019) se encontraron como resultados que el apoyo social ayuda a los jóvenes latinos a hacer frente al estrés y mitigar los desafíos asociados con su vida educativa. Del mismo modo, White & Gupta, (2020) en su estudio determinaron que el estrés provoca cambios en la satisfacción personal y el bienestar psicológico según la tolerancia al estrés, las estrategias de afrontamiento o las prácticas de recuperación de cada individuo. Finalmente, Costa et al. (2020) afirman que el estrés y el clima emocional desempeñan un papel sumamente importante para el bienestar psicológico de los sujetos.

Con base en lo descrito, se acepta la hipótesis alternativa: Existe relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los adolescentes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús, y se rechaza la hipótesis nula.

CONCLUSIONES

- Con respecto a la conclusión de fundamentación teórica, el estrés académico y el bienestar psicológico son dos conceptos interrelacionados que afectan a los adolescentes en su etapa educativa. Esta relación se define en base a que el estrés académico involucra procesos cognitivos y emocionales en los que los estudiantes perciben y evalúan su entorno, y categorizan las diferentes situaciones como amenazas o desafíos, lo que se correlaciona con el bienestar psicológico que es estado el emocional, cognitivo y social de una persona, y tiene un impacto significativo en su funcionamiento y desarrollo en su entorno.
- Para el objetivo de evaluación de estrés y bienestar en el caso específico de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús, se llevó a cabo una evaluación del estrés académico y el bienestar psicológico. Este estudio determinó que la muestra examinada, para el inventario SISCO, mostró un nivel moderado de síntomas físicos y psicológicos, así como un nivel leve de estresores y estrategias de afrontamiento, por otro lado, en la escala de bienestar, se encontraron resultados que indican un nivel "bajo" y "medio" en las diferentes dimensiones evaluadas.
- Finalmente, a través del análisis estadístico correlacional, se pudo examinar la relación existente entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los adolescentes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús. Los resultados de las correlaciones bilaterales revelan patrones significativos entre las variables estudiadas, además permitieron identificar asociaciones entre estas variables y comprender mejor cómo se relacionan entre sí, como en el caso de la relación del dominio del entorno, autoaceptación y el crecimiento personal con las estrategias de afrontamiento que se relacionan positivamente, mientras que las relaciones positivas y propósito de vida se correlacionan de forma negativa con los síntomas físicos y psicológicos. De esta manera se comprueba la hipótesis alternativa.

RECOMENDACIONES

- Se motiva implementar programas de apoyo psicológico, dado que el estrés académico y el bienestar psicológico están interconectados, es importante ofrecer a los adolescentes programas de apoyo psicológico que les brinden herramientas para hacer frente al estrés y promuevan su bienestar emocional y mental. Estos programas incluyen técnicas de manejo del estrés, sesiones de asesoramiento individual o grupal, y actividades de promoción de la salud mental.
- Es necesario fomentar un entorno de apoyo, en donde la creación de un entorno escolar, fomente el apoyo entre los estudiantes y ser beneficioso para reducir el estrés académico y promover el bienestar psicológico. Se implementará actividades como grupos de estudio, tutorías entre pares, actividades extracurriculares y eventos sociales que fomenten la interacción y la colaboración entre los estudiantes.
- Es recomendable realizar evaluaciones periódicas del estrés académico y el bienestar psicológico de los adolescentes. Esto permitirá identificar cambios en las tendencias, detectar posibles situaciones de riesgo y evaluar la efectividad de las intervenciones implementadas. Estos datos también son utilizados para diseñar estrategias más personalizadas y adaptadas a las necesidades específicas de los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Achig, D. (2019). Positivismo, subjetivismo y pragmatismo. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca*, 37(1), 5-8. Recuperado de <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/medicina/article/view/2693/1784>
- Agudelo, V., Aignerren, A., & Ruiz, R. (2008). *Diseños de investigación experimental y no-experimental*. 18. La Sociología en sus Escenarios.
- Águila, A., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EduMeCentro*, 163-178. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/edumecentro/ed-2015/ed152m.pdf>
- Alvarado, L. (2022). Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020. Tesis de pregrado. Repositorio Institucional de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Recuperado de <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/27221>
- Aparco L. (2017). *Factores que desencadenaron el estrés académico en los estudiantes de enfermería III ciclo de la Universidad Autónoma de ICA, 2017*. (Trabajo de investigación). Perú: Universidad Autónoma Deica. Recuperado de <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/146/1/LISET%20APARCO%20BELITO-FACTORES%20QUE%20DESENCADENAN%20EL%20ESTRES%20ACADEMICO.pdf>

