



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

OFICINA DE POSGRADOS

Tema:

**ESTRATEGIAS PARA ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DURANTE LA PANDEMIA**

Maestría en Pedagogía con mención en Educación Técnica y Tecnológica

Línea de Investigación:

Innovación e intervención pedagógica

Autora:

Lic. Joana Edith Jarrin Núñez

Directora:

Dayamy Lima Rojas, Mgs.

Ambato – Ecuador

Octubre 2022

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO
HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

ESTRATEGIAS PARA ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DURANTE LA PANDEMIA

Línea de Investigación:

Innovación e intervención pedagógica

Autora:

Lic. Joana Edith Jarrin Núñez

Dayamy Lima Rojas, Mg.

CALIFICADOR

f. 


Andrea Cristina Salazar Carranco, Mg.

CALIFICADOR

f. 

Narciza de Jesús Villegas Villacres, Mg.

CALIFICADOR

f. 

Juan Carlos Acosta Teneda, PhD.

COORDINADOR POSGRADOS PUCESA

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villaroel, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 



Pontificia Universidad Católica del Ecuador
SECRETARÍA GENERAL
PROCURADURÍA

Ambato – Ecuador

Octubre 2022



BIBLIOTECA

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, **JOANA EDITH JARRIN NÚÑEZ**, con C.C. **1803709896**, autor del trabajo de graduación intitulado: **ESTRATEGIAS PARA ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DURANTE LA PANDEMIA**, previa a la obtención del título de profesional de **MAGISTER EN PEDAGOGÍA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN TÉCNICA Y TECNOLÓGICA**, en la **OFICINA DE POSGRADO**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando 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, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ambato, octubre 2022



JOANA EDITH JARRIN NÚÑEZ

C.C. 1803709896

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo diseñar estrategias para la disminución del estrés académico y la elevación del rendimiento académico de los estudiantes de séptimo año de una unidad educativa. Tiene un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcances descriptivo y correlacional de corte transversal. Se trabajó con una muestra constituida por 49 estudiantes a los que se les aplicó el test SISCO para el estrés académico. Para diagnosticar el rendimiento académico se tomaron los datos secundarios de los promedios de las evaluaciones finales del año lectivo 2020 – 2021. Como resultado se obtuvo que el 100% de los estudiantes han tenido momentos de nerviosismo o preocupación cuya media fue de 2,18 correspondiente a un nivel intermedio. Las medias por subdimensiones fueron las siguientes: Estresores 2,10; Reacciones físicas 1,56; Reacciones psicológicas 1,69; Síntomas o reacciones comportamentales 1,59 y estrategias de afrontamiento 2,27. La media del rendimiento académico fue de 8,51 con una desviación estándar de 0,77, la nota mínima 6,78 y la máxima 10. El análisis correlacional con el Coeficiente de Pearson arrojó que no existe correlación entre el estrés académico y el rendimiento académico en la población estudiada. A partir de los resultados se diseñaron estrategias en función de los estresores que mayor incidencia tuvieron en los estudiantes de 7mo de Básica: tipo de trabajo que piden los profesores, la participación en clase y el tiempo limitado para hacer el trabajo. En cada uno se plantearon actividades con su respectivo objetivo, responsable, recursos, frecuencia y medio de verificación.

Palabras clave: Estrés académico; rendimiento académico; estrategias.

ABSTRAC

The objective of this research is to design strategies to reduce academic stress and increase the academic performance of seventh-year students. The study has a quantitative approach, non-experimental design, and descriptive and cross-sectional correlational scope. The study consists of 49 students, which the SISCO test for academic stress was applied. Academic performance was analyzed using the secondary data of 2020 -2021 final examination averages. As a result, 100% of the students were observed to have lapses of nervousness or concern with a mean of 2.18, which indicates an intermediate level. Subdimensional averages were recorded as the following: Stressors 2.10, Physical reactions 1.56, Psychological reactions 1.69, Symptoms or behavioral reactions 1.59, and coping strategies 2.27. In addition, academic performance had a mean of 8.51 with a standard deviation of 0.77, and the minimum grade was 6.78 with a maximum of 10. The correlational analysis using the Pearson Coefficient demonstrated no correlation between academic stress and performance. Based on the results, strategies were designed by the three stressors that had the greatest incidence on the 7th grade students: type of work requested by teachers, and participation in class and limited time to do the work. In each of the stressors, activities were proposed with their respective objective, person in charge, resources, frequency and means of verification.

Keywords: Academic stress; academic performance; strategies.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRAC.....	v
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y DE LA PRÁCTICA.....	8
1.1. Estrés	8
1.2. Estrés escolar	10
1.3. Estrés académico	12
1.4. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.....	13
1.5. Rendimiento académico.....	22
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	31
2.1. Tipo de investigación y enfoque.....	31
2.2. Población	32
2.3. Tipo de recolección de la información	34
2.4. Procesamiento de los datos	37
2.5. Caracterización de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís	38
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	39
3.1. Análisis descriptivo de los resultados.....	39
3.2. Análisis descriptivo de rendimiento académico	68
3.3. Análisis correlacional del rendimiento y el estrés académico	71
3.4. Propuesta	72
CONCLUSIONES	77
RECOMENDACIONES.....	79
BIBLIOGRAFÍA.....	80
ANEXOS.....	88

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución por paralelo y género	33
Tabla 2: Distribución de la edad y el género	33
Tabla 3: Persona con quien vive y género	33
Tabla 4. Momentos de Nerviosismo o Preocupación	39
Tabla 5. Nivel de nerviosismo o preocupación	39
Tabla 6. Resultados de la Dimensión de Estresores	43
Tabla 7. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Físicas	44
Tabla 8. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Psicológicas.....	45
Tabla 9. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Comportamentales	47
Tabla 10. Subdimensión: Estrategias de afrontamiento	47
Tabla 11. Medias de las dimensiones	48
Tabla 12. Nivel de estrés y género.....	49
Tabla 13. Dimensión de Estresores y género.....	50
Tabla 14. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Físicas y género	51
Tabla 15. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Psicológicas y género	52
Tabla 16. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Comportamentales y género.....	53
Tabla 17. Subdimensión: Estrategias de afrontamiento y género.....	54
Tabla 18. Nivel de estrés asociado a las características y edades.....	55
Tabla 19: resultados de los estresores y las edades.....	56
Tabla 20. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Físicas y edad	57
Tabla 21: Subdimensión: Síntomas o Reacciones Psicológicas y edad	58
Tabla 22. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Comportamentales y edad	59
Tabla 23. Subdimensión: Estrategias de afrontamiento y edad.....	60
Tabla 24. Nivel de estrés y con quién vive	61
Tabla 25. Dimensión de Estresores y con quién vive	62
Tabla 26. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Físicas y con quién vive.....	63
Tabla 27. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Psicológicas y con quién vive	64
Tabla 28. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Comportamentales y con quién vive ..	66
Tabla 29. Dimensión Estrategias de afrontamiento y con quién vive.....	67
Tabla 30. Rendimiento académico por rangos	69
Tabla 31. Rendimiento académico y género	70
Tabla 32. Rendimiento académico y edades.....	70
Tabla 33. Rendimiento académico y con quién vive.....	71
Tabla 34: Correlación entre estrés académico y rendimiento académico	71
Tabla 35. Estrategias para estrés académico y rendimiento académico	74

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Signos de Estrés.....	8
Figura 2. Estrés Escolar, Interacción entre Alumno, Entorno y Evaluación de Estímulos. 11	
Figura 3. Tensión de los Estudiantes.	19
Figura 4. Estrategias de afrontamiento al estrés académico	22
Figura 5. Estrategias de Evaluación y Rendimiento Académico.....	28

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio de la pandemia la educación ha sido una de las áreas que más se han visto afectadas tanto como para profesores, alumnos y padres de familia. Al respecto, en Perú se desarrolló una investigación donde se determinó que la salud mental de toda la población, pero en especial de los estudiantes de toda edad, se ha visto afectada por su constante exposición a situaciones estresantes.

Según la investigación de Asenjo, Linares, & Díaz (2021), a todo lo anteriormente mencionado se suman los escenarios externos a la educación y las consecuencias son aún peores puesto que los docentes no saben si los alumnos o sus familiares atraviesan por momentos difíciles, y eso es lo que hace que las cosas se vuelvan aún más complicadas.

La investigación denominada " Gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el rendimiento académico " determina que la única garantía que tiene una buena estrategia de aprendizaje es enseñar a los alumnos a gestionar sus emociones, saber qué impacto va a tener al aprender a manejar, controlar y gestionar las emociones (Hernández, 2020).

La autora explica que el déficit en el rendimiento se da por el cambio en el proceso de aprendizaje y el método educativo. Para poder cambiar esto y llevar a cabo un método que se adapte a los estudiantes la autora desarrolla una encuesta a estudiantes entre 11 y 18 años de edad. Como conclusión a esta investigación el rendimiento académico apropiado se da por el ambiente familiar favorable y la estimulación que ayude al pensamiento en cuanto a la educación que tienen los padres de familia y los alumnos.

En la investigación "Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Peruanos en Tiempos de la Pandemia por Covid-19" realizada por Estrada, Mamani, Gallegos, Mamani & Zuloaga (2021), se describe cómo la pandemia se asocia a los niveles de estrés que presentan los estudiantes, puesto que la percepción de la

educación ha cambiado radicalmente por las clases virtuales, para demostrar los problemas de conectividad y accesibilidad al momento de aprender.

El nuevo modelo de enseñanza ha cargado de tareas curriculares extras a los alumnos, para evidenciar de esta forma dificultades familiares y aumento de ansiedad, además de identificar que la motivación está en niveles bajos, para crear un impacto negativo en su salud mental durante la pandemia.

También fue analizado el estrés académico por Quito, Tamayo, Buñay & Neira (2017), en una investigación en estudiantes de Tercero de Bachillerato de Unidades Educativas particulares del Ecuador. Considera terminologías como el estrés, comportamiento, consecuencias psicológicas y físicas, que son necesarias para identificar cómo los compañeros y agentes estresores crean un ambiente que no es recomendable para poder desarrollar las capacidades del estudiante al máximo.

Dentro de las manifestaciones físicas y psicológicas se encontró el morderse las uñas, rascarse el cuerpo, trastornos de sueño, desesperación, intranquilidad, angustia, depresión y tristeza; por ello se considera de esta forma que se deben brindar estrategias educativas que ayuden a que el estudiante pueda realizar sus tareas o recibir clases, a partir de la motivación que brinda la familia y los profesores

Dentro de la investigación de Lovón & Cisneros (2020), se analiza las repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19. Aborda los cambios en los hábitos de educación de los estudiantes universitarios, al adaptar la forma de enseñanza a una clase virtual, de esta forma la salud mental y el nuevo proceso educativo, que sufrió una alteración nunca antes vista, donde los recursos tecnológicos no eran equitativos para todos los estudiantes.

Las desventajas en los estudiantes no solo se daban por la capacidad intelectual si no por no poseer un dispositivo y una conexión a la red que sean aptas para el normal desarrollo de los estudiantes.

La investigación “El Estrés Escolar en la Infancia: Una Reflexión Teórica” habla sobre el estrés y rendimiento escolar en la infancia en niños entre 8 y 12 años de edad. Describe las reacciones corporales que tienen los estudiantes, donde la interacción entre compañeros, temas de estudio y profesores generan situaciones que causan un nivel de dificultad, que tiene que ser enfrentado de manera directa para el logro de metas con un tiempo de duración (Palacios, 2020).

Por ende, hay que considerar factores: biológicos, psicosociales, socioeconómicos y psico socioeducativos, además, habilidades metacognitivas y cognitivas, para mejorar la capacidad de los alumnos para resolver problemas tanto de origen escolar como social.

En Perú se desarrolló la investigación “Estrategias de Afrontamiento Frente al Estrés en Estudiantes de la Facultad de Enfermería”, y se determinaron estrategias específicas que afrontan el estrés de los estudiantes que son pate de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica.

Como resultados se obtuvo que presentan estrategias frente al estrés, autocríticas y de pensamiento desiderativo ante ambientes de estrés, uno de los factores externos que entra al estudio son el desorden alimenticio que se da durante jornadas largas de estudio, además se ha encontrado en la investigación que en la temporada de exámenes es donde más se presentan los ciclos de estrés académico y ansiedad (Matamoros & Paquiyairi, 2016).

Es importante identificar la investigación de Vidarte & Orozco (2015), ea partir del tema “Estrés Infantil, Estrategias de Aprendizaje y Motivación Académica”, proponen un modelo estructural que identifica variables explicativas y predictoras para el estrés infantil percibido, a partir de un análisis académico de matemáticas y lengua castellana. La organización de los planes de estudio permite a los

estudiantes crear un plan de estudios que contemple un tiempo específico para evitar el estrés.

La motivación y la comprensión lectora son esenciales para la conceptualización de las variables mencionadas. El compromiso escolar debe darse por parte del actor principal, ante amenazas que se dan en el entorno social y que causan un desequilibrio a nivel fisiológico y psicológico.

También se desarrolló una investigación sobre estrés y rendimiento académico en alumnos de una Licenciatura en Nutrición por los autores Morales & Barraza (2020). Como resultados se obtuvo que las principales causales de estrés académico son los exámenes, las exposiciones ante el grupo, el tiempo limitado para los trabajos, las clases aburridas y monótonas y la no comprensión de los temas. No obtuvieron una relación entre estrés académico y rendimiento académico, salvo en el estresor falta de preparación de los profesores.

En la Universidad La Laguna de España se realizó una investigación denominada "Burnout y Estrés Académico y su Relación con el Rendimiento Académico en Estudiantes de Psicología", en la que recomienda el diseño de estrategias de intervención basadas en la inteligencia emocional que ayuden a los estudiantes a afrontar el estrés académico (Marrero, 2020). Como resultado se encontró que no existe una relación entre estrés académico y rendimiento académico, aunque sí se perciben como más estresantes las actividades académicas en la virtualidad.

En la investigación denominada "Pandemia, salud Mental y Desempeño Académico de los y las Estudiantes de la Unicamacho en 2020" se analizan los efectos que la pandemia ha causado en el desempeño y la salud mental de los estudiantes. Este tema tiene una perspectiva desde los factores sociales y el área psicológica dentro del contexto de la pandemia (Ramirez, Lemos, Moncayo, & Martinez, 2021).

Un aspecto importante es que muchos estudiantes y profesores han tenido que acomodar o acoplar sus viviendas y su vida cotidiana a los cambios en la

educación; esto ha sido difícil debido a que muchos provienen de lugares rurales o zonas en las que no cuentan con los aparatos tecnológicos ni con la conectividad apropiada.

La situación problemática para los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís, parte del bajo rendimiento académico durante la pandemia, donde se ha apreciado en observaciones de conjunto con el DECE, desinterés durante las clases virtuales, resistencia a prender las cámaras, entrega tardía de tareas, etc.

A partir de estos problemas se efectuaron análisis con los representantes de los estudiantes, los cuales han manifestado que sus hijos en ocasiones lloran por la presión escolar, muestran desesperación por estar tantas horas delante de la computadora, expresan el deseo de regresar a la modalidad presencial pues al estar muchas horas frente a un dispositivo electrónico presenta síntomas de cansancio, pereza e hiperactividad. Los horarios de clases, a pesar de que empiezan en un horario flexible, no suplen las insatisfacciones.

A partir de lo anterior se delimitó como problema científico: ¿Cómo disminuir el estrés académico y elevar el rendimiento académico de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís? La idea a defender es que estrategias que estimulen un adecuado afrontamiento al estrés académico permitirán disminuirlo e influirán positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís.

Objetivo general

- Diseñar estrategias para la disminución del estrés académico y la elevación del rendimiento académico de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís.

Objetivos específicos

1. Fundamentar teóricamente las estrategias de afrontamiento del estrés académico y el rendimiento académico.
2. Diagnosticar el estrés académico de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís.
3. Evaluar el rendimiento académico de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís.
4. Analizar la correlación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís.
5. Elaborar estrategias para la disminución del estrés académico y la elevación del rendimiento académico de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís.

La investigación se trabajó bajo un paradigma post – positivista, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance descriptivo – correlacional y corte transversal. La población estuvo constituida por 63 estudiantes de séptimo de Básica de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís, a los cuales se les realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia con los criterios de inclusión de tener el consentimiento informado del representante, la disposición del estudiante a participar y haber respondido que sí a la primera pregunta de filtro del test. Finalmente, se logró una muestra de 49 estudiantes.

Se recolectaron datos sobre el estrés académico con el test SISCO y datos secundarios de los resultados académicos. Se realizó el análisis de los datos de estrés académico de forma descriptiva y se realizó la correlación entre esta variable y el rendimiento académico, como punto de partida para la elaboración de la propuesta.

Justificación

El llegar a estudiante que se encuentran en una edad de cambios hormonales es complicado, puesto que se vuelven intolerantes ante la imposición de temas académicos que nos les llama la atención, por eso las medidas deben ser

correctivas para que en su futura vida académica sepan llevarla de mejor forma para que su estrés académico no influya en su rendimiento académico, para ayudar así a que se brinden herramientas tangibles que ayuden a una mejor convivencia de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís.

El sistema educativo de las instituciones ha cambiado considerablemente en cada uno de sus métodos de enseñanza, puesto que la pandemia ha relegado a los salones de clases por aulas virtuales donde se imparte una malla curricular similar, pero con un sistema distinto, por ello es importante realizar un estudio a una población pequeña de estudiantes del séptimo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís, con el fin de considerar parámetros útiles para verificar la calidad que tendrán los autores dentro del rendimiento académico.

La investigación del rendimiento de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís, durante la pandemia es factible puesto que se tiene un contacto estrecho con el grupo, para ayudar de esta forma a identificar falencias educativas que merma la calidad de educación virtual. La enseñanza tradicional ha ido reemplazándose constantemente puesto que por la incursión de la tecnología en la educación los medios de llegar a la información son completamente distintos, es importante poder adaptarse al nuevo estilo de enseñanza del siglo 21.