- Arango, I. (2022). *Plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de otavalo*. (Tesis de maestría). Ambato, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3713/1/77996.pdf>
- Arias, R. (2022). *Propuesta de intervención cognitiva conductual para reducir el estrés académico en estudiantes de bachillerato*. (Tesis de pregrado). Ambato, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3529/1/77819.pdf>
- Arias, L., Portilla, L., & Villa, C. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento personal. *Scientia Et Technica*(40), 117-119. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/849/84920454022.pdf>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, 2(1), 115-124. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_abstract
- Bacelata, B. (2018). *Adaptación y resistencia adolescente en contextos múltiples*. El Manual Moderno S.A. de C.V. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=hZeBDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=la+adaptación+en+psicología&hl=es-#v=onepage&q=la%20adaptación%20en%20psicología&f=false>
- Ballesteros, B., Medina, A., & Caycedo, C. (27 de Junio de 2006). El bienestar

psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Pontificia Universidad Javeriana*, 5(2), 239-258. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>

Barra, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14(2), 237-243. Recuperado de <https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiNgP76zLT-AhWRtDEKHa55DFoQFnoECCkQAQ&url=https%3A%2F%2Fpsicologiaysalud.uv.mx%2Findex.php%2Fpsicysalud%2Farticle%2Fdownload%2F848%2F1562%2F3920&usg=AOvVaw3s9s13KTQ>

Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *INED(7)*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Arturo-Barraza-Macias/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico/links/54cfa5900cf298d65664ffc1/El-Inventario-SISCO-del-Estres-Academico.pdf

Barrio, J., García, M., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *Red de Revistas Científicas de América Latina*, 1, 37-48. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

Benatuil, D. (2003). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Dialnet(3)*, 43-58. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645410>

- Berrío, N., & Mazo, R. (Diciembre de 2011). Estrés Académico. *Dialnet*, 3(2). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865240>
- Berrío, N., & Rodrigo, M. (Diciembre de 2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Busto, M. (2017). *La irritabilidad como síntoma en psiquiatría Infanto-Juvenil*. (Tesis doctoral). Universidad de Málaga. Recuperado de https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/15329/TD_BUSTO_GARRIDO_Marta.pdf?sequence=1
- Calleja, N., Mason, T., & Gómez, O. (2022). Escala de Bienestar Subjetivo, versión corta (EBS-8): Revalidación, invarianza de medición y teoría de respuesta al ítem. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1). Recuperado de <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/3694/4020>
- Campos, C., & Peris, M. (2011). *Factores protectores y de riesgo en alumnos de una institución pública y otro privada*. Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n1/a12.pdf>
- Cardoso, D., Garduño, Y., & Pérez, M. (2020). Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes de administración. *Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional*(8). Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/rilco/08/bienestar-psicologico.pdf>

- Carrera, E., & Barrera, H. (2019). Diferencias de habilidades sociales entre adolescentes de las unidades educativas fiscales y particulares. *Revista Cogno*. Recuperado de <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/2109/2355>
- Castro, J. (2021). Bienestar Subjetivo-Hedónico y Psicológico-Eudaimónico y el uso de Protección para el Cuidado de la Salud Física en la Sexualidad. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 13(1), 36-47. Recuperado de <https://revistas.unam.mx/index.php/jbhsi/article/view/78074>
- Castro, Y. (2020). *Factores familiares que afectan el rendimiento académico de alumnos de una telesecundaria rural*. Tecnológico Monterrey. Recuperado de https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/636367/CastroVanegas_TesisdeMaestriaPDFA.pdf?sequence=5
- Cazares, F. (2014). Validación de las Escala de Estrés percibido (PSS-14) en la población de dentistas colegiados de Monterrey. *ResearchGate*, 193-209. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Cazares/publication/325229462_Validacion_de_la_Escala_de_Estres_percibido_PSS-14_en_la_poblacion_de_dentistas_colegiados_de_Monterrey/links/5aff33410f7e9be94bd7ceb9/Validacion-de-la-Escala-de-Estres-percibido
- Chuc, P. (2021). *Prácticas del autocuidado de los adolescentes el colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, Guatemala Año 2020*. (Tesis grado). Universidad

de Rafael Landívar. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/09/02/Chuc-Patricia.pdf>

Cobanach, R., Souto, A., & Franco, V. (31 de Mayo de 2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *ELSEVIER*, 41-50. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-psicologia-salud-152-pdf-S2171206916300138>

Contreras, K., Cabellero, C., Palacio, J., & Pérez, A. (2008). Factores asociados al fracaso académico en estudiantes Universitarios de Barranquilla. *Red de Revistas Científicas de América Latina*(22), 110-135. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21311866008.pdf>

Cortés, T., Petra, I., Acosta, E., Reynaga, J., Fouilloux, M., García, R., & Piedra, E. (2017). Desarrollo y crecimiento personal. Construcción y validación de un instrumento para evaluar esta competencia en alumnos de medicina. *Fundacion educación medica*, 20(2), 65-73. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v20n2/2014-9832-fem-20-2-65.pdf>

Costa, S., Martínez-Moreno, E., Díaz, V., Hermosilla, D., Amutio, A., Padoan, S., Méndez, D., Etchebehere, G., Torres, A., Telletxea, S., & García-Mazzieri, S. (2020). Belonging and Social Integration as Factors of Well-Being in Latin America and Latin Europe Organizations. *Frontiers in Psychology*. Recuperado de <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.604412>.

Cruz, G. (2012). De la tristeza a la depresión. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala.*, 15(4). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi124h.pdf>

Díaz, C., & Vega, D. (2017). Bienestar psicológico en adolescentes. *Revista electrónica PSYCONEX*, 9(15). Recuperado de <https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiM6Pr49qX-AhW9GFkFHYYkEBosQFnoECA0QAQ&url=https%3A%2F%2Frevistas.udea.edu.co%2Findex.php%2FPsyconex%2Farticle%2Fdownload%2F330992%2F20787260%2F&usg=AOvVaw0PI86bbV85>

Díaz, L. (2010). La observación (3er semestre, Método Clínico) [Documento de apoyo didáctico]. .

Enríquez, M., Rocha, L., Fuente, N., García, E., & Hernández, P. (2022). Análisis de actitudes y percepciones hacia el envejecimiento en estudiantes de enfermería de Zacatecas, México. *SANUS*. Recuperado de <https://www.scielo.org.mx/pdf/sanus/v7/2448-6094-sanus-7-e225.pdf>

Estévez, E., Martínez, B., & Jiménez, T. (2009). Las Relaciones sociales en la Escuela: El Problema del Rechazo Escolar. *Revista de los Psicólogos de la Educación*, 15(1), 45-60. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/6137/613765489007.pdf>

Ferradás, M., & Rodríguez, C. (20 de Enero de 2020). Relaciones positivas con otras personas y autoeficacia en estudiantes universitarios. *INFAD Revista de Psicología*. Recuperado de https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388037/html/#redalyc_349863388037_ref5

Flecha, A. (2018). Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Pedagogía Social*, 139-151. Recuperado de <https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiJhOnJ6-X7AhWuRjABHVcZDXYQFnoECBQQAQ&url=https%3A%2F%2FdiaInet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F6836758.pdf&usg=AOvVaw24tdHsOU8upc hu0dpVprXg>

Gaeta, L., & Galvanovskis, A. (2009). Asertividad: Un análisis teórico-empírico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(2), 403-425. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29211992013.pdf>

Gallegos, L. (2022). *Estrategias para fomentar el bienestar psicológico en docentes de una Unidad Educativa de Ambato*. (Tesis de pregrado). Ambato: Pontificia Universidad Católica de Ecuador Sede Ambato. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3937/1/78357.pdf>

González, J., Corrales, G., & Morquecho, R. (2023). La motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Multidisciplinar Ciencia Latina*, 7(1).