La propuesta, de ser implementada, tendrá utilidad práctica porque permitirá que los estudiantes afronten adecuadamente las situaciones de estrés académico y esto puede tener una repercusión positiva en su rendimiento académico.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y DE LA PRÁCTICA

1.1. Estrés

Se considera como un sentimiento de tensión emocional o física, que proviene de pensamientos o situaciones que hacen sentir a una persona nerviosa, frustrado o furioso (Espinoza, 2020).

El estrés también se considera como una reacción del cuerpo humano al estar implicado en desafíos que tiende a ser desconocidos para la persona, el estrés por otro lado puede ser positivo si se da en periodos cortos, puesto que ayuda a realizar tareas o actividades a presión y en un tiempo determinado con buenos resultados; y negativo cuando se da en periodos largos puesto que ocurre un desgaste a nivel psicológico y físico que vulnera la salud de la persona.



Fuente: (Espinoza, 2020)

La investigación del fisiólogo Hans Selye partir de la cita de Gálvez, Martínez & Martínez (2015), ayudó a descubrir que las personas responden ante un estímulo estresor indefinido, es por eso que describió el Síndrome General de Adaptación colocándolo en tres fases que son:

- **Alarma de reacción:** Se da cuando la persona detecta el estímulo estresor.

- **Adaptación:** El ser humano toma medidas defensivas cuando existe un agente agresor, para poder así llegar a un equilibrio
- **Agotamiento:** Se da cuando la persona abusa de las defensas para mantener el equilibrio (Gálvez, Martínez , & Martínez , 2015).

La definición de estrés de Barraza (2007) citó en Colonia, es una reacción de defensa para afrontar problemas o situaciones que no podemos controlar. Se menciona, además, que es un método de supervivencia; sin embargo, hay que tener en cuenta que cuando tenemos muchas situaciones adversas nuestro organismo emite una sobrecarga de tensión y estrés que provoca que tengamos enfermedades.

Por otro lado, Espinosa (2020), definen al estrés como un proceso que se da cuando las personas tienen un acontecimiento que pone en riesgo la paz y el equilibrio emocional. Cuando una persona está por vivir cambios en su vida, y estos requieren de un sobreesfuerzo, se genera estrés.

También se menciona que el estrés es parte de nuestra vida cotidiana, puesto que se puede dar en la vida diaria, en la escuela, en el trabajo, situación económica, relaciones personales, etc. En algunas ocasiones el estrés académico está ligado al interés por querer estudiar, o la falta de ingresos económicos para poder estudiar.

El estrés en la adolescencia se en el proceso de transición ente la etapa de la niñez y la etapa adulta, puesto que se empiezan a haber cambios sociales, físicos, cognitivos que van de la mano con la adaptación académica, familiar y social, es importante identificar que el grupo de los adolescentes necesitan de un papel más protagónico, y a su vez, colocarse autoritario en el proceso de tomar sus decisiones (Armenta, Quiroz, Abundis, & Zea, 2020).

En esta etapa se realiza una distinción entre el estrés escolar, que es el que se produce en estudiantes de educación básica, y el estrés académico que es el que padecen los estudiantes en la educación media y superior.

1.2. Estrés escolar

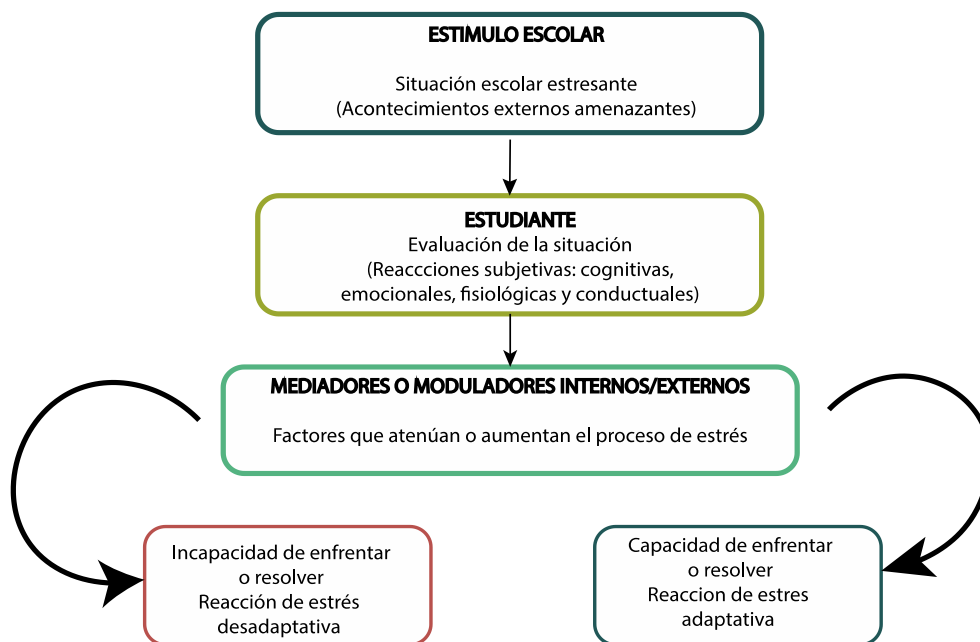
El estrés escolar al ser contextualizado es complejo en base a la información obtenida de la literatura clínica, donde las personas al cursar su adolescencia y tener una formación escolar, requieren de todas sus capacidades personales para poder afrontar los estímulos estresores que pueden ser externo e internos.

Los síntomas que se asocian a los cuadros adaptativos del estrés son las conductas y la ansiedad, es por ello que para la psicología educativa es un campo vasto donde se integran las estrategias, habilidades y sobre todo las características evolutivas (Maturana & Vargas , 2015). A nivel global los estudios sobre el estrés escolar son incipientes, pero los encontrados tienen un punto de concordancia que el notar un incremento de desórdenes psiquiátricos.

En la etapa escolar los adolescentes y los niños se enfrentan ante situaciones adversas que crean un desequilibrio en su equilibrio psicológico, que por lo regular se crean en lugares donde se desarrollan diariamente; es así que el colegio es uno de esos lugares, ya que, al estar en constante evaluación e interacción con otras personas, empiezan a generarse estímulos estresores que generan intensidad y estrés dentro de las actividades escolares y sociales.

Los factores que causan el estrés escolar dan una responsabilidad directa a la carga de tareas y evaluaciones periódicas, donde el temor al fracaso o al no alcanzar metas propuestas, no permiten que exista un orden alimenticio, sueño o cansancio, que son agentes que dificultan la concentración de un tema en específico, es por ello que se presenta el siguiente gráfico:

Figura 2. Estrés Escolar, Interacción entre Alumno, Entorno y Evaluación de Estímulos.



Fuente: (Maturana & Vargas , 2015).

Consecuencias clínicas del Estrés Escolar

El estrés es una respuesta natural y automática que se expresa el cuerpo al estar expuesto a situaciones desafiantes o amenazadoras, por ello el estrés escolar normativo se considera como un evento que se da en condiciones normales de la vida, se da de manera frecuente desde un punto de estrés individual y grupal que se observa constantemente en las instituciones educativas (Maturana & Vargas , 2015).

Lastimosamente esto da como resultado la violencia escolar, consumir sustancias estupefacientes y relación del estudiante con la familia, es así que se estiman los siguientes trastornos en la salud mental:

Cuadro 1. Consecuencias y trastornos del estrés

Trastorno asociado al estrés	Descripción del Trastorno asociado al estrés						
A. Acoso y Bullying	<ul style="list-style-type: none"> El acoso escolar o <i>bullying</i> es un fenómeno que tiene relación entre el abuso de los derechos de los estudiantes. En la ley N. 20.536, se habla sobre la violencia escolar en el artículo 16B el acoso escolar, para especificar que todo hostigamiento o agresión ocasionada por estudiantes de forma colectiva o individual, lo que ocasiona humillación, maltrato o temor al estar expuesto ante la variación del carácter del agresor. 						
B. Consumo de drogas y alcohol	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="432 568 580 658">Tabaco</td> <td data-bbox="580 568 1409 658">Tiene un efecto ansiolítico que nace a partir de la nicotina lo que vuelve adictivo a los jóvenes produce problemas cardiovasculares.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 658 580 748">Marihuana</td> <td data-bbox="580 658 1409 748">Se considera como una droga perturbadora, que tiene un efecto eufórico y desconexión de la realidad, interfiere en la capacidad de retención de información.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 748 580 815">Alcohol</td> <td data-bbox="580 748 1409 815">Tiene un efecto euforizante en los estudiantes que lo consumen, es una droga social que se consume mucho en nuestro país</td> </tr> </table>	Tabaco	Tiene un efecto ansiolítico que nace a partir de la nicotina lo que vuelve adictivo a los jóvenes produce problemas cardiovasculares.	Marihuana	Se considera como una droga perturbadora, que tiene un efecto eufórico y desconexión de la realidad, interfiere en la capacidad de retención de información.	Alcohol	Tiene un efecto euforizante en los estudiantes que lo consumen, es una droga social que se consume mucho en nuestro país
Tabaco	Tiene un efecto ansiolítico que nace a partir de la nicotina lo que vuelve adictivo a los jóvenes produce problemas cardiovasculares.						
Marihuana	Se considera como una droga perturbadora, que tiene un efecto eufórico y desconexión de la realidad, interfiere en la capacidad de retención de información.						
Alcohol	Tiene un efecto euforizante en los estudiantes que lo consumen, es una droga social que se consume mucho en nuestro país						
C. Estados depresivos y ansiosos	<p>Se considera como emociones que se encuentran dispersas en el subconsciente donde al sentir una amenaza real se da una reacción espontánea.</p> <p>Se da de dos formas distintas:</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="432 815 580 1151">Fobia escolar</td> <td data-bbox="580 815 1409 1151"> <ul style="list-style-type: none"> Gradual: Protestas al no tener ganas de ir a la escuela o colegio, además, existe un cambio en la conducta del estudiante, acorde con la dificultad de relacionar con los demás compañeros. Brusco: Negatividad de asistir a la escuela o colegio sin ninguna sintomatología, además se consideran acontecimientos estresantes. </td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1151 580 1314">Crisis de pánico</td> <td data-bbox="580 1151 1409 1314"> <ul style="list-style-type: none"> Molestias abdominales y náuseas Inestabilidad mareo, emocional, desmayo Sofocaciones o escalofríos Se eleva la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca, además de sensaciones de opresión. </td> </tr> </table>	Fobia escolar	<ul style="list-style-type: none"> Gradual: Protestas al no tener ganas de ir a la escuela o colegio, además, existe un cambio en la conducta del estudiante, acorde con la dificultad de relacionar con los demás compañeros. Brusco: Negatividad de asistir a la escuela o colegio sin ninguna sintomatología, además se consideran acontecimientos estresantes. 	Crisis de pánico	<ul style="list-style-type: none"> Molestias abdominales y náuseas Inestabilidad mareo, emocional, desmayo Sofocaciones o escalofríos Se eleva la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca, además de sensaciones de opresión. 		
Fobia escolar	<ul style="list-style-type: none"> Gradual: Protestas al no tener ganas de ir a la escuela o colegio, además, existe un cambio en la conducta del estudiante, acorde con la dificultad de relacionar con los demás compañeros. Brusco: Negatividad de asistir a la escuela o colegio sin ninguna sintomatología, además se consideran acontecimientos estresantes. 						
Crisis de pánico	<ul style="list-style-type: none"> Molestias abdominales y náuseas Inestabilidad mareo, emocional, desmayo Sofocaciones o escalofríos Se eleva la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca, además de sensaciones de opresión. 						

Fuente: (Maturana & Vargas , 2015)

1.3. Estrés académico

Es uno de los problemas que más eco ha hecho en la salud de los estudiantes, donde los retos y exigencias demandan una cantidad mayor de recursos psicológicos y físicos para poder salir adelante en situaciones que tengan un grado de dificultad alto, para observar que los estudiantes tienden a perder el control y sentirse nerviosos por el miedo a lo desconocido, es así que los profesores son el pilar fundamental para brindar una guía y un asesoramiento de calidad (Aguila, Castillo, Monteagudo, & Nieves, 2015).

Los estudiantes, al estar expuestos a situaciones adversas a su zona de confort, tienden a consumir alcohol, drogas, cigarrillos y bebidas energéticas que transforman su estabilidad emocional, lo cual, tiene un efecto perjudicial a futuro. Según la investigación de Berrío & Mazo (2011), el estrés se clasifica a partir de la fuente, como el estrés académico que se define las reacciones emocionales, cognitivas, fisiológica y conductual, lo cual, responde a eventos académicos y estímulos a los cuales está expuesto el estudiante, además, analiza el modelo cognoscitivo sistémico del estudio del estrés académico.

1.4. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Está constituido por cuatro hipótesis que son:

Cuadro 2. Modelo sistémico cognoscitivista

COMPONENTE	DESCRIPCIÓN
Componentes sistémicos-procesuales del estrés académico	Describe al sistema abierto, en base a un proceso de relación entre el entorno- sistema, es así que los componentes sistémicos – procesuales asociados al estrés académico del flujo de entrada (input) y salida (output) que los dos sistemas que se encuentran entrelazados para lograr un desequilibrio en el estudiante
Estrés académico como esta psicológico	Considera al estrés académico como estado psicológico, porque está expuesto a estresores fuertes como lo son el ver vulnerada su integridad y la pérdida total del respeto.
Indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico	Se considera los síntomas o indicadores que están asociados a las situaciones de estrés, dentro de su clasificación están las reacciones comportamentales, físicas y psicológicas
Afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico	El estrés produce un desequilibrio en el estudiante, por lo que se debe tener en cuenta estrategias para restaurar y afrontar el equilibrio del sistema, dentro de las habilidades a usarse dentro del proceso están: diseñar un plan de ejecución de tareas, elogiarse así mismo, religiosidad y tomarse las situaciones con un buen sentido del humor

Fuente: (Berrío & Mazo, 2011)

Estrés académico y procrastinación académica

Según la investigación de Valle (2019), la relación entre el estrés académico que se considera como un estado psicológico que estudia los estresores y la procrastinación académica, que estudia la tendencia a retrasar las tareas y trabajos académicos por parte de los estudiantes, es por ello que al considerar estos dos parámetros se crea un ambiente donde se desintegra la estabilidad del estudiante frente al desarrollo de las distintas tareas.

Dentro de los factores para la comprensión de la procrastinación académica se establecen los siguientes:

- **Autorregulación académica:** es un proceso activo en, el cual, los alumnos van a establecer sus objetivos primordiales de aprendizaje, identificados durante el proceso: el controlar, conocer motivarse y regular sus cogniciones para alcanzar las distintas metas.
- **Escala de Procrastinación Académica:** Es la disposición natural de los estudiantes a preparar con antelación actividades dispuestas dentro de la jornada estudiantil que estaría en un punto alto de rendimiento, lo contrario es no tener preparado los materiales para realizar actividades estudiantiles, ubicándolas en un punto bajo de rendimiento.
- **Postergación de actividades:** Se da cuando los estudiantes por miedo al fracaso evitan las tareas enviadas por el profesor, que influye de manera directa en el rendimiento y la conducta académica (Valle, 2019).

Las consecuencias directas del estrés académico por COVID-19

Las consecuencias directas del estrés académico por COVID-19 son: ansiedad, depresión y estrés. La técnica más utilizada para la ansiedad es la terapia cognitivo-conductual (TCC), en la cual el profesional realiza un estudio de los síntomas del paciente. El éxito de esta técnica se basa en que la persona exprese sus sentimientos, sus miedos y dudas, de esta forma puede analizar lo positivo y negativo de cada problema con la orientación del profesional encargado. Es indispensable realizar ejercicios de respiración y técnicas de relajación (Alvarez & Auquilla, 2021).

La TCC se utiliza para todas las personas de cualquier edad y lo mejor es que no utiliza medicamentos. La pandemia ha ocasionado problemas educativos a nivel mundial, por eso las autoras antes mencionadas resaltan que Uruguay es uno de los países que mejor maneja la educación digital desde hace unos años atrás, puesto que han implementado conectividad y herramientas digitales, por ejemplo,

una plataforma denominada CREA en la cual los profesores pueden cargar materiales educativos, realizar calificaciones y comunicarse con los estudiantes.

Además, Uruguay creó una plataforma específicamente dedicada a matemáticas y otra que es una biblioteca virtual con aproximadamente 7.000 libros textuales, de audio y recreativos en todos los temas.

Se observa que México es el segundo país mejor capacitado para la educación virtual, a diferencia de Uruguay ellos se enfocaron en la educación por medio de la televisión, de esta forma se puede llegar a los habitantes que viven en las zonas más alejadas del país. Cabe recalcar que es un canal exclusivo para educación.

En la misma investigación, Colombia ocupa el tercer lugar con una estrategia denominada Aprender Digital la cual trata de recopilar recursos educativos digitales, los cuales están divididos por cursos. En esta herramienta se puede encontrar videos, juegos y aplicaciones. Esto no solo es una ayuda del gobierno, sino también, de empresas privadas y fundaciones. Esta técnica esta reforzada por clases mediante radio y televisión.

En cuarto lugar, está Chile con su estrategia denominada “Aprendo en Línea” la cual tiene como objetivo el autoaprendizaje. Esta investigación ayuda a conocer el estado actual de la educación virtual en los países más cercanos a Ecuador. La mayoría de ellos ya aplicaban técnicas virtuales antes de la pandemia, es por ello que pudieron sobrellevar la situación.

De este estudio podemos resaltar las plataformas digitales centradas en un tema, como es el caso de Uruguay que creó una herramienta estrictamente para matemáticas. De esta forma se logra concentrar la educación en el tema más importante, para complementar la misma con juegos, videos e imágenes del mismo tema. De la misma forma se observó en la investigación que todos los países complementan los medios tecnológicos con los medios de comunicación comunes como radio y televisión.

Estrés académico y bienestar psicológico

Tarazona & Ochoa (2020), realiza una investigación denominada “Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020” en la cual realizó una encuesta a los docentes, estudiantes y padres de familia mediante *Google Form* y *Zoom*.

Se concluyó que es imprescindible realizar una evaluación a los estudiantes con respecto al estrés académico ocasionado por el COVID-19 y el bienestar psicológico de los mismos. La autora recomienda aplicar dichos instrumentos de evaluación a todos los niveles educativos.