Recuperado de

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjx06C_u7L-)

[AhXKQjABHYFdDAIQFnoECAgQAQ&url=https%3A%2F%2Fciencialatina.org%2Findex.php%2Fcienciala%2Farticle%2Fdownload%2F4708%2F7162%2F&usg=AOvVaw1s_bNnoMGtYeyUxr4fGXg](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjx06C_u7L-AhXKQjABHYFdDAIQFnoECAgQAQ&url=https%3A%2F%2Fciencialatina.org%2Findex.php%2Fcienciala%2Farticle%2Fdownload%2F4708%2F7162%2F&usg=AOvVaw1s_bNnoMGtYeyUxr4fGXg)

Granados, O., & Reyes, Z. (2014). *La desesperanza y la dificultad en la regulación emocional como factores de riesgo en la ideación o riesgo suicida en adolescentes de una escuela de nivel medio superior dentro del D.F.* (Tesis diplomado). México: Asociación Mexicana de Educación continua y a distancia A.C. Recuperado de <https://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/234%20desesperanza.pdf>

Gutierrez, M., & Blanco, L. (2015). *Las adicciones a la luz del psicoanálisis, una revisión de literatura* (Tesis de grado). Bogota: Universidad del Rosario. Recuperado de <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/11633/BlancoGonzalez-Laura-2015.pdf>

Guzmán, L., & Encarnación, T. (2020). *Prevalencia de indicadores de estrés agudo provocado por la pandemia COVID-19 y estrategias de afrontamiento en jóvenes de 20-24 años en el ensanche paraíso período mayo-octubre de 2020, Distrito Nacional, R. D. [Tesis de grado]*. República Dominicana : Universidad

Nacional Pedro Heriquez Ureña. Recuperado de
 file:///C:/Users/WINDOWS/Downloads/Prevalencia%20de%20indicadores%20
 de%20estr%C3%A9s%20agudo%20provocado%20por%20la%20pandemia%
 20COVID-19%20y-
 Lia%20Camila%20Guzm%C3%A1n%20y%20Tahina%20Encarnaci%C3%B3n
 .pdf

Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Definición del alcance de la investigación que se realizará: exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo.* (88-101, Ed.)

Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2017). Alcance de la Investigación.

Jadue, G. (2002). Factores psicológicos que predisponen al bajo rendimiento, al fracaso y a la deserción escolar. *Red de Revistas Científicas de América Latina*, 193-204. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173513847012.pdf>

Jara, L., & Landi, K. (2022). *Estudio de los niveles de estrés laboral y el impacto que genera en el desempeño del personal de cuerpo de bomberos del cantón Biblián, durante el periodo Abril-Septiembre 2021.* (Tesis de grado). Cuenca : Universidad Politécnica Salesiana. Recuperado de
 file:///C:/Users/WINDOWS/Downloads/UPS-CT009809.pdf

Jaramillo, M. (2009). *La inestabilidad emocional y el rendimiento escolar de los*

estudiantes del ciclo básico del instituto tecnológico Rumiñahui en el año lectivo 2008-2009. (Tesis de grado). Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4182/1/tse_2009_06.pdf

Jiménez, C. (2011). *Relaciones sociales cercanas y percepción de la seguridad en la transformacionales del espacio publico: el caso del parque yo amo a Siloé de la comuna 20 de Cali.* (Tesis de grado). Universidad ICESI. Recuperado de https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/76601/1/relaciones_sociales_cercanas.pdf

Juares, A. (2021). *Motivación, rendimiento académico y bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato de la Universidad Autónoma del Estado de México.* (Tesis de grado). México: Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/481499788.pdf>

Lacunza, A., & Norma, E. (Diciembre de 2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, 16(2). Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/sideba/v16n2/v16n2art4.pdf>

Lasluisa, M. B. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes.* (Tesis de pregrado). Ambato, Tungurahua, Ecuador: Pontificia Universidad Católica Sede Ambato. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>

Lee, C., Goldstein, S., Dik, B., & Rodas, J. (2019). Sources of social support and gender in perceived stress and individual adjustment among Latina/o college-attending emerging adults.. *Cultural diversity & ethnic minority psychology*. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/cdp0000279>.

Linares, J., & Mescua, C. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada*. (Tesis de pregrado). Lima, Perú: Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3937/1/78357.pdf>

Lopera, J. (2014). El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32(1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/120/12058124002.pdf>

López, H. (1998). La metodología de la encuesta. Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación. Recuperado de https://biblioteca.marco.edu.mx/files/metodologia_encuestas.pdf

Luna, J. (2017). *“Estabilidad emocional y Satisfacción laboral en el personal administrativo y de servicio de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad Central del Ecuador”*. (Tesis de pregrado). Quito: Universidad Central del Ecuador. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12860/1/T-UCE-0007-PI025-2017.pdf>

- Macias, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*(7), 90-93.
- Mancilla, A., Rodríguez, Y., Calvache, J., Garzón, L., & Ruiz, K. (2020). *Factores de riesgo asociados al estrés en estudiantes universitarios*. Bogotá: Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano. Recuperado de <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2690/Proyecto%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Medina, M., Gutiérrez, C., & Padrós, F. (2013). Propiedades psicométrías de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana. *Revista de Educación y Desarrollo*(27), 25-30. Recuperado de https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/27/027_Padros.pdf
- Medina, V., Coronilla, U., & Bustos, E. (2015). La discriminación dentro del salón de clases. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498150319051>
- Mena, I. (2018). *El desarrollo de la autonomía en la infancia. Programa de aplicación en el aula*. Universidad de País Vasco. Recuperado de https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/36145/TESIS_MENA_LUCIA_INES.pdf
- Ministerio de Educación. (2017). *Cartilla de Desarrollo Personal*. Santiago.

Recuperado de <https://epja.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/43/2020/06/Cartilla-de-Desarrollo-Personal.pdf>

Molano, G., & Polanco, A. (2018). Dificultades de aprendizaje y su incidencia en la adolescencia. *Revista Prisma Social*, 366-387. Recuperado de <https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjHj-iz6ZL7AhWHQjABHTcqD4EQFnoECBoQAQ&url=https%3A%2F%2Fdia.net.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F6972239.pdf&usg=AOvVaw2iQUafP0gGKCytKcF8HGjK>

Montero, N. (2021). *Habilidades sociales y resiliencia en adolescentes de las casas de acogida de la ciudad de Azogues*. (Tesis de posgrado). Cuenca, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana. Recuperado de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21232/1/UPS-CT009337.pdf>

Morales, M. (2021). *Relación entre estrategias de afrontamiento y conducta violenta en adolescentes en acogimiento institucional*. (Tesis de grado). Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3280/1/77436.pdf>

Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Instituto de Investigación en Educación*. Recuperado de <https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad>

=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjXmdLep4X-

AhVtVzABHZ61A7YQFnoECC8QAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fpublication%2F26490538_Autoestima_un_factor_relevante_en_la_vida_de_la_persona_y_tema

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Ocampo, A. (2019). La comprensión en acción: un análisis sobre sus niveles y cualidades. *Revista Pilquen*, 16(2). Recuperado de <https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiGqtnVyrT-AhUPSDABHb6FCxkQFnoECAwQAQ&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F7193278.pdf&usg=AOvVaw01bbCNkqQtNi3njN75NMH7>

Ochoa, A. (2018). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria*. (Tesis de grado). Universidad Católica de Pereira. Recuperado de <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/5726/1/DDMPSI185.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental del adolescente*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (2023). *WHO*. Recuperado de [https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%20»](https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%20».).

Ortega, A. (2018). Enfoques de investigación.

Pacheco, G., Bautista, S., & Ferrer, R. (2018). Los problemas sociales y el impacto en el desempeño académico: Estudio de caso de estudiantes en lengua inglesa. *Revista Boletín Redipe*, 7(12). Recuperado de <https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjtcMgwrT-AhWIRDABHV-IBUwQFnoECAsQAw&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F6728830.pdf&usg=AOvVaw1lpbdM0P22GGgyCsiUGi2r>

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2015). Agenda de Desarrollo Sostenible: Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030. Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas. Recuperado de: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible>

Padilla, M. (2015). *Autoconcepto en adolescentes de 13-15 años de educación general básica*. (Tesis de grado). Universidad de Cuenca Facultad de Psicología. Recuperado de

<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21942/1/TESIS.pdf>

Ramírez, C. (2011). Problemáticas de aprendizaje en la escuela. *IBEROAMERICANA*, 43-51. Recuperado de <https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiBq-jugYL-AhXfSjABHVIZBc4QFnoECE8QAQ&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4777933.pdf&usg=AOvVaw1LexhTLggdrbAbZQ-QFgftN>

Robayo, O. (2020). *Estabilidad emocional: una apuesta desde la pedagogía del acontecimiento*. (Trabajo de grado). Corporación Universitaria Minuto De Dios. Recuperado de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12340/5/TE.CE_RobayoBelloOscarIvan_2020.pdf

Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista médica sanitas*, 21(3), 141-146.