También se recomienda los docentes manejar el estrés por medio de talleres y actividades recreativas. Por último, a los padres de familia se les manifiesta que es importante que se comprometan con las actividades académicas de sus hijos, además de estar atentos ante cualquier síntoma de estrés.

De este estudio se puede resaltar la aplicación de técnicas de investigación como es la encuesta, de la cual se pueden obtener resultados concretos acerca del estrés ocasionado por la pandemia de los estudiantes, docentes y padres de familia. De esta forma se pueden saber qué estrategias se deben aplicar en el nivel de estrés que esté atravesado el plantel educativo y cada curso.

Estrategias psicológicas de afrontamiento del estrés académico

Existen diversos puntos de vista acerca de las estrategias de afrontamiento al estrés académico, estos de factores internos y externos de cada estudiante.

Mediante el empleo de estrategias de afrontamiento adecuadas, la mayor parte del alumnado modula las consecuencias que le genera el estrés académico y recupera su estado de normalidad. En este sentido, cada estudiante puede interpretar cada una de las situaciones potencialmente estresoras de su contexto académico según sus parámetros particulares, y puede elegir entre una u otra

de sus estrategias de afrontamiento. Así, lo cual, direcciona el acontecimiento estresante selecciona las estrategias de afrontamiento que se van a utilizar, aunque no existe consenso acerca del uso diferencial de estas, ni tampoco sobre si su uso es de forma individual o colectiva (Ramirez, Lemos, Moncayo, & Martinez, 2021).

Estrategias en el ámbito educativo para manejar el estrés académico

Varias investigaciones asocian estos datos a la ansiedad, miedo e inestabilidad que la pandemia representa. Como estrategias plantean que el docente genere confianza con los estudiantes, las clases deben ser entretenidas y dinámicas. Resaltan que es importante desarrollar la inteligencia emocional con la familia, brindar apoyo y confianza con las personas que están al lado del estudiante (Ortiz, 2020).

Es también importante reconocer a las herramientas digitales como Kahoot y Genially en las cuales se pueden desarrollar actividades lúdicas además de demostrar creatividad y motricidad. Este proyecto ayuda a plantear los objetivos que deben cumplir las estrategias, conocer algunas de las herramientas que se utilizan en la actualidad y analizar los pros y los contras de dichas herramientas.

Después de un análisis a Kahoot se puede observar que tiene limitantes para los docentes, puesto que permite realizar solo trivias a pequeños grupos de trabajo, de lo contrario se requiere hacer un pago, lo cual, no lo hace una aplicación muy viable. Por otra parte, Genially es una herramienta para presentaciones digitales con carisma y creatividad, sin embargo, también tiene limitaciones puesto que todas las herramientas se consiguen con un pago económico.

Es necesario conocer e identificar cada una de las situaciones que generan el estrés académico a partir de exigencias internas que se realizan en base a cada persona, para identificar expectativas para poder mantener el control ante actividades específicas y el logro de metas. Las exigencias externas se presentan

en base al entorno donde se desarrolla, al estar expuesto a pruebas, exámenes y trabajos que tienen una dificultad alta para los estudiantes. Ortiz (2020) plantean las siguientes estrategias:

- **La técnica para la respiración profunda:** Consiste en buscar un lugar cómodo de la casa, para poder respirar en ciclos de inhalación y exhalación de aire con el fin de oxigenar el cerebro para idear nuevas formas de resolver los problemas estudiantiles que por lo general son materias que asocian números y creación de proyectos.
- **Organización planificación de la rutina de estudio:** Identificar los temas de repaso a través de una red de ideas principales y secundarias que permitan disminuir el nerviosismo y la inquietud sobre temas específicos con el fin de reducir el nivel de estrés, ayudado por otra parte a que el estudio en periodos cortos sea una alternativa para inhibir el estrés académico.
- **Evitar distracciones:** El estar centrado en un tema específico hace que el cerebro trabaje mucho más el causar un nivel de estrés alto; por ello, al encontrar agentes externos como ruido, iluminación y temperatura causan fatiga y hacen que el estudiante lea y desarrolle la tarea, pero no la entienda.
- **Realizar descansos:** Se deben realizar a partir de los bloques de estudio que estén establecidos por la malla curricular, es importante conocer sobre el tema de estudio antes de ingresar a una clase o realizar una actividad que presente una dificultad para el alumno.
- **Estrategias híbridas didácticas con el objetivo de crear autonomía en los estudiantes:** Desarrolla una serie de estrategias híbridas didácticas con el objetivo de comprometer a los docentes a la educación y crear autonomía en los estudiantes. El primer aspecto a considerar son los temas, puesto que deben ser dinámicos. La segunda estrategia sería establecer una relación con las instituciones educativas y las empresas o industrias. La tercera es disminuir las horas las certificaciones, acreditaciones para que se promueva la colegialidad y la interdisciplinar y

una malla curricular con contenidos mínimos (Arias, Bergamaschi, Pérez, & Vásquez, 2020).

En la investigación de los autores Arias et al. (2020), realizaron una encuesta en la ciudad de México en la cual se analizaron las condiciones de los estudiantes y de los docentes. Como resultado se obtuvo que el 58% tiene información digital básica, mientras que solo el 1.7% puede manejar programas de diseño. Los resultados también manifestaron que solo el 16% tenía teléfonos inteligentes con plataformas digitales.

Los docentes manifestaron en la encuesta que el 25% de los estudiantes tienen computadora con internet en sus hogares, y el 75% de los padres de familia salen a trabajar fuera de la casa.

Se analizan algunos de los aspectos que influyen en la tensión de los estudiantes, entre ellos:

Figura 3. Tensión de los Estudiantes.



Fuente: Elaboración propia.

En estos tiempos donde nada es seguro y no se puede saber lo que va a pasar, es importante la solidaridad y la colaboración entre padres y docentes para de esta forma generar un apoyo a los niños en sus tareas escolares. Es vital

reconstruir el derecho a la educación, la inclusión de las comunidades y la buena condición humana.

Dentro de la investigación realizada por Hernández (2020), menciona que es necesario que los profesores y estudiantes practiquen ejercicios ya sea de respiración, meditación, relajación, entre otros antes de comenzar con las actividades habituales.

Esto ayuda a sobrellevar la crisis emocional que se pueden dar por la situación mundial. Otra estrategia planteada por el mismo autor es desarrollar actividades distintas cuando se perciba estrés en los estudiantes para lograr distraerlos por un momento del estudio. Hernández afirma que lo mejor que se puede plantear para tener un rendimiento adecuado es el ambiente familiar, puesto que debe ser motivador y estimulador.

Las estrategias digitales sirven para motivar a los estudiantes, también hay que aplicar el lado sentimental y emocional tanto de estudiantes como de docentes, estas actividades se pueden aplicar en cualquier ámbito y edad. Para realizar estas actividades es importante romper con estereotipos de los docentes, dejar de lado las actitudes tan estrictas y buscar mayor confianza.

Es indispensable que el docente transmita características de buen ser humano, con emociones equilibradas, que lleven a los estudiantes al final del curso con liderazgo y motivación (Hernández, 2020).

Han sido varias las organizaciones y los países que han desarrollado estrategias académicas en tiempos de pandemia, es así que la UNESCO ha promovido y generado programas que ayuden al aprendizaje mediante plataformas libres y gratis, ante la perturbación que ha tenido el modelo educativo durante la pandemia.

Cuadro 3. Módulos y herramientas de las estrategias académicas

MODALIDAD	ESPECIFICACIONES
General	Colocar el propósito de la asignatura, descripción del ambiente virtual
Módulos de contenidos	Contenido para cursos virtuales
Glosario	Base de datos de términos específicos
Recopilar	Impresión de páginas de contenido
Herramientas de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Correo Electrónico • Foros • Chats
Herramientas de estudio	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de distribución • Foro de debate • Área de almacenamiento
Herramientas de evaluación	Autoevaluación
General	Metodología de evaluación y comportamiento del tema
Exámenes y Trabajos	Incorpora preguntas abiertas y cerradas, los profesores tienen la capacidad de brindar correcciones en trabajos entregados

Fuente: Elaboración propia.

Al afrontar el estrés se pueden realizar dos evaluaciones cognitivas, con el fin de entender las adversidades que se atraviesa la persona. La primera sería una evaluación primaria donde se pueda ver la amenaza que puede ocasionar la situación estresante.

La segunda evaluación sería para saber si la situación puede cambiar, o si la persona puede aceptar lo que ocurre (Hernandez & Gonzales , 2015) Según estos autores, de dichas evaluaciones se derivan dos estrategias que deben aplicarse de manera simultánea:

- **Estrategia para afrontar el problema:** Buscar acciones directas que disminuyan el impacto personal que tenga la situación o el problema que enfrenta, o buscar conductas adecuadas que logren resolver el problema.
- **Estrategia para enfrentar las emociones:** El individuo debe controlar las emociones que se dan como consecuencia del problema.

En la investigación de Hernández & González (2015), desarrollan una estrategia para estudiantes, misma que incluye realizar tres análisis. El primero, como variable dependiente, un análisis de la conducta y las emociones ante situaciones adversas. Como segunda parte se realizó una variable predictora, donde se

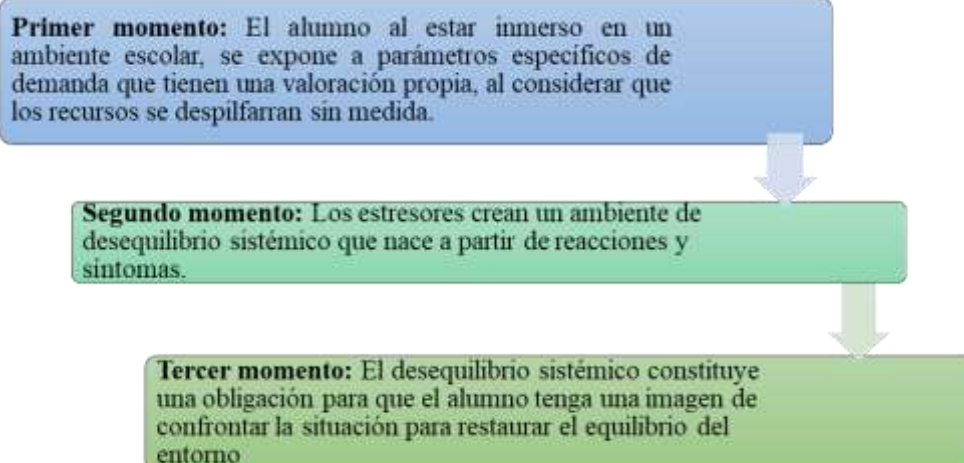
vieron el optimismo y la autoestima de los estudiantes; y por último, el apoyo social, ya sea con materiales de apoyo, instrumentos de trabajo, información necesaria o simplemente el apoyo emocional.

De esta forma los estudiantes sienten que tiene el apoyo necesario del docente y se conoce con exactitud cuál es la situación que los incómoda para aplicar la solución más acertada.

Estrategias de afrontamiento al estrés académico

El gestor para restaurar el equilibrio sistemático, es un estímulo que esté compuesto por una serie de acciones, que crean un desequilibrio, en base a las relaciones que tienen los estudiantes con el entorno, para de esta forma presentar una respuesta de manera rápida al momento de ser confrontado. El equilibrio sistemático considera una fusión entre el carácter adaptativo y lo psicológico a partir de tres momentos que se describen a continuación:

Figura 4. Estrategias de afrontamiento al estrés académico



Fuente: (Águila, Calcines, Monteagudo, & Nieves, 2015)

1.5. Rendimiento académico

El rendimiento en las personas ayuda a identificar qué tan eficiente y qué tan fácil el humano alcanza un resultado propuesto, es así que la persona debe mantener

un control cognitivo y físico que ha venido desarrollándose a partir de los años de evolución.

Por ello, al considerar las acciones de las personas se habla sobre un medio eficaz para adaptarse al momento de realizar actividades complejas, que identifica capacidades físicas, mentales y psicológicas, para recalcar que los límites se los pone cada uno al momento de realizar cualquier actividad (Asociación Mundial de la Carretera , 2020).

El rendimiento académico es un tema de gran interés, donde la formación académica de los padres constituye un pilar fundamental para ayudar con el seguimiento a sus tutorados. En el contexto de la educación secundaria es necesario que los padres ayuden a que los estudiantes tengan una constante capacitación, además de utilizar instrumentos que desarrollen capacidades motoras como dar soluciones a problemas matemáticos y poder entender el contenido de un texto mediante lectura comprensiva (Fajardo, Maestre, Felipe, León, & Polo, 2017).

El rendimiento académico tiene una influencia en el aprendizaje autorregulado, puesto que los estudiantes se proponen metas a largo, mediano y corto plazo, lo cual, es beneficioso para adquirir nuevas destrezas para realizar sus tareas y trabajos sin ayuda de las personas externas.

Dentro de la investigación realizada por Velasco (2016) explica que el rendimiento académico es el resultado del esfuerzo de los estudiantes, sin embargo, en la sociedad es como el fracaso o el éxito de los mismos "sin negar la influencia de la composición social y de los factores externos, han aportado datos empíricos acerca del impacto que tienen sobre los resultados académicos no tan sólo las políticas educativas, sino el efecto escuela ".

Es importante considerar a Vidarte y Orozco (2015), que desarrollaron una investigación denominada "Relaciones entre el desarrollo psicomotor y el rendimiento académico en niños de 5 y 6 años de una institución educativa de la

Virginia” donde explican que el rendimiento académico está asociado al lenguaje y la coordinación en niños de 4 y 5 años. Cuanto más altos son los niveles de desarrollo corporal, estético, cognitivo y comunicativo, más alto es también el rendimiento académico, es decir, van a la par.

Aspectos básicos para mejorar el rendimiento académico en clases virtuales

Para mejorar el rendimiento académico en clases virtuales Juanes, Munévar & Cándelo (2020), consideran que cualquier docente que trabaje con clases virtuales debe considerar aspectos básicos para captar la atención de los estudiantes, lo cual, influye en el rendimiento académico. Algunos de estos aspectos son:

- La confianza de que el contenido va a ser el oportuno según el tema y debe estar acorde a la edad y necesidad del estudiante.
- Ser compatible con cualquier dispositivo ya sea celular, tableta o computador.
- La explicación debe ser sencilla, cuidadosa y precisa del profesor al estudiante.
- Se debe sugerir al estudiante una videoconferencia en caso no estar conforme con algún tema.
- La lectura, videos, imágenes y presentaciones.

Para generar este contenido se considera el Entorno Personal de Aprendizaje (EPA) que ofrece muchas posibilidades en internet para conocer nuevas herramientas digitales. Aplicados en el Entorno Personal de Aprendizaje el profesional puede organizar su información.

Las mejores prácticas al momento de planificar una clase virtual son: Tecnología pedagógica, plataforma *e - learning* para optimizar los niveles de aprendizaje y formación, desarrollo de experiencias de aprendizaje innovadoras, comunicación avanzada, Objetos Virtuales de Aprendizaje (OVA), soporte de profesores y estudiantes en la parte técnica, creación de contenidos de calidad, participación,

interacción y compromiso, hacer de las primeras clases un preámbulo de lo que será el resto del año, antes de empezar con los temas más difíciles.

Los estudiantes también deben considerar algunos aspectos, como, por ejemplo, Realizar prácticas de los medios digitales antes de las clases para de esta manera generar confianza con la tecnología que se va a utilizar y brindar información al docente acerca de las experiencias vividas con la clase (Juanes, Munévar, & Cándelo, 2020), manifiestan lo que es un Proyecto Literario Educativo (PLE) y cómo le sirve a la docencia en este tiempo de pandemia, puesto que hay recursos que se utilizan para organizar los contenidos y el cumplimiento de tareas. Estos están divididos en seis categorías:

Cuadro 4. Gestores informáticos de la red

Categoría	Componentes
Gestión de Tareas	Project Manager, Calendario de Google, Evernote.
Redes Sociales	LinkedIn, Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, etc.
Acceso a la información	Microsoft Edge, Google, Ted, Safari, YouTube, Mozilla
Creación y Edición	QuickEdit, Prezi, Canva, YouCut
Comunicación	Outlook, Moodle, Gmail, Blogger, BlackBoard
Colaboración	GoogleDrive, iCloud, Dropbox, OneDrive

Fuente: Elaboración propia.

Se pudiera pensar que los docentes deben estar en línea todo el tiempo, pero esto no es así puesto que gracias a la virtualidad pueden grabar videos, mensajes de voz, imágenes, etc. Con todas estas herramientas no es necesario que el profesor esté contactado y, además, ayudan a que el estudiante sienta cerca la presencia del profesor. Otro medio que el docente puede utilizar es el correo electrónico y la aplicación más común que es WhatsApp.

La investigación de Juanes et al. (2020), aporta las categorías que permiten manejar cada programa o software para la tarea que se requiera, también contribuye a comprender las actividades que debe cumplir tanto el docente como el profesor y las estrategias que se pueden aplicar para hacer la clase virtual más atractiva y menos estresante.

Es importante también desarrollar autonomía en los estudiantes, para que el aprendizaje virtual salga adelante, y esto se logra organización, para priorizar y disciplinar con el tiempo. La inclusión es lo segundo más importante porque esto es lo que garantiza el acceso a la educación virtual sin importar estatus o nivel económico.

Es importante mencionar que Mendoza (2020), plantea que la educación a distancia no es lo mismo que la educación que reciben los estudiantes en la actualidad, y que la educación a distancia tiene una mayor preparación, dedicación y diligencia. Por otro lado, se analiza el comportamiento, no solo del docente sino también de los alumnos, porque ellos también deben poner de su parte para adaptarse a las nuevas modalidades de estudio.