Rodríguez, R., & Berrios, A. (23 de Octubre de 2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1). Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/268240924.pdf>

Rojas, S. (2004). *Autodeterminación y calidad de vida en personas discapacitadas. Experiencia desde un hogar de grupo*. (Tesis Doctoral). Barcelona: Universidad

Autónoma de Barcelona. Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/5044/srp1de2.pdf>

Ruiz, L. (2013). Los problemas escolares en la adolescencia. *Pediatría Integral*. Recuperado de <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-antteriores/publicacion-2013-03/los-problemas-escolares-en-la-adolescencia/>

Sarubbi De Rearte, E., & Castaldo, R. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. In *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (SENPLADES). (2021). Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025. Versión aprobada por el Consejo Nacional de Planificación, aprobado en Sesión Ordinaria N° CNP-001-2021, mediante Resolución N° 002-2021-CNP. Recuperado de <https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Plan-de-Creacio%CC%81n-de-Oportunidades-2021-2025-Aprobado.pdf>

Strizhitskaya, O. (2019). Perceived Stress And Psychological Well-Being: The Role Of The Emotional Stability. Recuperado de <https://doi.org/10.15405/EPSBS.2019.02.02.18>.

Serna, J. (2018). Diferenciación entre signos y síntomas en Psicología Clínica.

30-51. Recuperado de
https://www.researchgate.net/publication/347841248_Diferenciacion_entre_sig_nos_y_sintomas_en_Psicologia_Clinica/link/5fe4b2e192851c13feb9084b/download

Suárez, P., & Vélez, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *PSICOESPACIOS*, 12(20). Recuperado de
https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiQloHxxP_9AhWnQzABHZ9SBLQQFnoECA8QAQ&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F6573534.pdf&usg=AOvVaw2noSrYbVKbMm3VHys5x289

Váldés, J., & Bolufer, N. (2017). Problemas escolares en la adolescencia. *PEDIATRÍA INTEGRAL*, 270-277. Recuperado de
https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/n4-270-277_JoseValdes.pdf

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., & Gómez, D. (10 de Diciembre de 2009). Vázquez, Carmelo; Hervás, Gonzalo; Rahona, Juan; Gómez, Diego. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 15-28. Recuperado de
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132719/APCS_5_esp_15-28.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Viera Vera, S. A. (2022). *Análisis comparativo del bienestar psicológico en estudiantes*

- de instituciones privada y fiscomisional.* (Tesis de Pregrado). Ambato, Ecuador: Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3817/1/78250.pdf>
- Villarroel, M. (2014). *Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de medicina y enfermería.* Universidad autonama de Madrid. Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663392/villarroel_prieto_vanessa_maribel.pdf?sequence
- White, J., & Gupta, V. (2020). Stress and Well-Being in Entrepreneurship: A Critical Review and Future Research Agenda. *Research in Occupational Stress and Well Being.* Recuperado de <https://doi.org/10.1108/s1479-355520200000018004>.
- Xiang, Z., Tan, S., Kang, Q., Zhang, B., & Zhu, L. (2019). Longitudinal Effects of Examination Stress on Psychological Well-Being and a Possible Mediating Role of Self-Esteem in Chinese High School Students. *Journal of Happiness Studies.* Recuperado de <https://doi.org/10.1007/S10902-017-9948-9>.
- Zamora, A., & Leiva, F. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID- 19 durante el año 2021. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(2), 127. Recuperado de <http://scielo.iics.una.py/pdf/academo/v9n2/2414-8938-academo-9-02-127.pdf>

Zubieta, E., Fernández, O., Bombelli, J., & Mele, S. (2011). El bienestar eudaimónico, la soledad social emocional y la importancia de la confianza y las redes. *Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.*

ANEXOS

ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento Informado

Relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en adolescentes.

Señor/a representante:

Reciba un cordial saludo, con el propósito de realizar un estudio sobre el Estrés académico y Bienestar psicológico en los adolescentes, a cargo de la Srta. Jael Espín, estudiante de octavo semestre de la carrera de Psicología de la Pontificia Universidad Católica Sede Ambato y dirigida por la Psc. CI. Ana Jaramillo docente de la Institución. Se solicita muy comedidamente, autorice la participación de su representado en el presente estudio, el cual tiene fines únicamente de carácter investigativo. Por lo tanto, la información será anónima y de estricta confidencialidad. Su aporte será muy significativo y contribuirá al planteamiento de nuevas propuestas de intervención.

¿Acepta colaborar con la presente investigación?

- Acepto
- No acepto

ANEXO 2: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA**Ficha sociodemográfica****Edad:****Sexo:** Masculino ___ Femenino ___**Etnia:** Blanco ___ Mestizo ___ Mulato ___ Indígena ___**Sector de la vivienda:** Urbano ___ Rural ___**Identificación Religiosa:** Católico/a ___ Cristiano/a ___ Ateo ___ Otra Identificación ___**Estado civil de sus padres:** Casados ___ Divorciados ___ Unión libre ___ Separados ___

Viudo/a _

Con quien vive actualmente: Padre y Madre ___ Padres y hermanos ___ Abuelos ___

Solo madre ___ Solo padre ___ Solo/a ___

¿Cómo considera usted que es el ambiente familiar dentro de su hogar?: Muy

bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___

Cuantas horas duerme: Menos de 7 horas ___ Entre 7 y 8 horas ___ Mas de 8 horas**¿En que curso esta?:** 1ero de Bachillerato ___ 2do de Bachillerato ___ 3ro de

Bachillerato ___

¿Cuál es su rendimiento académico?: Sobresaliente ___ Muy bueno ___ Bueno ___

Regular ___ Deficiente ___

¿Te encuentras repitiendo el año?: Si ___ No ___**¿Cómo considera usted la relación con sus maestros?:** Muy buena ___ Buena ___

Regular ___ Mala ___

¿Cómo considera usted la relación con sus compañeros de clase?: Muy buena ___

Buena ___ Regular ___ Mala ___

ANEXO 3: INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Inventario SISCO de Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. Además, esta información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

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

- Sí
 No

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

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

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos,					

trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y					

estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

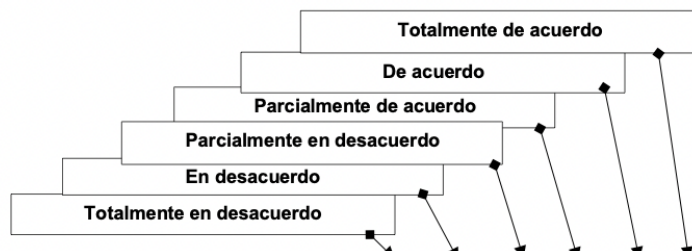
5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a					

misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					

ANEXO 4: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO CAROL RYFF

A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) en el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado, que se detalla a continuación:



#	Cuestionario	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5	6
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5	6
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6

19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.	1	2	3	4	5	6

ANEXO 5: SOLICITUD UNIDAD EDUCATIVA SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS.



**Pontificia Universidad
Católica del Ecuador**
Seréis mis testigos

AMBATO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Ambato, 04 de abril de 2023
ES-190-2023

Magister
Magaly Molina
RECTORA
UNIDAD EDUCATIVA SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS
Presente -

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo de quienes conformamos la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato.

El motivo del presente es para solicitarle, se autorice que la señorita Jael Alejandra Espin Villacis, estudiante de la carrera de Psicología Clínica, pueda aplicar los instrumentos de evaluación: Ficha Sociodemográfica, el inventario de SISCO y el test de Carol Ryff, a los estudiantes de bachillerato de edades estimadas de 15 a 18 años, de su prestigiosa institución los mismos que le permitirán obtener información importante para el desarrollo del proyecto de investigación "RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES, que se encuentra realizando previo a la obtención del título de Psicóloga; para lo cual se adjunta los instrumentos, para lo cual adjunto el link:

<https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=mpFsnWVp0UKgcHVfjdIXHVGIY4tBaH5CqU1zZniPP1pUNEhFQURGSDZRSjZSMVZWN080UTBXWIBUSC4u&sharetoken=KckssoVPLN1mMJSXtMGi>

Segura estoy de contar con su valiosa ayuda, por lo que le anticipo mi agradecimiento. Con altos sentimientos de consideración y estima, me despido

Atentamente,

Dr. C. Vana Hernández Junco
DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGÍA



DIRECCIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Anexo: Instrumentos
c.c. archivo
dr.-



Recibido
Magaly Molina

Dirección: Av. Manuelita Sáenz y Remigio Crespo
Código postal: 180207 / Teléfono: (593-3) 299 4840 Ext. 3105
Ambato - Ecuador / www.pucesa.edu.ec



JESUITAS ECUADOR