Además, en la información presentado por Vidarte & Orozco (2015), propone un programa para orientación virtual, clasificada en programas de estudio de acuerdo a las condiciones del entorno:

- Objetivo: Los propuestos en el programa de estudio, se recomienda no hacer variaciones, ¿estos objetivos deben cumplir con la pregunta “para qué es importante aprender?”
- El contenido: Se debe responder la pregunta “¿Qué debo aprender?” pero aquí es muy importante saber que método y qué medios se van a emplear para abordar ciertos temas. Es mejor disminuir la carga de objetivos para de esta forma lograr que cada actividad tenga mayor tiempo y pueden entender mejor.
- Método: ¿Aquí los docentes deben aplicar herramientas digitales, e ideas innovadoras que respondan a “Cómo aprender?”. En esta parte del proceso los profesores deben hacer su mayor esfuerzo para digitalizar y compartir el contenido, no solo con PowerPoint, sino también con sonidos o enlaces a otros lugares.
- Medio: ¿Se trata de contestar “Con qué aprender?” los profesores deben mantener una comunicación constante con los estudiantes, para orientar y apoyar por diferentes vías, como correo, WhatsApp, entre otros.

- Formas de organización: ¿este componente se orienta al “cómo organizar el aprendizaje?” no solo con información obtenida de videos, artículos, libros u otros si no también estrategias didácticas que estimulen a la atención investigación y participación de los estudiantes. Para lograr esto se pueden aplicar actividades en grupo, de esta forma fortalecen su relación, tienen iniciativa, etc.
- Evaluación: ¿En este sentido debemos analizar “En qué medida se logran los objetivos?”, esto es algo que no se puede olvidar puesto que por medio de las evaluaciones un docente conoce qué tanto los estudiantes han adquirido los conocimientos que se han expuesto en la clase. Aunque hay varios recursos para poder aplicar una investigación lo más recomendable es hacerlo de forma sistemática después de cada actividad que se realice. Para tener una mayor evaluación se pueden considerar aspectos como participación y calidad de los trabajos (p.9).

Como se aprecia en la figura 4, el diseño de materiales educativos mediante dispositivos móviles que sean funcionales forma parte de las estrategias docentes. Es importante la diversidad de enfoques en la exploración de recursos por intereses disciplinares: como el uso de la computadora, el software de desempeño apropiado, el aprendizaje social y demás.

Este plan de aprendizaje es un complemento para el docente, de esta forma se identifican los puntos débiles y se aplican tecnología y conocimientos.

Estrategias de evaluación y rendimiento académico

La estrategia de evaluación y rendimiento académico plantea 7 dimensiones:

Figura 5. Estrategias de Evaluación y Rendimiento Académico.



Fuente: (Fardoun, Gonzáles, Collazos, & Yousef, 2020)

El desarrollo de un plan que se rija a la estrategia de evaluación y rendimiento académico debe tener en cuenta aspectos como:

- **Nivel Educativo**, en, el cual, se debe conocer el nivel de educación, para conocer la madurez de los alumnos y su autonomía. Como segundo punto la ubicación, para conocer entorno rural o urbano.
- **La Actitud**, también es importante para saber la predisposición tanto de los estudiantes como de las autoridades y padres de familia con respecto al uso de la tecnología y herramientas de apoyo.
- **La evaluación**, considera varios aspectos importantes a nivel general y específicos de los estudiantes, de esta forma se garantiza que no habrá injusticias ni estudiantes perjudicados por la situación (Fardoun, Gonzáles, Collazos, & Yousef, 2020).

La educación online durante la pandemia como oportunidad de mejora

La información presentada por Diez de la Cortina (2020), señala que el modelo de educación *online* es una oportunidad para acercarse de alguna forma a los

estudiantes por medio de la didáctica, esta técnica se usa en la Pedagogía, gracias a técnicas, ejercicios, actividades y todo lo que se comprenda como metodología en cada área. El problema de los alumnos es que esta modalidad *online* debe involucrarse de forma voluntaria y libre al aprendizaje de cada materia, a diferencia del modelo antiguo en donde tenían una autoridad y estaban en la obligación de asistir.

Según la autora antes mencionada, el éxito de la modalidad en línea se debe a qué tan involucradas están las dos partes, es decir el estudiante y el profesor. Otro punto importante para que se dé con éxito es los materiales didácticos, que además tengan un buen modelo pedagógico, que sea interactivo, integra, activo, con tareas creativas y una constante evaluación.

La tecnología, según Diez de la Cortina (2020), permite correcciones inmediatas y *feedback* personalizados, aunque también tiene sus riesgos: como la sensación de soledad, la dispersión y que ningún esfuerzo debe sobrepasar el límite. En esta etapa el docente debe procurar minimizar los riesgos del grupo y de cada estudiante, todo esto ocasiona que el docente también realice un esfuerzo incalculable.

El docente ya no solo enseña, sino que, también, pasa a ser orientador, examinador, evaluador, motivador, supervisor, facilitador hasta soporte técnico. Mientras da una clase tiene infinidad de ejemplos, explicaciones, videos, imágenes, formas de aclarar dudas, itinerarios didácticos, debates, etc.

Cualquier estrategia que del docente solo tendrá éxito si es que los estudiantes tienen un compromiso con ellos mismos de aprender en esta nueva modalidad; hay que tener en cuenta que el apoyo del docente y de las familias es también importante.

Rendimiento académico y estrés académico durante la pandemia

Para poder sobrellevar el estrés y el rendimiento académico en tiempo de pandemia es importante privilegiar a las actividades que no requieren de Internet ni medios tecnológicos, por ejemplo, la elaboración de un diario. También hay que tener flexibilidad con los estudiantes de bajos recursos, que tengan problemas de conexión o que no cuentan con un dispositivo siempre a su disposición (Castillo, 2020).

Es necesario mantener una comunicación frecuente por diferentes medios, cómo WhatsApp o Facebook, de esta forma cualquier inquietud puede ser atendida. En esta investigación se resaltan las actividades manuales, se utilizó materiales que los estudiantes tengan a su alcance, de esta forma no se genera estrés ni preocupación por no contar con herramientas digitales.

Asenjo, Linares & Díaz (2021), desarrollaron una investigación en la que mencionan que la pandemia ha tenido injerencia en la salud mental de las personas, los estudiantes son el grupo más afectado, por estar expuestos a situaciones estresantes. Dichas situaciones se dan por los cambios y las nuevas exigencias que deben enfrentar. Como conclusión de la situación actual de la pandemia, plantearon estrategias de ocio como ver televisión, compartir con la familia juegos de mesa o escuchar música.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo de investigación y enfoque

La investigación se realizó bajo un paradigma positivista, el cual, “En lo social y comportamental sirve de esquema para determinar análisis de patrones de conducta de los seres humanos en diferentes edades o establecer las causas de los trastornos mentales a nivel de toda la raza humana sin excepción” (Ramos, 2020).

El enfoque fue cuantitativo puesto que se recolectaron datos numéricos con respecto al estrés y rendimiento académico de los estudiantes de 7mo de Educación Básica, que identifica patrones de comportamiento que son diversificados a través de los distintos fundamentos teóricos a partir del Test SISCO.

Diseño y alcances

La investigación cuantitativa brinda una mayor aplicación en razón del alcance predictivo y explicativo, a partir de una posición rigurosa dentro del error de la inferencia. A este enfoque, en su diseño no experimental, corresponden los alcances exploratorio, descriptivo y correlacional (Ramos, 2020).

Precisamente el diseño utilizado fue el no experimental puesto que no se manipularon variables. Hernández & Gonzales (2015), plantean: “...en la investigación no experimental estamos más cerca de las variables formuladas hipotéticamente como “reales” y, en consecuencia, tenemos mayor validez externa (posibilidad de generalizar los resultados a otros individuos y situaciones comunes)”.

Los alcances de la investigación fueron descriptivo y correlacional de corte transversal. Los diseños transeccionales descriptivos tienen como objetivo

indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población.

El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades, etc., y proporcionar su descripción (Hernandez & Gonzales , 2015).

- Por otra parte, los alcances correlacionales transaccionales “describen relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado” (Hernandez & Gonzales , 2015). En este caso se analizó la correlación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiante de 7mo de Básica.

Métodos de la investigación

Se trabajó con un método deductivo, y que parte de un tema en general para identificar el rendimiento académico de los alumnos 7mo año de Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís, hasta llegar al valor específico como lo es la incursión de mecanismo virtuales en la enseñanza, que brinda un grado de dificultad tanto para profesores como para alumnos, la relación de las acciones de la nueva educación semipresencial como el nuevo modelo educativo (Colonia, 2019).

2.2. Población

La población estuvo conformada por 63 alumnos de 7mo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís con edades entre 10 y 11 años de etnia mestiza. Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia con los criterios de inclusión siguientes: contar con el consentimiento informado de los representantes legales, la disposición del estudiante a participar en la investigación y haber respondido que sí a la primera pregunta de filtro del instrumento utilizado. Finalmente, se logró una muestra conformada por 49 estudiantes.

Tabla 1. Distribución por paralelo y género

Paralelo	Característica	Género		Total
		Masculino	Femenino	
A	Recuento	10	11	21
	% del total	20,4%	22,4%	42,9%
B	Recuento	13	15	28
	% del total	26,5%	30,6%	57,1%
Total	Recuento	23	26	49
	% del total	46,9%	53,1%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al analizar la muestra presente en esta investigación por paralelos y género se evidencia que en el paralelo B el género femenino alcanza el 30,6% y que al otro extremo el género masculino perteneciente al paralelo A solo llega al 20,4%. Los datos evidencian también que el paralelo B es el mayor aportante con estudiantes en esta investigación es del 57% aproximadamente, así mismo, el género femenino supera 53% de participación global

Tabla 2: Distribución de la edad y el género

Género	Características	Años			Total
		10	11	13	
Masculino	Recuento	1	20	2	23
	% del total	2,0%	40,8%	4,1%	46,9%
Femenino	Recuento	2	24	0	26
	% del total	4,1%	49,0%	0,0%	53,1%
Total	Recuento	3	44	2	49
	% del total	6,1%	89,8%	4,1%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al analizar la presente muestra de relación entre género y edad, se evidencia que el género masculino arrasa el 47%, por lo que considerar que 20 de los 23 niños tienen 11 años, en tanto al género femenino engloba aproximadamente el 53%, donde 24 de las 26 niñas también tienen 11 años.

Tabla 3: Persona con quien vive y género

Género	Característica	Persona con quien vive				Total
		Papá y mamá	Solo papá	Solo mamá	Otros familiares	
Masculino	Recuento	15	1	5	2	23
	% del total	30,6%	2,0%	10,2%	4,1%	46,9%
Femenino	Recuento	14	1	8	3	26
	% del total	28,6%	2,0%	16,3%	6,1%	53,1%
Total	Recuento	29	2	13	5	49
	% del total	59,2%	4,1%	26,5%	10,2%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

De los datos obtenidos por los estudiantes sobre con quien residen en sus hogares, 29 estudiantes que rondan el 59% afirman que viven con sus dos padres, 2 estudiantes que representa el 4% conviven solo con su figura paterna, 13 estudiantes que abarcan aproximadamente el 27% viven con su figura materna y tan solo el 10% de los estudiantes viven con otros familiares.

2.3. Tipo de recolección de la información

La recolección de los datos se realizó a través de datos secundarios en el caso del

Descripción del Inventario SISCO segunda versión de 21 ítems

Rendimiento académico y con un instrumento estandarizado para el estrés académico.

Datos secundarios del rendimiento académico

Obtener datos secundarios “Implica la revisión de documentos, registros públicos y archivos físicos o electrónicos” (Hernandez & Gonzales , 2015).En el caso de esta investigación se obtuvieron los datos del rendimiento académico de cada uno de los estudiantes de 7mo de Educación Básica de la UE: Doctor Misael Acosta Solís del registro electrónico en el sistema CARMENTA del Ministerio de Educación.

Instrumento Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO) Segunda versión de 21 ítems (Anexo 1)

La lista o check list para el estrés académico del SISCO, fue desarrollada por Arturo Barraza en el año 2007 dicha lista contempla originalmente 37 ítems (2018).Posteriormente el mismo autor validó una segunda versión de 21 ítems que fue la utilizada en la presente investigación.

La ficha técnica descrita por Barraza (2007), en su libro “INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, segunda versión de 21 ítems”, contiene los elementos siguientes:

Nombre: Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems

Nombre abreviado: Inventario SISCO SV-21

Autor: Arturo Barraza Macías

Estructura: este instrumento está constituido por 23 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. En caso de que el investigador lo considere puede utilizar este dato para reportar el nivel de presencia del estrés académico en la población encuestada.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Este dato el investigador lo puede utilizar como variable monoítem para medir la intensidad del estrés o, en su defecto, eliminarlo.
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor.
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos. Administración: el cuestionario fue diseñado para ser autoadministrado y puede ser aplicado de manera individual o grupal.

Duración: sin tiempo limitado para su resolución; su aplicación dura entre 20 y 25 minutos (Barraza, 2018).

Sobre el Inventario SISCO Barraza (2018), afirma:

Aparte de su validación inicial en México, los investigadores lo han validado o adaptado en cinco países latinoamericanos: Cuba (Alfonso, 2013; Hernández, 2013; Jiménez, 2013), Colombia (Jaimes, 2008; Malo et al. 2010; Malo et al. 2011; Malo & Jaimes, 2009), Perú (Ancajima, 2017; Jabel, 2017; López, 2017), Chile (Jerez-Mendoza & Oyarzo-Barría, 2015) y Ecuador (Álvarez-Silva et al. 2018) (p.8).

Las propiedades psicométricas del Inventario SISCO, segunda versión de 21 ítems, según Barraza (2018) son:

- Confiabilidad: el inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83; la de síntomas presenta una confiabilidad de .87; y la de estrategias de afrontamiento una de .85. Todas ellas también en alfa de Cronbach. Todos estos niveles de confiabilidad pueden ser considerados muy buenos de acuerdo a la escala de valores propuesta por DeVellis (2011) y al ser el alfa de Cronbach un procedimiento basado en la consistencia interna se puede afirmar la homogeneidad de los ítems con relación al constructo “estrés académico” que los integra.
- Análisis de consistencia interna: los resultados muestran que todos los ítems correlacionaron positivamente ($p < .01$) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, el valor r de Pearson menor de .280 y el mayor de .671; así mismo, cada ítem correlaciona de manera positiva ($p < .01$) con el puntaje obtenido, en su dimensión correspondiente, por cada encuestado, el valor r de Pearson menor de .662 y el mayor de .801 Este resultado confirma la homogeneidad de los ítems alrededor del constructo “estrés académico” y la direccionalidad única de los ítems.

- Análisis de grupos contrastados: los resultados muestran que todos los ítems permiten discriminar ($p < .01$) entre los alumnos que presentan un nivel bajo de estrés de los que presentan un nivel alto; así mismo permiten discriminar ($p < .01$) entre una baja y alta presencia de cada uno de los componentes sistémico procesuales del estrés.
- El Análisis Factorial Exploratorio permitió identificar tres factores que explican el 47% de la varianza total; estos tres factores se corresponden con los componentes sistémico procesuales que establece el Modelo Sistémico Cognoscitivista: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (p.30).

Además de tener en cuenta los criterios de validez del autor del instrumento, se realizó una validación por criterio de especialista para la aplicación en la población de la presente investigación, la cual consideró que podía ser aplicado sin necesidad de realizar ninguna modificación (Anexo 2).

2.4. Procesamiento de los datos

Se hizo el análisis descriptivo a través del cálculo de las frecuencias y porcentajes con que se presentaron las diferentes alternativas de respuestas en cada una de las dimensiones. De igual manera se hizo la descripción de frecuencias y porcentajes por los datos sociodemográficos género, nacionalidad y status económico.

Para el análisis correlacional se hizo la cuantificación de la fuerza de la relación lineal entre las dos variables, a través del cálculo de coeficiente de correlación de Pearson, donde este coeficiente oscila entre -1 y + 1, donde un valor de -1 indica una relación lineal o línea recta positiva perfecta, por otro lado, si una correlación próxima a cero indica que no hay una relación lineal entre las variables.

2.5. Caracterización de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís

La Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís, se encuentra en el Cantón Baños de Agua Santa, perteneciente a la provincia de Tungurahua, es fundada en el año 2000 y repotenciada como una escuela del milenio en el año 2008. La institución es uno de los valores más importantes del sector de San Vicente Ferrer, puesto que se encuentra alejada del casco urbano del Cantón por lo que ayuda a que los estudiantes de este sector puedan realizar su actividad escolar cerca de sus hogares.

La institución cuenta con el siguiente capital humano:

Personal administrativo

- Número de Administrativos género femenino: 2
- Número de Administrativos género masculino: 2
- Número de Administrativos: 4

Estudiantes de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís

- Número total de estudiantes de género femenino: 421
- Número total de estudiantes de género masculino: 374
- Número total de estudiantes del establecimiento: 795

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis descriptivo de los resultados

Se establecen los resultados de la frecuencia absoluta, que van en relación con el número de veces que se da con la variable, al igual se establece el porcentaje acumulado.

Análisis descriptivo por preguntas de cada dimensión

Tabla 4. Momentos de Nerviosismo o Preocupación

1.- Has tenido momentos de nerviosismo o preocupación.	SI = 49	Los 49 alumnos son parte de la investigación
	NO = 14	
No. Válido	49	

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

Esta pregunta de filtro se realizó a los 63 estudiantes que conformaron la población. La respuesta positiva constituyó un criterio de inclusión para ser parte de la muestra. En la tabla 8 se observa que 49 estudiantes de la población han tenido momentos de nerviosismo, razón por la cual 14 no continuaron con las respuestas puesto que el test establece que, si la respuesta a esta pregunta es negativa, se da por concluido.

Tabla 5. Nivel de nerviosismo o preocupación

	Poco (1)		(2)		(3)		(4)		Mucho (5)		Media
	F	%	F	%	F	%	F	%	f	%	
2. Nivel de nerviosismo o preocupación.	17	34,7	16	32,7	10	20,4	2	4,1	4	8,2	2,18

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

En la tabla 5, la mayor cantidad de estudiantes manifestaron un nivel 1 de nerviosismo y preocupación (34,7%) y en segundo lugar el 32,7% manifestó un nivel 2. Como resultado en esta pregunta se obtiene una media de 2,18 por lo que el nivel de nerviosismo y preocupación se puede considerar intermedio en la población de estudio.

Tabla 6. Resultados de la Dimensión de Estresores

Preguntas	-1		-2		-3		-4		Siempre		Media del límite	Media de la dim
	nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
3.1. La competencia con los compañeros del grupo	22	44,9	14	28,6	9	18,4	1	2	3	6,1	1,96	2.1
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	20	40,8	12	24,5	14	28,6	2	4,1	1	2	2,02	
3.3. La personalidad y el carácter del profesor	34	69,4	6	12,2	6	12,2	2	4,1	1	2	1,57	
3.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	19	38,8	13	26,5	11	22,4	2	4,1	4	8,2	2,16	
3.5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	11	22,4	16	32,7	17	34,7	4	8,2	1	2	2,35	
3.6. No entender los temas que se abordan en la clase	15	30,6	19	38,8	12	24,5	2	4,1	1	2	2,08	
3.7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	18	36,7	9	18,4	13	26,5	6	12,2	3	6,1	2,33	
3.8. Tiempo limitado para hacer el trabajo	18	36,7	14	28,6	5	10,2	9	18,4	3	6,1	2,29	

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO

En la tabla 6, se aprecia que los estresores que más afectan a los estudiantes son, en primer lugar, el tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) con una media de 2,35. Esto le afecta Algunas veces al 34,7% de los estudiantes, Casi siempre al 8,2% y Siempre al 2%. En segundo lugar, el estresor que más afecta es la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) con una media de 2,33, lo cual, afecta Algunas veces al 26,5%, Casi siempre al 12,2% y Siempre al 6,1%.

En tercer lugar, el estresor referido al tiempo limitado para hacer el trabajo, con una media de 2,29 afecta Algunas veces al 10,2%, Casi siempre al 18,4% y Siempre al 6,1%.

Por otra parte, el estresor que menos afecta al estudiante es la personalidad y carácter del profesor con una media de 1,57 y una afectación de Algunas veces al 12,2%, Casi Siempre al 4,1% y Siempre al 2%.

Tabla 7. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Físicas

Preguntas	-1		-2		-3		-4		Siempre		Media del límite	Media de la di
	nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)	34	69,4	9	18,4	6	12,2	0	0	0	0	1,43	1,56
4.3. Dolores de cabeza o migrañas	28	57,1	18	36,7	2	4,1	0	0	1	2	1,53	
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal, diarrea	31	63,3	12	24,5	6	12,2	0	0	0	0	1,49	
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	29	59,2	12	24,5	5	10,2	2	4,1	1	2	1,65	
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	30	61,2	10	20,4	7	14,3	0	0	2	4,1	1,65	

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

En la tabla 7 se observa que los síntomas o reacciones físicas de mayor incidencia en los estudiantes son rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. y somnolencia o mayor necesidad de dormir, ambos con una media de 1,65. El primero afecta Algunas veces al 10,2%, Casi Siempre al 4,1% y Siempre al 2%; mientras que el segundo afecta Algunas veces al 14,3%, Casi siempre al 0% y Siempre al 4,1%.

En segundo lugar, el síntoma físico de mayor incidencia son los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) con una media de 1,63 que afecta Algunas veces al 18,4%, y Casi siempre al 4,1%.

El síntoma físico de menor incidencia es la Fatiga crónica (cansancio permanente) con una media de 1,43 que afecta Algunas veces al 12,2%.

Tabla 8. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Psicológicas

Preguntas	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algun as veces		(4) Casi siemp re		(5) Siemp re		Me dia del ite ms	Media de la dimen sión
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
	4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	2 1	42 ,9	1 5	30 ,6	9 18	18 ,4	2 4,1	2 4,1	2 4,1		
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	3 2	65 ,3	9 1	18 ,4	6 12	12 ,2	2 4,1	0 0	0 0	0 0	1,55	
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación.	3 3	67 ,3	1 0	20 ,4	5 10	10 ,2	1 2	0 0	0 0	0 0	1,47	
	1 8	36 ,7	1 1	22 ,4	1 4	28 ,6	5 10,2	1 2	1 2	2 2,18	2,18	1,69
	4.11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	3 9	79 ,6	6 6	12 ,2	4 8,2	8,2	0 0	0 0	0 0	0 0	1,29

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

Los síntomas o reacciones psicológicas de mayor incidencia son, en primer lugar, los problemas de concentración con una media de 2,18 que afecta Algunas veces al 28,6%, Casi siempre al 10,2% y Siempre al 2%. En segundo lugar, está la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) con una media de 1,96 que afecta Algunas veces al 18,4%, Casi siempre y Siempre a un 4,1% en ambos casos.

En tercer lugar, están los sentimientos de depresión y tristeza (decaído) con una media de 1,55 que afecta Algunas veces al 12,2%, Casi siempre al 4,1% y Siempre al 0%.

El síntoma o reacción psicológica de menor incidencia son los sentimientos de agresividad o aumento de la irritabilidad con una media de 1,29 que afecta Algunas veces al 8,2% y Casi siempre y Siempre al 0% en ambos casos.

Tabla 9. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Comportamentales

Preguntas	-1		-2		-3		-4		Siempre		Media del límite	Media de la dimensión
	nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
4.12. Conflicto o tendencia a polemizar o discutir	32	65,3	14	28,6	2	4,1	1	2	0	0	1,43	1,59
4.13. Aislamiento de los demás	33	67,3	6	12,2	8	16,3	0	0	2	4,1	1,61	
4.14. Desgano para realizar las labores escolares	27	55,1	14	28,6	5	10,2	2	4,1	1	2	1,69	
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos	31	63,3	9	18,4	6	12,2	2	4,1	1	2	1,63	

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

En cuanto a los síntomas o reacciones comportamentales ante el estrés académico, la de mayor incidencia es el desgano para realizar las labores escolares con una media de 1,69 representada Algunas veces en un 10,2%, Casi siempre en un 4,1% y Siempre en un 2%. En segundo lugar, está el aumento o reducción del consumo de alimentos con una media de 1,63 que se presenta Algunas veces en un 12,2%, Casi siempre en un 4,1% y Siempre en un 2%.

En tercer lugar, está el aislamiento de los demás con una media de 1,61 que afecta Algunas veces a un 16,3%, Casi siempre a un 0% y Siempre a un 4,1%. El síntoma o reacción comportamental de menor incidencia es conflicto o tendencia a polemizar o discutir con una media de 1,43, presente Algunas veces en un 4,1%, Casi siempre en un 2% y Siempre en un 0%.

Tabla 10. Subdimensión: Estrategias de afrontamiento

Preguntas	-1		-2		-3		-4		Siempre		Media del límite	Media de la dimensión
	nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	20	40,8	6	12,2	11	22,4	8	16,3	4	8,2	2,39	2,27
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	14	28,6	10	20,4	15	30,6	4	8,2	6	12,2	2,55	
5.3. Elogios a sí mismo	28	57,1	6	12,2	5	10,2	7	14,3	3	6,1	2,00	
5.4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	16	32,7	13	26,5	6	12,2	4	8,2	10	20,4	2,57	
5.5. Búsqueda de información sobre la situación	20	40,8	11	22,4	12	24,5	1	2	5	10,2	2,18	
5.6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	23	46,9	14	28,6	5	10,2	6	12,2	1	2	1,94	

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO

Con respecto a las estrategias de afrontamiento las que predominan son, en primer lugar, la religiosidad (oraciones o asistencia a misa) con una media de 2,57 presente Algunas veces en el 12,2%, Casi siempre en el 8,2% y Siempre en el 20,4%. En segundo lugar, está la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas con una media de 2,55 manifestada Algunas veces en un 30,6%, Casi siempre en un 8,2% y Siempre en un 12,2%.

En tercer lugar, está la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) con una media de 2,39 que se presenta Algunas veces en el 12,2%, Casi siempre en un 16,3% y Siempre en un 8,2%.

La estrategia de afrontamiento menos utilizada es la ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) con una media de 1,94 presente Algunas veces en el 10,2%, Casi siempre en un 12,2% y Siempre en el 2%.

Análisis descriptivo general de las dimensiones

Tabla 11. Medias de las dimensiones

Dimensiones	Media
Nivel de nerviosismo o preocupación	2,18
Estresores	2,10
Síntomas o Reacciones Físicas	1,56
Síntomas o Reacciones Psicológicas	1,69
Síntomas o Reacciones Comportamentales	1,59
Estrategias de afrontamiento	2,27

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

En la Tabla 11, se pueden apreciar las medias por cada una de las dimensiones del test SISCO, evidente el nivel de nerviosismo y preocupación en la población estudiada es de un nivel intermedio (2,18), al igual que la incidencia de los estresores (2,10).

En los síntomas o reacciones el mayor peso lo tienen, en primer lugar, las psicológicas con una media de 1,69; en segundo lugar, las comportamentales con una media de 1,59 y en tercer lugar las físicas con 1,56. Con respecto a las

estrategias de afrontamiento también obtienen una media con un puntaje intermedio lo que indica la necesidad de estimular la aplicación de estrategias adecuadas de afrontamiento al estrés.

Análisis descriptivo por datos sociodemográficos

Tabla 12. Nivel de estrés y género

Nivel de estrés	Característica	Género		Total
		Masculino	Femenino	
1	Recuento	8	9	17
	% del total	16,3%	18,4%	34,7%
2	Recuento	7	9	16
	% del total	14,3%	18,4%	32,7%
3	Recuento	5	5	10
	% del total	10,2%	10,2%	20,4%
4	Recuento	1	1	2
	% del total	2,0%	2,0%	4,1%
5	Recuento	2	2	4
	% del total	4,1%	4,1%	8,2%
Total	Recuento	23	26	49
	% del total	46,9%	53,1%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al analizar la descripción de los resultados por género se observa que estos están equivalentes en cada uno de los géneros por lo que se puede afirmar que no existen diferencias en cuanto a los niveles de estrés académico en hombres y mujeres. En los niveles 1 y 2 ligeramente el porcentaje del género femenino es mayor que el masculino.

Tabla 13. Dimensión de Estresores y género

Preguntas	GÉNERO	-1		-2		-3		+1		+2	
		nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
3.1. La competencia con los compañeros del grupo	F	9	18,3	8	16,3	5	10,2	1	2,0	3	6,1
	M	13	26,5	6	12,2	4	8,1	0	0,0	0	0,0
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	F	8	16,3	8	16,3	9	18,3	2	4,08	0	0,0
	M	12	24,4	4	8,1	5	10,2	2	4,08	0	0,0
3.3. La personalidad y el carácter del profesor	F	18	36,7	4	8,1	3	6,1	1	2,0	0	0,0
	M	16	32,6	2	4,08	3	6,1	1	2,0	1	0,0
3.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	F	9	18,3	8	16,3	4	8,1	2	4,08	3	6,1
	M	10	20,4	5	10,2	7	14,2	0	0,0	1	2,0
3.5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	F	3	6,1	10	20,4	11	22,4	1	2,0	1	2,0
	M	8	16,3	6	12,2	6	12,2	3	6,1	0	0,0
3.6. No entender los temas que se abordan en la clase	F	5	10,2	10	20,4	8	16,3	2	4,0	1	2,0
	M	10	20,4	9	18,3	4	8,1	0	0,0	0	0,0
3.7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	F	8	16,3	6	12,2	6	12,2	5	10,2	1	2,0
	M	10	20,4	3	6,1	7	14,2	1	2,0	2	4,08
3.8. Tiempo limitado para hacer el trabajo	F	9	18,3	8	16,3	7	14,2	1	2,0	1	2,0
	M	9	18,3	6	12,2	3	6,1	3	6,1	2	4,08

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

En la Tabla 13, se puede apreciar que los estudiantes del sexo masculino en todos los estresores tienen los porcentajes más altos en el rango de Nunca; e incluso, hay estresores donde puntúan con 0% en Casi Siempre y Siempre, es decir, prácticamente no constituyen estresores para ningún estudiante de sexo masculino la competencia entre compañeros y no entender los temas que se abordan en clases. También tiene un 0% en el rango Casi Siempre el estresor referido a las evaluaciones de los profesores.

En el caso de las estudiantes de sexo femenino, aunque en la mayoría de los estresores predominan los porcentajes en el rango de Nunca, hay tres de ellos que sí tienen los mayores valores en los rangos de Rara Vez y Algunas Veces. Estos son: Sobrecarga de tareas y trabajos escolares (Rara vez 16,3% y Algunas veces 18,3%); el tipo de trabajo que piden los profesores (Rara vez 20,4% y Algunas veces 22,4%) y no entender los temas que se abordan en la clase (Rara vez 20,4% y Algunas veces 16,3%).

El estresor que más afecta a las estudiantes de sexo femenino es la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) con 10,2% en Casi Siempre y 2,0 en Siempre; mientras que a los estudiantes masculinos lo que más les estresa es el tiempo limitado para hacer el trabajo con 6,1% en Casi Siempre y 4,08% en Siempre.

Tabla 14. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Físicas y género

Preguntas	Género	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		F	%	F	%	F	%	f	%	F	%
		4.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	F	14	28,5	6	12,2	6	12,2	0	0,0
	M	17	34,6	1	2,0	3	6,1	2	4,08	0	0,0
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)	F	18	36,7	3	6,1	5	10,2	0	0,0	0	0,0
	M	16	32,6	6	12,2	1	2,0	0	0,0	0	0,0
4.3. Dolores de cabeza o migrañas	F	15	30,6	9	18,3	2	4,08	0	0,0	0	0,0
	M	13	26,5	9	18,3	0	0	0	0,0	1	2,0
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	F	16	36,6	6	12,2	4	8,16	0	0,0	0	0,0
	M	15	30,6	6	12,2	2	4,08	0	0,0	0	0,0
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	F	15	30,6	5	10,2	3	6,12	2	4,0	1	2,0
	M	14	28,5	7	14,2	2	4,08	0	0,0	0	0,0
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	F	14	28,5	7	14,2	4	8,16	0	0,0	1	2,0
	M	16	36,6	3	6,12	3	6,12	0	0,0	1	2,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

En la tabla 14, la subdimensión: síntomas o reacciones físicas y género, se identifican cinco ítems con puntuaciones en los rangos de Casi Siempre y Siempre. En el caso de las estudiantes de género femenino, las reacciones físicas que inciden son: Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. Casi Siempre en el 4% y Siempre el 2%, y Somnolencia o mayor necesidad de dormir Siempre en el 2%.

En los estudiantes de género masculino, los síntomas o reacciones físicas que tienen incidencia son: Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Casi Siempre en el 4%; Dolores de cabeza o migrañas Siempre en el 2% y Somnolencia o mayor necesidad de dormir Siempre en el 2%.

Se observa que el único síntoma físico que afecta por igual a ambos géneros es la Somnolencia o mayor necesidad de dormir Siempre al 2%. De igual manera en ambos géneros no hay incidencia en los rangos de Casi Siempre ni Siempre, de las reacciones físicas Fatiga crónica (cansancio permanente) y problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.

Tabla 15. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Psicológicas y género

Preguntas	Género	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		F	%	F	%	%	f	%	F	%	
		4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	F	10	20,4	8	16,3	6	12,2	1	2,0
	M	11	22,4	7	14,2	3	6,12	1	2,0	1	2,0
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	F	15	30,6	6	12,2	4	8,16	1	2,0	0	0,0
	M	17	34,6	3	6,12	2	4,0	1	2,0	0	0,0
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación.	F	17	34,6	5	10,2	3	6,12	1	2,0	0	0,0
	M	16	32,6	5	10,2	2	4,8	0	0,0	0	0,0
4.10. Problemas de concentración	F	7	14,2	6	12,2	9	18,3	5	10,2	5	10,2
	M	11	22,4	5	10,2	5	10,2	2	4,8	0	0,0
4.11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	F	22	44,89	2	4,0	2	4,08	0	0,0	0	0,0
	M	17	34,6	4	8,16	2	4,08	0	0,0	0	0,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

Los síntomas o reacciones psicológicas por género, se comportan de la forma siguiente: En las féminas inciden cuatro síntomas en los rangos de Casi Siempre y Siempre. En primer lugar, el síntoma psicológico de mayor incidencia es Problemas de concentración que afecta a un 10,2% Casi Siempre e igualmente a un 10,2% Siempre. En segundo lugar, está el síntoma Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) que afecta a un 2% Casi Siempre y a un 2% Siempre. Por último, hay dos síntomas que afectan Casi Siempre a un 2%: Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) y Ansiedad, angustia o desesperación.

En el caso de los estudiantes masculinos hay tres síntomas psicológicos en los rangos de Casi Siempre y Siempre. En primer lugar, presentan Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) Casi Siempre un 2% y Siempre un 2%. Los problemas de concentración se presentan en un 4% Casi Siempre y por último, Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) Casi Siempre en un 2%.

Existen mayor cantidad de síntomas psicológicos en las estudiantes femeninas en comparación con los estudiantes masculinos; y en ambos géneros el síntoma psicológico que no puntúa en los rangos de Casi Siempre ni Siempre es: Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

Tabla 16. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Comportamentales y género

Preguntas	Género	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		F	%	f	%	%	F	%	F	%	
4.12. Conflicto o tendencia a polemizar o discutir	F	17	34,6	8	16,3	0	0,0	1	2,0	0	0,0
	M	15	30,6	6	12,2	2	4,08	0	0,0	0	0,0
4.13. Aislamiento de los demás	F	17	34,6	3	6,12	5	10,2	0	0,0	1	2,0
	M	16	36,6	3	6,12	3	6,12	0	0,0	1	2,0
4.14. Desgano para realizar las labores escolares	F	13	26,5	6	12,2	4	8,16	2	4,08	1	2,0
	M	14	28,5	8	16,3	1	2,0	0	0,0	0	0,0
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos	F	14	28,5	6	12,2	4	8,16	1	2,0	1	2,0
	M	17	34,6	3	6,12	2	4,08	1	2,0	0	0,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO

En la tabla 16 se puede apreciar que los síntomas o reacciones comportamentales tienen mayor incidencia en las estudiantes femeninas que en los estudiantes masculinos. En las estudiantes femeninas, se aprecia que inciden Casi Siempre y Siempre los síntomas comportamentales siguientes: en primer lugar.

El Desgano para realizar las labores escolares Casi Siempre en el 4,08% y Siempre en el 2%; en, segundo lugar, Aumento o reducción del consumo de alimentos Casi Siempre en el 2% y Siempre en el 2%; Aislamiento de los demás Siempre en el 2% y Conflicto o tendencia a polemizar o discutir Casi Siempre en el 2%.

Por otra parte, en los estudiantes de género masculino se presentan dos síntomas comportamentales: Aislamiento de los demás Siempre en el 2% y Aumento o reducción del consumo de alimentos Casi Siempre en el 2%.

Tabla 17. Subdimensión: Estrategias de afrontamiento y género

Preguntas	Género	(1) Nunca		-2 Rara vez		(3) Algunas veces		-4 Casi siempre		-5 Siempre	
		f	%	F	%	F	%	F	%	F	%
		5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	F	9	18,3	4	8,16	7	14,2	3	6,12
	M	11	22,4	2	4,08	4	8,16	5	10,2	1	2,0
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	F	8	16,3	5	10,2	7	14,2	3	6,12	3	6,12
	M	6	12,2	5	10,2	8	18,3	1	2,0	3	6,12
5.3. Elogios a sí mismo	F	15	30,6	2	4,08	2	4,08	6	0,0	1	2,0
	M	13	26,5	4	8,16	3	6,12	1	2,0	2	4,08
5.4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	F	6	12,2	9	18,3	3	6,12	2	4,08	6	12,2
	M	10	20,4	4	8,16	3	6,12	2	4,08	4	8,16
5.5. Búsqueda de información sobre la situación	F	11	22,4	4	8,16	8	18,3	1	2,0	2	4,08
	M	9	18,3	7	14,28	4	8,16	0	0,0	3	6,12
5.6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	F	11	22,4	11	22,4	2	4,08	2	4,08	0	0,0
	M	12	24,4	3	6,12	3	6,12	4	8,16	1	2,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO

.En la Tabla 17 se puede apreciar que hay representación en ambos géneros de la utilización de todas las estrategias de afrontamiento en los rangos de Casi Siempre y Siempre. En el caso de las estudiantes femeninas las estrategias más utilizadas son: en primer lugar, la religiosidad (oraciones o asistencia a misa) Casi Siempre un 4,08% y Siempre un 12,2%; y en, segundo lugar están la Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas con puntuaciones de Casi Siempre en un 6,12% y Siempre en un 6,12%.

En los estudiantes de género masculino coincide en primer lugar la estrategia de religiosidad (oraciones o asistencia a misa) con un 4,08 Casi Siempre y 8,16% Siempre; en, segundo lugar, la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias

ideas o sentimientos sin dañar a otros) con 10,2% Casi Siempre y 2% Siempre; y en tercer lugar la ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) con 8,16% en Casi Siempre y 2% en Siempre.

En ambos géneros las dos estrategias utilizadas Casi Siempre y Siempre son la Religiosidad y las Habilidades asertivas; mientras que las menos utilizadas por ambos géneros son los elogios a sí mismo y la búsqueda de información sobre la situación.

Tabla 18. Nivel de estrés asociado a las características y edades

Nivel de estrés	Característica	Edades			Total
		10	11	13	
1	Recuento	0	16	1	17
	% del total	0,0	32,7	2	34,7
2	Recuento	2	13	1	16
	% del total	4,1	26,5	2	32,7
3	Recuento	1	9	0	10
	% del total	2	18,4	0,0	20,4
4	Recuento	0	2	0	2
	% del total	0,0	4,1	0,0	4,1
5	Recuento	0	4	0	4
	% del total	0,0	8,2	0,0	8,2

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

En la tabla 18, hay tres edades diferentes que son 10, 11 y 13 años donde se evidencia que en todas las edades los mayores porcentajes se encuentran en los niveles 1, 2 y 3 de estrés; aunque en el caso de los 11 años también hay incidencia en los niveles 4 y 5 puesto que esta es la edad con mayor representación en la población estudiada. En los 11 años el mayor porcentaje (4,1%) se encuentra en el nivel 2; en los 12 años el mayor porcentaje (32,7%) está en nivel 1 y en los 13 años un 2% se encuentra en nivel 1 e igualmente un 2% en nivel 2 de estrés.

Tabla 19: resultados de los estresores y las edades

Preguntas	Edades	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
3.1. La competencia con los compañeros del grupo	10	1	2	0		2	4,1	0	0,0	0	0,0
	11	2	40,	1	26,	7	14,	1	2	3	6,1
	13	0	8	3	5	7	3	1	2	3	6,1
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	10	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	11	1	36,	1	24,	1	22,	2	4,1	1	2
	13	8	7	2	5	1	4	2	4,1	1	2
3.3. La personalidad y el carácter del profesor	10	1	2	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0
	11	3	6,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	13	2	59,	6	12,	6	12,	2	4,1	1	2
3.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	10	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	11	1	2	0	0,0	1	2	1	2	0	0,0
	13	6	7	3	5	0	4	1	2	4	8,2
3.5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	10	0	0,0	1	2	2	4,1	0	0,0	0	0,0
	11	1	20,	1	28,	1	30,	4	8,2	1	2,0
	13	0	4	4	6	5	6	4	8,2	1	2,0
3.6. No entender los temas que se abordan en la clase	10	1	2	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0
	11	1	26,	1	34,	1	22,	2	4,1	1	2
	13	3	5	7	7	1	4	2	4,1	1	2
3.7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	10	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	11	1	32,	7	14,	1	24,	2	4,1	0	0,0
	13	6	7	7	3	2	5	6			
3.8. Tiempo limitado para hacer el trabajo	10	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	11	0	0,0	2	4,1	0	0,0	1	2	0	0,0
	13	1	32,	1	24,	5	10,	8			
		6	7	2	5	2	4	8			
		2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO

En la tabla 19. Al observar los resultados de los estresores y las edades, se puede apreciar que a los estudiantes de 10 años sólo hay dos estresores que les afecta Casi Siempre y ninguno puntúa en el rango de Siempre. En los estudiantes de 11 años hay incidencia de todos los estresores en los rangos de Casi Siempre y Siempre; mientras que en los de 13 años ninguno de los estresores puntúa en los rangos de Casi Siempre ni Siempre.

En los estudiantes de 10 años los dos estresores que les afectan Casi Siempre a un 2% son el tiempo limitado para hacer el trabajo y las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.). A los de 11 años

los estresores que más les afectan son: el tiempo limitado para hacer el trabajo Casi Siempre al 16,3% y Siempre al 6%.

En segundo lugar, la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) Casi Siempre al 12,2% y Siempre al 6,1%. Los estresores que menos afectan a los estudiantes de las tres edades son: la sobrecarga de tareas y trabajos escolares; la personalidad y el carácter del profesor y no entender los temas que se abordan en la clase.

Tabla 20. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Físicas y edad

Preguntas	Género	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		F	%	F	%	f	%	f	%	F	%
		4.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	10	1	2	0	0,0	2	4,1	0	0,0
	11	28	57,1	7	14,3	7	14,3	2	4,1	0	0,0
	13	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)	10	2	4,1	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0
	11	30	61,2	9	18,4	5	10,2	0	0,0	0	0,0
	13	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
4.3. Dolores de cabeza o migrañas	10	2	4,1	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	11	25	51,0	16	32,7	2	4,1	0	0,0	1	2
	13	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	10	2	4,1	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	11	28	57,1	10	20,4	6	12,2	0	0,0	0	0,0
	13	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	10	1	2	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0
	11	27	55,1	10	20,4	4	8,2	2	4,1	1	2
	13	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	10	2	4,1	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0
	11	27	55,1	10	20,4	5	10,2	0	0,0	2	4,1
	13	1	2	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

En la tabla 20, se describe el contenido de la Subdimensión: Síntomas o Reacciones Físicas y resulta interesante que únicamente hay manifestaciones de cuatro reacciones físicas en los estudiantes de 11 años y ninguna en los estudiantes de 10 y de 13 años.

Las reacciones físicas presentes Casi Siempre o Siempre en los estudiantes de 11 años son: Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. Casi Siempre en el 4,1% y Siempre en el 2%; Somnolencia o mayor necesidad de dormir Siempre en el

4,1%; Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Casi Siempre en el 4,1% y Dolores de cabeza o migrañas Siempre en el 2%.

Tabla 21: Subdimensión: Síntomas o Reacciones Psicológicas y edad

Preguntas	Edad	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	10	2	4,1	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0
	11	1	34,	1	30,	8	18,	2	0,0	0	0,0
	13	7	7	5	6	8	3	2	0,0	0	0,0
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	10	2	4,1	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0
	11	2	59,	8	16,	5	10,	2	4,1	0	0,0
	13	9	2	3	3	2	2	0	0,0	0	0,0
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación.	10	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	11	2	4,1	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	13	2	59,	9	18,	5	10,	1	2	0	0,0
4.10. Problemas de concentración	10	9	2	4	4	2	4,1	0	0,0	0	0,0
	11	1	34,	9	18,	1	24,	5	10,	1	2
	13	7	7	4	4	2	5	5	2	1	2
4.11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	10	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	11	2	4,1	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0
	13	3	73,	5	10,	3	6,1	0	0,0	0	0,0
		6	5	2	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
		1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

En cuanto a los síntomas psicológicos existe un resultado similar al de síntomas físicos puesto que únicamente los estudiantes de 11 años tienen manifestaciones Casi Siempre o Siempre. En este caso, se manifiestan estos tres síntomas psicológicos: Problemas de concentración Casi Siempre en el 10,2% y Siempre en el 2%; Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) Casi Siempre en el 4,1% y Ansiedad, angustia o desesperación Casi Siempre en el 2%.

Hay dos síntomas psicológicos que no se presentan en ninguna de las edades: Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

Tabla 22. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Comportamentales y edad

Preguntas	Edad	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		f	%	F	%	f	%	f	%	F	%
4.12. Conflicto o tendencia a polemizar o discutir	10	2	4,1	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	11	2	59,	1	24,	2	4,1	1	0,0	0	0,0
	13	9	2	2	5	2	4,1	1	0,0	0	0,0
4.13. Aislamiento de los demás	10	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	11	2	4,1	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0
	13	2	59,	6	12,	7	14,	0	0,0	2	4,1
4.14. Desgano para realizar las labores escolares	10	9	2	2	5	3	6,1	2	4,1	1	2
	11	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	13	1	2	0	0,0	2	4,1	0	0,0	0	0,0
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos	10	2	51,	1	26,	3	6,1	2	4,1	1	2
	11	5	0	3	5	3	6,1	2	4,1	1	2
	13	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	10	2	4,1	0	1	2	0,0	0	0,0	0	0,0
	11	2	55,	9	18,	5	10,	2	4,1	1	2
	13	7	1	4	4	5	2	2	4,1	1	2
	13	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO

En la Tabla 22 se observan los resultados de reacciones comportamentales y edad, los resultados son similares a los de reacciones físicas y psicológicas puesto que únicamente los estudiantes de 11 años inciden con manifestaciones en tres síntomas en los rangos de Casi Siempre y Siempre.

En primer lugar, están los síntomas de desgano para realizar las labores escolares y aumento o reducción del consumo de alimentos con incidencia Casi Siempre en el 4,1% y Siempre en el 2%; y por último el aislamiento de los demás presente Siempre en el 2%. El único síntoma o reacción comportamental que no incide en ninguna edad es el conflicto o tendencia a polemizar o discutir.

Tabla 23. Subdimensión: Estrategias de afrontamiento y edad

Preguntas	Edad	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	10	1	2	0	0,0	1	2	1	2	0	0,0
	11	1	3,7	6	2,2	1	0,4	7			
	13	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	10	1	2	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0
	11	1	2,1	1	0,4	1	8,6	4	8,2	5	10,2
	13	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
5.3. Elogios a sí mismo	10	1	2	0	0,0	0	0,0	1	2	1	2
	11	2	5,1	6	2,2	5	0,2	6	12,2	2	4,1
	13	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
5.4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	10	0	0,0	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0
	11	1	2,4	1	8,6	5	0,2	4			
	13	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
5.5. Búsqueda de información sobre la situación	10	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	1	2
	11	1	3,7	1	0,4	1	4,5	1	2	4	8,2
	13	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
5.6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	10	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	2
	11	1	3,9	1	8,4	5	0,6	6	12,2	0	0,0
	13	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento y la edad, se puede apreciar en la Tabla 23 que los estudiantes de 10 años utilizan cuatro de ellas Casi Siempre y Siempre; los de 11 años tienen algún porcentaje de utilización en todas Casi Siempre o Siempre; mientras que los de 13 años nunca utilizan estas estrategias de afrontamiento al estrés académico.

En los estudiantes de 10 años las estrategias más utilizadas son, en primer lugar, los elogios a sí mismo Casi Siempre un 2% y Siempre un 2%; en segundo lugar, están la búsqueda de información sobre la situación y la ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) Siempre en un 2% y por último la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) Casi Siempre en un 2%.

Los estudiantes de 11 años, aunque utilizan todas las estrategias en algún porcentaje, las de mayor peso son: La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) Siempre en un 18,4% y Casi Siempre en un 8,2% y la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) Casi Siempre en un 14,3% y Siempre en un 8,2%.

Tabla 24. Nivel de estrés y con quién vive

Nivel de estrés	Característica	Con quién vive				Total
		Mama	Papa	Mama y papa	Otros	
1	Recuento	2	0,0	4,1	0,0	6,1
	% del total					
2	Recuento	0,0	4,1	0,0	0,0	4,1
	% del total					
3	Recuento	2	0,0	2,1	0,0	4,1
	% del total					
4	Recuento	4,1	1	0,0	2,1	7,2
	% del total					
5	Recuento	1	2	1	0	4
	% del total					

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

Al analizar la descripción de los resultados por nivel de estrés y con quien vive se observa que estos valores están equivalentes en cada una de las alternativas con quien vive, por lo que se puede afirmar que en el porcentaje de nivel de estrés 1 y 4 tienen un mayor porcentaje, es por ello que en el nivel 1 existe un 4,1 que va en relación a la alternativa vivir con mamá y papá; por otro lado, en el nivel 4 se identifica un 4,1 que considera el vivir solo con la mama.

Tabla 25. Dimensión de Estresores y con quién vive

Preguntas	Con quién vive	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		f	%	F	%	F	%	f	%	f	%
3.1. La competencia con los compañeros del grupo	Papá y mamá	11	22,4	10	20,4	4	8,2	1	2,0	0	0,0
	Solo papá	0	0,0	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	9	18,4	2	4,1	2	4,1	0	0,0	0	0,0
	Otros	2	4,1	1	2	2	4,1	0	0,0	0	0,0
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	Papá y mamá	15	30,6	5	10,2	7	14,3	1	2,0	1	2,0
	Solo papá	0	0,0	0	0,0	2	4,1	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	3	6,1	5	10,2	4	8,2	1	2,0	0	0,0
	Otros	2	4,1	2	4,1	1	2	0	0,0	0	0,0
3.3. La personalidad y el carácter del profesor	Papá y mamá	19	38,8	4	8,2	6	12,2	0	0,0	0	0,0
	Solo papá	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	11	22,4	1	2	0	0,0	1	2,0	0	0,0
	Otros	2	4,1	1	2	0	0,0	1	2,0	1	2
3.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	Papá y mamá	13	26,5	8	16,3	4	8,2	1	2,0	3	6,1
	Solo papá	1	2	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	5	10,2	4	8,2	4	8,2	0	0,0	0	0,0
	Otros	0	0,0	1	2	2	4,1	1	2,0	1	2,0
3.5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	Papá y mamá	7	14,3	12	24,5	7	14,3	2	4,1	1	2
	Solo papá	0	0,0	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	3	6,1	3	6,1	5	10,2	2	4,1	0	0,0
	Otros	1	2	0	0,0	4	8,2	0	0,0	0	0,0
3.6. No entender los temas que se abordan en la clase	Papá y mamá	12	24,5	12	24,5	5	10,2	0	0,0	0	0,0
	Solo papá	1	2	1	2	0	0	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	1	2	5	10,2	6	12,2	1	2,0	0	0,0
	Otros	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
3.7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	Papá y mamá	12	24,5	3	6,1	8	16,3	5	10,2	1	2
	Solo papá	0	0,0	2	4,1	0	0	0	0,0	0	0
	Solo mamá	6	12,2	3	6,1	4	8,2	0	0	0	0
	Otros	0	0,0	1	2	1	2	1	2	2	4,1
3.8. Tiempo limitado para hacer el trabajo	Papá y mamá	9	18,4	9	18,4	5	10,2	4	8,2	2	4,1
	Solo papá	1	2	1	2	0	0	0	0,0	0	0
	Solo mamá	6	12,2	3	6,1	0	0	3	6,1	1	2
	Otros	2	4,1	1	2	0	0,0	2	4,1	0	0,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

En la tabla 25, se puede apreciar que los estudiantes que viven con sus dos padres en todos los estresores tienen los porcentajes más altos en el rango de Nunca; e incluso, hay estresores donde puntúan con 0% en Casi Siempre y Siempre. Los estresores que más les afectan a los que viven con mamá y papá son: La Participación en clases Casi Siempre al 10,2% y Siempre al 2%; y el Tiempo limitado para hacer el trabajo Casi Siempre al 8,2% y Siempre al 4,1%.

En el caso de los estudiantes que viven solo con su padre es interesante que ninguno de los estresores les afecta en los rangos de Casi Siempre o Siempre; mientras que los que viven sólo con mamá hay varios estresores que sí les afectan en estos rangos, el de mayor incidencia es el Tiempo limitado para hacer el trabajo que le afecta Casi Siempre al 6,1% y Siempre al 2%. En menor medida también les afecta el tipo de trabajo que piden los profesores Casi Siempre al 4,1%.

A los estudiantes que viven con Otros familiares, los estresores que más les afectan son la Participación en clases Siempre al 4,1% y Siempre al 2%; y el Tiempo limitado para hacer el trabajo Casi Siempre al 4,1%.

Tabla 26. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Físicas y con quién vive

Preguntas	Con quién vive	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		f	%	F	%	f	%	f	%	F	%
4.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	Papá y mamá	22	44,9	3	6,1	3	6,1	1	2,0	0	0,0
	Solo papá	1	2	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	6	12,2	3	6,1	4	8,2	0	0,0	0	0,0
	Otros	2	4,1	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)	Papá y mamá	22	44,9	5	10,2	2	4,1	0	0,0	0	0,0
	Solo papá	1	2	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	9	18,4	2	4,1	2	4,1	0	0,0	0	0,0
	Otros	2	4,1	2	4,1	1	2	0	0,0	0	0,0
4.3. Dolores de cabeza o migrañas	Papá y mamá	19	38,8	9	18,4	0	0,0	0	0,0	1	2,0
	Solo papá	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	7	14,3	5	10,2	1	2	0	0,0	0	0,0
	Otros	1	2	3	6,1	1	2	0	0,0	0	0,0
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	Papá y mamá	20	40,8	6	12,2	3	6,1	0	0,0	0	0,0
	Solo papá	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	8	16,3	4	8,2	1	2	0	0,0	0	0,0
	Otros	2	4,1	1	2	2	4,1	0	0,0	0	0,0
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	Papá y mamá	16	32,7	8	16,3	4	8,2	1	2,0	0	0,0
	Solo papá	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	7	14,3	3	6,1	1	2	1	2,0	1	2,0
	Otros	5	10,2	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	Papá y mamá	18	36,7	6	12,2	3	6,1	0	0,0	2	4,1
	Solo papá	1	2	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	8	16,3	3	6,1	2	4,1	0	0,0	0	0,0
	Otros	3	6,1	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO

Todos de síntomas o reacciones físicas en los estudiantes que viven con papá y mamá tienen los puntajes más altos en los rangos de Nunca y Rara vez, no obstante, los de más alta puntuación en Casi Siempre y Siempre son: Somnolencia o mayor necesidad de dormir Siempre en el 4,1% y Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. Casi Siempre en el 2,0%.

Los que viven solo con papá y con Otros familiares no tienen incidencia de ningún porcentaje en los rangos de Casi Siempre o Siempre en ninguno de los síntomas físicos; mientras que los que viven sólo con mamá obtuvieron puntaje en estos rangos únicamente en el síntoma Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. presente Casi Siempre en el 2,0% y Siempre en el 2,0%.

Tabla 27. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Psicológicas y con quién vive

Preguntas	Con quién vive	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		f	%	F	%	f	%	F	%	F	%
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	Papá y mamá	13	26,5	9	18,4	5	10,2	0	0,0	2	4,1
	Solo papá	1	2	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0
	Solo mamá	6	12,2	4	8,2	2	4,1	1	2,0	0	0,0
	Otros	1	2	2	4,1	1	2	1	2,0	0	0,0
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	Papá y mamá	21	42,9	4	8,2	2	4,1	2	4,1	0	0,0
	Solo papá	0	0,0	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	9	18,4	3	6,1	1	2	0	0,0	0	0,0
	Otros	2	4,1	1	2	2	4,1	0	0,0	0	0,0
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación.	Papá y mamá	18	36,7	7	14,3	4	8,2	0	0,0	0	0,0
	Solo papá	2	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	12	24,5	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Otros	1	2	2	4,1	1	2	1	2,0	1	2,0
4.10. Problemas de concentración	Papá y mamá	14	28,6	6	12,2	7	14,3	2	4,1	0	0,0
	Solo papá	0	0,0	1	2	1	2	0	0	0	0,0
	Solo mamá	3	6,1	4	8,2	4	8,2	1	2,0	1	2,0
	Otros	1	2	0	0,0	2	4,1	2	4,1	0	0,0
4.11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	Papá y mamá	24	49	2	4,1	3	6,1	0	0,0	0	0,0
	Solo papá	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	11	22,4	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0
	Otros	3	6,1	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO

Los estudiantes que viven con papá y mamá tienen incidencia de tres síntomas psicológicos en los rangos de Siempre o Casi Siempre; estos son: Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) presente Siempre en el 4,1%; Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) Casi Siempre en el 4,1% y Problemas de concentración Casi Siempre en el 4,1%.

Con respecto a los que viven sólo con papá no tienen incidencia de ningún síntoma psicológico en los rangos de Casi Siempre ni Siempre; mientras que hay incidencia de dos síntomas en estos rangos en los que viven sólo con mamá: Problemas de concentración Casi Siempre en el 2,0% y Siempre en el 2,0% e Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) Casi Siempre en el 2,0%.

En los que viven con Otros familiares hay presencia de tres síntomas psicológicos Casi Siempre o Siempre: Problemas de concentración Casi Siempre en el 4,1%; Ansiedad, angustia o desesperación Casi Siempre en el 2,0% y Siempre en el 2,0% e Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) Casi Siempre en el 2,0%.

Tabla 28. Subdimensión: Síntomas o Reacciones Comportamentales y con quién vive

Preguntas	Con quién vive	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
4.12. Conflicto o tendencia a polemizar o discutir	Papá y mamá	21	42,9	6	12,2	1	2	1	2,0	0	0,0
	Solo papá	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	8	16,3	5	10,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Otros	2	4,1	2	4,1	1	2	0	0,0	0	0,0
4.13. Aislamiento de los demás	Papá y mamá	20	40,8	4	8,2	5	10,2	0	0,0	0	0,0
	Solo papá	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	9	18,4	2	4,1	2	4,1	0	0,0	0	0,0
	Otros	2	4,1	0	0,0	1	2	0	0,0	2	4,1
4.14. Desgano para realizar las labores escolares	Papá y mamá	19	38,8	6	12,2	2	4,1	1	2,0	1	2,0
	Solo papá	0	0,0	1	2	1	2	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	7	14,3	5	10,2	1	2	0	0,0	0	0,0
	Otros	1	2	2	4,1	1	2	1	2,0	0	0,0
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos	Papá y mamá	19	38,8	6	12,2	2	4,1	1	2,0	1	2,0
	Solo papá	1	2	0	0,0	1	2	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	9	18,4	1	2	3	6,1	0	0,0	0	0,0
	Otros	2	4,1	2	4,1	0	0,0	1	2,0	0	0,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO

En los estudiantes que viven con papá y mamá hay incidencia de tres síntomas comportamentales en los rangos de Casi Siempre y Siempre: Desgano para realizar las labores escolares y Aumento o reducción del consumo de alimentos, ambos Casi Siempre en el 2,0% y Siempre en el 2,0%; y Conflicto o tendencia a polemizar o discutir Casi Siempre en el 2,0%.

Los que viven sólo con mamá o sólo con papá no tienen presencia de síntomas comportamentales Casi Siempre ni Siempre. Mientras que los que viven con Otros familiares tienen presencia de tres síntomas comportamentales en estos rangos: Aislamiento de los demás Siempre en el 4,1%; Desgano para realizar las labores escolares y Aumento o reducción del consumo de alimentos, ambos Casi Siempre en el 2,0%.

Tabla 29. Dimensión Estrategias de afrontamiento y con quién vive

Preguntas	Con quién vive	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
		5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otro)	Papá y mamá	13	26,5	5	10,2	5	10,2	4	8,2
	Solo papá	1	2	0	0,0	1	2	0	0	0	0,0
	Solo mamá	5	10,2	0	0,0	4	8,2	2	4,1	2	4,1
	Otros	1	2	1	2	1	2	2	4,1	0	0,0
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	Papá y mamá	8	16,3	6	12,2	7	14,3	2	4,1	6	12,2
	Solo papá	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	3	6,2	2	4,1	6	12,2	2	4,1	0	0,0
	Otros	1	2	2	4,1	2	4,1	0	0	0	0,0
	Papá y mamá	13	26,5	5	10,2	4	8,2	4	8,2	3	6,1
5.3. Elogios a sí mismo	Solo papá	2	4,1	0	0,0	0	0,0		0,0	0	0,0
	Solo mamá	9	18,4	1	2	1	2	2	4,1	0	0,0
	Otros	4	8,2	0	0,0	0	0,0	1	2,0	0	0,0
	Papá y mamá	7	14,3	9	18,4	4	8,2	2	4,1	7	14,3
5.4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	Solo papá	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	8	16,3	2	4,1	1	2	1	2,0	1	2,0
	Otros	0	0,0	2	4,1	0	0,0	1	2,0	2	4,1
	Papá y mamá	9	18,4	9	18,4	6	12,2	0	0,0	5	10,2
5.5. Búsqueda de información sobre la situación	Solo papá	2	4,1	0	0,0	0	0,0		0,0	0	0,0
	Solo mamá	8	16,3	2	4,1	2	4,1	1	2,0	0	0,0
	Otros	1	2	0	0,0	4	8,2		0,0	0	0,0
	Papá y mamá	13	26,5	7	14,3	3	6,1	5	10,2	1	2,0
5.6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	Solo papá	2	4,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Solo mamá	7	14,3	4	8,2	2	4,1	0	0,0	0	0,0
	Otros	1	2	3	6,1	0	0,0	1	2,0	0	0,0

Fuente: Datos recolectados con el Inventario del Estrés Académicos SISCO.

Todas las estrategias de afrontamiento son utilizadas por algún porcentaje de estudiantes que viven con papá y mamá Casi Siempre o Siempre, las mayores puntuaciones: La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) Siempre en el 14,3% y Casi Siempre en el 4,1%; Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas Casi Siempre por el 4,1% y Siempre por el 12,2% y Elogios a sí mismo Casi Siempre por el 8,2% y Siempre por el 6,1%.

Los estudiantes que viven sólo con papá no utilizan ninguna de las estrategias de afrontamiento Siempre ni Casi Siempre; mientras que los que viven sólo con

mamá sólo la estrategia de Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) no puntúa en los rangos de Casi Siempre ni Siempre.

En este grupo las estrategias que con mayor frecuencia utilizan son: Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otro) Casi Siempre el 4,1% y Siempre el 4,1%; Elogios a sí mismo y Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, ambos Casi Siempre en el 4,1% y La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) Casi Siempre en el 2,0% y Siempre en el 2,0%.

En los que viven con Otros familiares inciden cuatro estrategias de afrontamiento en los rangos de Casi Siempre y Siempre, las de mayores porcentajes de utilización: La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) Casi Siempre en el 2,0% y Siempre en el 4,1% y la Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otro) Casi Siempre en el 4,1%.

3.2. Análisis descriptivo de rendimiento académico

Para el rendimiento académico se tomó el promedio de las notas obtenidas en el primer quimestre del periodo lectivo 2021 – 2022. El Art. 193, del Reglamento General a la LOEI para superar cada nivel, el estudiante debe demostrar que logró “aprobar” los objetivos de aprendizaje definidos en el programa de asignatura o área de conocimiento fijados para cada uno de los niveles y subniveles del Sistema Nacional de Educación.

El rendimiento académico para los subniveles de básica elemental, media, superior y el nivel de bachillerato general unificado de los estudiantes se expresa a través de la siguiente escala de calificaciones: Es importante que cada institución educativa proponga su política de evaluación del aprendizaje en su Planificación Curricular Institucional (PCI), el considerar el contexto en que se ubica la institución y la normativa vigente presente en este instructivo.

Para realizar el proceso de evaluación a los estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE) deberán remitirse específicamente al “Instructivo de

evaluación de los estudiantes con necesidades educativas asociadas o no a la discapacidad”, emitido por la Autoridad Educativa Central. Para los estudiantes de los otros niveles educativos la evaluación es cualitativa y cuantitativa, a partir de una escala de calificaciones en base a 10 puntos: los aprendizajes se clasifican de la forma siguiente:

- 4: No alcanza los aprendizajes
- 5 - 6: Próximo a alcanzar los aprendizajes
- 7 – 8: Alcanza los aprendizajes
- 9 – 10: Domina los aprendizajes

Para pasar al siguiente año escolar o aprobar un quimestre, el estudiante debe tener como mínimo 7 puntos sobre 10. Si no logra esa calificación el estudiante debe rendir el examen supletorio, remedial o de gracia, pero por la emergencia sanitaria, el Ministerio de Educación ordenó que en su lugar los estudiantes envíen proyectos o tareas para alcanzar la nota y pasar al siguiente año escolar contamos con tres tipos de evaluaciones

El promedio general de los estudiantes es de 8,51 con una desviación estándar de 0,77, la nota mínima 6,78 y la máxima 10. Este rendimiento académico promedio corresponde al rango de Alcanza los aprendizajes, el cual, se describe como:

Tabla 30. Rendimiento académico por rangos

Rango	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
No alcanza el aprendizaje	0	0
Próximo alcanzar los aprendizajes	1	2
Alcanza los aprendizajes	36	73,5
Supera los aprendizajes	12	24,5

Fuente: Sistema Carmenta

En la Tabla 30 se puede apreciar que predomina el rango de Alcanza los aprendizajes en el 73,5% de la población estudiada esto favorable, al igual que el

24,5% que los supera. De igual manera es positivo que no exista ningún estudiante en el rango No alcanza el aprendizaje.

Tabla 31. Rendimiento académico y género

Rango	Masculino		Femenino	
	F	%	f	%
No alcanza el aprendizaje	0	0,0	0	0,0
Próximo alcanzar los aprendizajes	0	0,0	1	2
Alcanza los aprendizajes	18	36,7	18	36,7
Supera los aprendizajes	5	10,2	7	14,3

Fuente: Elaboración propia

Se puede apreciar que no hay diferencias en el rendimiento académico por género en el rango Alcanza los aprendizajes. En el caso del rango Supera los aprendizajes, existe una diferencia ligera pues las estudiantes femeninas tienen un mayor porcentaje que los masculinos. Con respecto al rango de próximo a alcanzar los resultados la única estudiante ubicada en el mismo es de género femenino.

Tabla 32. Rendimiento académico y edades

Rango	10 años		11 años		13 años	
	F	%	F	%	f	%
No alcanza el aprendizaje	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Próximo alcanzar los aprendizajes	0	0,0	1	2	0	0,0
Alcanza los aprendizajes	2	4,1	33	67,3	1	2
Supera los aprendizajes	1	2	10	20,4	1	2

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 32 se observa que en los estudiantes de 10 y 11 años el mayor porcentaje se encuentra en el rango Alcanza los aprendizajes con un 4,1% y 67,3% respectivamente. La única estudiante que está Próxima a alcanzar los aprendizajes es de 11 años, por lo cual, la edad no es un factor que pueda haber influido en su rendimiento académico.

Tabla 33. Rendimiento académico y con quién vive.

Rango	Papá y Mamá		Solo Papá		Solo Mamá		Otros Familiares	
	f	%	f	%	f	%	f	%
No alcanza el aprendizaje	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Próximo alcanzar los aprendizajes	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	2,0
Alcanza los aprendizajes	20	40,8	2	4,1	10	20,4	4	8,2
Supera los aprendizajes	9	18,4	0	0,0	2	4,1	1	2

Fuente: Elaboración propia

Al analizar los resultados de la Tabla 33 es evidente que, independientemente de con quién vivan los estudiantes, la mayoría en todos los casos se ubica en el rango de Alcanza los aprendizajes, por lo que este no es un factor que influya en el rendimiento académico. La única estudiante que está próxima a alcanzar los aprendizajes vive sólo con mamá.

3.3. Análisis correlacional del rendimiento y el estrés académico

Una vez realizada la prueba de normalidad de los datos con Shapiro Wilk por ser una población menor a 50, se obtuvo normalidad y por tanto, se utilizó el Coeficiente de Pearson para determinar la correlación entre ambas variables.

Tabla 34: Correlación entre estrés académico y rendimiento académico

		Rendimiento Académico
Nivel de estrés	Correlación de Pearson	,139
	Sig. (Bilateral)	,339
	N	49
Estresores (E)	Correlación de Pearson	,148
	Sig. (Bilateral)	,311
	N	49
Reacciones físicas (RF)	Correlación de Pearson	-,086
	Sig. (Bilateral)	,558
	N	49
Reacciones psicológicas (RP)	Correlación de Pearson	-,044
	Sig. (Bilateral)	,765
	N	49
Reacciones comportamentales (RC)	Correlación de Pearson	,157
	Sig. (Bilateral)	,283
	N	49
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	,157
	Sig. (Bilateral)	,283
	N	49
Puntuación Directa SISCO (PDS)	Correlación de Pearson	,109
	Sig. (Bilateral)	,457
	N	49

La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: SPSS

Como se puede apreciar en la Tabla 34, no existe correlación entre ninguna de las dimensiones del SISCO (Nivel de estrés, estresores, reacciones físicas, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento) y el rendimiento académico de los estudiantes. Esto puede deberse a que la media en el nivel de estrés en esta población fue de 2,18, es decir, un nivel intermedio de estrés. Autores como Alfonso, Calcines Monteagudo y Nieves (2015) plantean que el estrés académico interfiere en el rendimiento académico cuando es de nivel elevado, lo cual, no sucede en la población de la presente investigación. Otro factor que puede haber influido en este resultado es el tamaño de la muestra (49).

Por otra parte, autores como Morales & Barraza (2020), tampoco encontraron relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Aunque la población de la investigación se sitúa en otro rango de edad y complejidad de estudios, es un resultado que también indica que no siempre existe correlación entre estas variables.

3.4. Propuesta

Estrategias para el estrés académico y el rendimiento académico

Introducción:

En los estudiantes de séptimo grado de Básica General de la Unidad Educativa: Dr. Misael Acosta Solís ha habido evidencias de estrés académico y un rendimiento académico que pudiera ser mejor. A partir de esto se realizó el diagnóstico del estrés académico y se analizó el rendimiento académico de cada uno de los estudiantes, arrojado por resultado que hay presencia de estrés académico, los principales estresores el tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.

La participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) y el tiempo limitado para hacer el trabajo. Debido a esto existen reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que evidencian la afectación que les causa estrés académico. Aunque los resultados no arrojaron una correlación entre el estrés académico y el rendimiento académico, probablemente por el tamaño de la muestra (49 estudiantes). Hay evidencias en otras investigaciones de que sí existe una asociación entre estas variables, por lo que al disminuir el estrés académico es probable que aumente el rendimiento académico. La propuesta pretende influir en los principales estresores identificados.

Objetivo general:

- Minimizar el impacto negativo de los principales estresores académicos que afectan al rendimiento académico de los estudiantes de séptimo de Básica General.

Objetivos específicos:

1. Proponer actividades que sean atractivas a los estudiantes como parte de los trabajos que deben cumplimentar.
2. Estimular la participación en clases como una actividad gratificante para los estudiantes.
3. Mejorar la planificación de los tiempos para las tareas y la organización de los estudiantes para cumplirlas.

Alcance:

Esta propuesta beneficiará a los estudiantes de séptimo de Básica General y deberán implicarse los padres en algunas actividades.

Evaluación de la efectividad:

Para evaluar la efectividad de estas estrategias, una vez que se implemente la propuesta deberá realizarse una evaluación del estrés académico un mes antes

de finalizarse el año lectivo y al finalizar este, analizar las notas obtenidas por los estudiantes.

Tabla 35. Estrategias para estrés académico y rendimiento académico

Aspecto a mejorar en estrés académico	Actividad	Objetivo	Responsable	Recursos	Frecuencia	Medio de verificación
Estresores	Defensa del proyecto integrador de fin de curso. Descripción: Se establecerán los temas de los proyectos al inicio del año lectivo, se establecerán fechas para seguimiento en tutorías y un calendario para las defensas formales ante un tribunal.	Desarrollar la evaluación final con tiempo de preparación suficiente durante el año lectivo con un trabajo que integra cada una de las materias	Docente	Los apuntes de la materia, papel y computador	1 vez al finalizar el curso	Entrega del informe en conjunto con las diapositivas que son parte de la sustentación del tema expuesto
*Tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	" Lectura en el bosque encantado " Descripción: El docente se trasladará con los estudiantes hasta el área natural que rodea la institución para realizar la lectura y posteriormente la evaluación de la comprensión lectora a través de técnicas lúdicas. Se tratará de vincular el escenario del área natural al tema tratado.	Propiciar un ambiente acogedor para la lectura y la comprensión lectora	Docente	Libros de lectura, materiales lúdicos y fichas de comprensión	Martes de cada semana	Las respuestas en las fichas de comprensión
	Capacitación sobre Mapas mentales	Desarrollar habilidades		https://www.mindmup.com/#storage https://www.mindmeister.com/es	Septiembre de 2022	Mapas mentales

	<p>Descripción: Se les capacitará a los estudiantes sobre diferentes plataformas que facilitan la elaboración de mapas mentales de manera dinámica y sencilla. Se dedicará una sesión a cada plataforma</p>	<p>para la elaboración de mapas mentales con el auxilio de plataformas tecnológicas</p>	<p>Docente</p>	<p>https://app.mindmapmaker.org/#m:new https://www.goconqr.com/es/mapas-mentales/ https://freemind.softonic.com/#app-softonic-review</p>	<p>elaborados en cada una de las plataformas</p>
<p>*Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)</p>	<p>Sainete "El verdadero Ecuador"</p> <p>Descripción: Se les dará a conocer a los estudiantes sobre las diferentes etnias del Ecuador mediante videos y fotos. Posteriormente deberán preparar un sainete que represente a estas culturas.</p>	<p>Lograr la expresión corporal y verbal de los estudiantes desde el respeto a su diversidad</p>	<p>Docente</p>	<p>Vestuario y música representativos de cada etnia</p>	<p>Una vez cada parcial</p> <p>Fotos y videos del sainete</p>
	<p>Entrenamiento en relajación</p> <p>Descripción: Se les enseñarán a los estudiantes, técnicas breves de relajación que pueden ser realizadas previo a las exposiciones u otras actividades que les causen estrés. Además, en el intermedio de la jornada de clases se dedicarán unos minutos a realizar todos al unísono una de estas técnicas.</p>	<p>Ejecutar las actividades de clases de forma relajada.</p>	<p>DECE y Docente</p>	<p>Diario</p>	<p>Fotos de los momentos donde todos al unísono realizan una de las técnicas</p>

	<p>Pausas activas: Cada clase tiene una duración de 45 minutos. A los 30 minutos aproximadamente se debe realizar una actividad lúdica breve de 4 a 5 minutos que active a los estudiantes. Ejemplo: El rey manda, Micky Mucky Mouse, Pelota viajera, el alma de doña Hortensia, etc. Resumen semanal de participantes destacados: Durante la semana se llevará un registro de todas las participaciones en clases y cada viernes los tres estudiantes que más participaciones hayan tenido serán exonerados de las tareas el fin de semana</p>	<p>Activar la atención</p>	<p>Docente</p>	<p>Depender de la actividad: pelota, música, vela, fósforos etc.</p>	<p>Diario</p>	<p>Fotos de la actividad</p>
		<p>Asociar la participación en clases a un estímulo positivo (exoneración)</p>	<p>Docente</p>	<p>Registro de control de participaciones</p>	<p>Viernes de cada semana</p>	<p>Registro de control y notas de los exonerados</p>
*Tiempo limitado para hacer el trabajo	<p>Revisión de la planificación de las tareas</p>	<p>Analizar los tiempos objetivamente necesarios para la realización de las tareas planificadas</p>	<p>Docente</p>	<p>Plan de clases</p>	<p>Al inicio de cada parcial</p>	<p>Plan de clases</p>
	<p>Taller "Cómo organizar mi tiempo"</p>	<p>Desarrollar habilidades de planificación y organización</p>	<p>DECE</p>	<p>Proyector Computadora]</p>	<p>Una vez por quimestre</p>	<p>Fotos del taller y control de asistencia</p>
		<p>del tiempo en los estudiantes</p>				
	<p>Recuperación pedagógica</p>	<p>Identificar las falencias en las áreas de tronco común para aclarar dudas y hacer reforzamientos en el aprendizaje</p>	<p>Docente</p>	<p>Los estudiantes deben considerar apuntes dentro de la clase</p>	<p>Semanal</p>	<p>Tareas y evaluaciones</p>
	<p>Escuela de Padres con los temas siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Organización del tiempo (estudio, juego, descanso) Hábitos alimentarios saludables Comunicación familiar 	<p>Instruir a los padres sobre la planificación del tiempo de sus hijos en casa, para la realización de tareas, tiempo para el juego, tiempo de descanso necesarios y de sueño</p>	<p>DECE</p>	<p>Proyector, computadora y material complementario en forma de dípticos o trípticos con tips sobre el tema</p>	<p>Al finalizar cada parcial (4 veces en el año lectivo)</p>	<p>Fotos y control de asistencia</p>

Fuente: Elaboración propia

CONCLUSIONES

La fundamentación teórica de las estrategias de afrontamiento del estrés y el rendimiento académico constituye el resultado que obtiene el estudiante con respecto al proceso de aprendizaje. Durante dicho proceso, el estudiante puede tener determinados niveles de estrés académico que surge ante eventos académicos y estímulos a los cuales está expuesto. Para mitigarlo es necesario utilizar estrategias como: la respiración profunda, organización de la rutina de estudio, evitar distracciones, realizar descansos y estrategias híbridas didácticas con el objeto de crear un ambiente de tranquilidad para que los estudiantes puedan tomar buenas decisiones.

El diagnóstico del estrés académico de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta evidenció que el 100% de los estudiantes han tenido momentos de nerviosismo o preocupación cuya media fue de 2,18 correspondiente a un nivel intermedio. Las medias por subdimensiones fueron las siguientes: Estresores 2,10; Reacciones físicas 1,56; Reacciones psicológicas 1,69; Síntomas o reacciones comportamentales 1,59 y estrategias de afrontamiento 2,27.

La evaluación del rendimiento académico de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Dr. Misael Acosta Solís se obtuvo un el análisis correlacional con el Coeficiente de Pearson, el cual, arrojó que no existe correlación entre el estrés académico y el rendimiento académico, probablemente debido a que el nivel de estrés fue intermedio y al tamaño de la población constituida por 49 estudiantes de 7mo de Básica.

La media del rendimiento académico de los estudiantes de 7mo de Básica fue de 8,51 con una desviación estándar de 0,77, la nota mínima 6,78 y la máxima 10. Predominó el rango de Alcanza los aprendizajes en el 73,5% de la población y el 24,5% superó los resultados de aprendizaje. Ningún estudiante se ubicó en el rango No alcanza el aprendizaje.

Las estrategias para el estrés y el rendimiento académico se diseñaron en función de los tres estresores que mayor incidencia tuvieron en los estudiantes de 7mo de Básica: tipo de trabajo que piden los profesores, la participación en clase y el tiempo limitado para hacer el trabajo. En cada uno se plantearon actividades con su respectivo objetivo, responsable, recursos, frecuencia y medio de verificación.

RECOMENDACIONES

- Validar la propuesta de estrategias para estrés académico y rendimiento académico por criterios de especialistas y beneficiarios, previo a su implementación en la Unidad Educativa: Doctor Misael Acosta Solís.
- Ampliar la evaluación del estrés académico al 100% de los estudiantes de la unidad educativa, así como el análisis correlacional de esta variable con el rendimiento académico.
- Identificar y analizar otras variables, diferentes al estrés académico, que pudiera incidir en el rendimiento académico de los estudiantes de la Unidad Educativa: Doctor Misael Acosta Solís.

BIBLIOGRAFÍA

Asociación Mundial de la Carretera. (2020). *Performance Humana*. PIARC. Recuperado de: <https://rno-its.piarc.org/es/sistemas-y-estandares-factores-humanos-usuarios-de-its/performance-humana>

Águila, A., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, A. (2015). Estrés académico. *EduMeCentro*, 7(2), 163 - 178. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5023824>

Alania, R. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19, *SociaLium*, 4(2), 111 – 130. Recuperado de: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/867>

Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. *EduMeCentro*, 7(2), 163 – 178. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>

Álvarez, J., & Auquilla, M. (2021). *Incidencia del Estrés Académico en las Relaciones Familiares de Estudiantes de Primer Ciclo de la Universidad de Cuenca*. (Tesis de pregrado). Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/36157>

Arias, E., Bergamaschi, A., Pérez, M. & Vásquez, M. (2020). *De la educación a distancia a la híbrida: 4 elementos clave para hacerla realidad*. Enfoque de Educación: Banco Interamericano de Desarrollo. Recuperado de: <https://blogs.iadb.org/educacion/es/eduhibrida/>

Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F., & Zea, A. (2020). *Influencia del estrés en el Rendimiento Académico de Estudiantes Universitarios*. *Revista Espacios*, 41(48), 402-415. Recuperado de: <http://www.revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>

- Asenjo, J., Linares, O. & Díaz, Y. (2021). *Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería Durante la Pandemia de COVID-19*. Revista Peruana de Investigación de la Salud, 5(2), 59-66. Recuperado de: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>
- Barraza, A. (2007). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistemico Cognoscitivista para el Estudio del Estres Academico*. Recuperado de: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza, A. (2018). *INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Recuperado de: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza, A., & Morales, M. (2017). *Estrés y Rendimiento Académico en Alumnos de una Licenciatura en Nutrición*. México: Redie. Recuperado de: <https://redie.mx/librosyrevistas/libros/estresyrendimiento.pdf>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). *Estrés Académico*. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 34-41. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>
- Castillo, D. (2020). *Las TIC en los Procesos de Enseñanza-Aprendizaje Desarrollados por Maestros Tutores de Educación Primaria en la Región de Murcia*. *Revista Interuniversitario de Investigación en Tecnología Educativa*, (9), 1 - 14. Recuperado de: <https://revistas.um.es/riite/article/view/432061/294771>
- Crespo, M., & Palaguachi, M. (2020). *Educación con Tecnología en una Pandemia: Breve Análisis*. *Revista Arbitrada Multidisciplinaria de*

Investigacion Socio Educativa, 5(17), 51-60. Recuperado de: [http:// www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/457](http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/457)

Colonia, S. (2019). *Estrategia Metodológica para dar Tratamiento al Estrés en Estudiantes de la Asignatura de Proceso Sensorio Perceptivos*. Universidad San Ignacio de Loyola- 2019. (Tesis de pregrado). Recuperado de: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/8959/1/2019_Colonia-Torres.pdf

Diez, S. (2020). Enseñar en Tiempos de Pandemia. *Revista Educaweb*, 1(1). Recuperado de: <https://www.educaweb.com/noticia/2020/04/21/ensenar-tiempos-pandemia-19145/>

Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J. Chacín, M, & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69. Recuperado de: [https:// biblat.unam.mx/ hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/no1/14.pdf](https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/no1/14.pdf)

Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. & Zuloaga, M. (2021). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Peruanos en Tiempos de la Pandemia por Covid-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88 - 93. Recuperado de: [https:// www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf)

Fajardo, F., Maestre, M., Felipe, E., León, B. y Polo, M.I. (2017). *Análisis del rendimiento académico de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria según las variables familiares*. *Educación XX1*, 20(1), 209-232. Recuperado de: doi: 10.5944/educXX1.14475

Fardoun, H., Gonzáles, C., Collazos, C., & Yousef, M. (2020). Estudio Exploratorio en Iberoamérica sobre Procesos de Enseñanza - Aprendizaje y Propuesta de Evaluación en Tiempos de Pandemia. *Knowledge Society EKS*, 21, 1 - 9. Recuperado de: [https:// revistas.usal.es/index.php/eks/article/view/eks20202117](https://revistas.usal.es/index.php/eks/article/view/eks20202117)

- Gálvez, D., Martínez , A., & Martínez , F. (2015). Estrés. *Revista UAMI*, 97(1), 50 - 54. Recuperado de: [http:// www2. izt. uam. mx/ newpage/ contactos/ revista/ 97/pdfs/estres.pdf](http://www2.izt.uam.mx/newpage/contactos/revista/97/pdfs/estres.pdf)
- Hernández, A. & González , M. (2015). Estrategias de Aprendizaje en la Formación Universitaria. *Revista Venezolana de Educación*, 19(63), 441-454. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35643049009.pdf>
- Hernández, G. (2020). Gestión de las Emociones en Tiempos de Pandemia y su Impacto en el Rendimiento Académico. *Revista de Investigación y Cultura*, 9(4), 55 - 64. Recuperado de: [https:// dialnet. unirioja. es/ servlet/ articulo? codigo=7946112](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7946112)
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista , P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill Education. Recuperado de: [http:// observatorio. epacartagena. gov. co/ wp- content/ uploads/ 2017/ 08/ metodologia- de- la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf](http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf)
- Iniciarte, A., Paredes, A., & Zambrano , L. (2020). Docencia y Tecnología en Tiempos de Pandemia COVID-19. *Serbiluz*, 25(8), 195-215. Recuperado de: [https:// produccioncientificaluz. org/ index. php/ utopia/ article/ view/ 34170/36022](https://produccioncientificaluz.org/index.php/utopia/article/view/34170/36022)
- Juanes, B., Munévar, O., & Cándelo, H. (2020). La Virtualidad en la Educación. Aspectos Claves para la Continuidad de la Enseñanza en Tiempos de Pandemia. *Conrado. Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos*, 16(76), 449 - 452. Recuperado de: [http:// scielo. sld. cu/ scielo. php? script= sci_ arttext&pid=S1990-86442020000500448](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000500448)
- London, S. (2020). *La Investigación en Ciencias Sociales en Tiempos de la Pandemia por COVID-19*. Recuperado de: [https:// iieess. conicet. gov. ar/ images/DDT/docTrabajoColectivo2020.pdf](https://iieess.conicet.gov.ar/images/DDT/docTrabajoColectivo2020.pdf)

- Lovón, M., & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las Clases Virtuales en los Estudiantes universitarios en el Contexto de la Cuarentena por COVID-19. *Revista de Psicología Educativa*, 8(3). Recuperado de: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/588/1086>
- Matamoros, E., & Paquiyauri, R. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica-2016*. (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1085/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200080.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Maturana, A., & Vargas, A. (2015). El Estrés Escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34 - 41. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>
- Marrero, M. (2020). *Burnout y Estrés Académico y su Relación con el Rendimiento Académico en Estudiantes de Psicología*. (Tesis de pregrado). Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24023/Burnout%20y%20estres%20academico%20y%20su%20relacion%20con%20el%20rendimiento%20academico%20en%20estudiantes%20de%20psicologia.pdf?sequence=1>
- Mendoza, L. (2020). Lo que la Pandemia nos Enseñó sobre la Educación a Distancia. *Revista Latinoamericana de estudios educativos*, 50(1), 343 - 352. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7950256>
- Morales, M., & Barraza, A. (2020). *Estrés y Rendimiento Académico en Alumnos de una Licenciatura en Nutrición*. México. Recuperado de: <https://redie.mx/librosyrevistas/libros/estresyrendimiento.pdf>

- Ortiz, M. & Nuñez, A (2021). Inteligencia emocional: Evaluación y Estrategias en Tiempos de Pandemia. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 5(11), 57 - 68. Recuperado de: <https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/356/399>
- Palacio, C., Tobón, J., Toro, D. & Vicuña, J. (2018). El Estrés Escolar en la Infancia: Una Reflexión Teórica. *Cuadernos de Neuropsicología*, 12(2). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/4396/439655913010/html/>
- Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. & Neira, O. (2017). Estrés Académico en Estudiantes de Tercero de Bachillerato de Unidades Educativas Particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 253-276. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>
- Ramírez, J., Lemos, I., Moncayo, J., & Martínez, S. (2021). Pandemia, Salud Mental y Desempeño Académico de los y las Estudiantes de la Unicamacho en 2020, 13(25), 58 - 67. Recuperado de: <https://revistas.uniajc.edu.co/index.php/sapientia/article/view/89/62>
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología*, 23(1), 9 - 17. Recuperado de: http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf
- Sánchez, L. (2020). Impacto del Aula Virtual en el Proceso de Aprendizaje de los Estudiantes de Bachillerato General. Tecnología-Educativa. *Revista Tecnológica - Educativa Docentes*. 9 (1), 75-82. Recuperado de: <https://ojs.docentes20.com/index.php/revista-docentes20/article/view/105/290>
- Tarazona, A. & Ochoa, C. (2020). La Tecnología como Aliado para Contrarrestar la Pandemia del COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4). Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v20n4/2308-0531-rfmh-20-04-754.pdf>

- Turpo, J. (2020). *Estrés Académico en el Bienestar Psicológico en Tiempos de Pandemia en Estudiantes de Secundaria de un Colegio Particular Cusco, 2020*. (Tesis de pregrado). Recuperado de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/58768>
- Valdiviezo, L., Lucas, S., Tous, J. & Espinoza, I.V. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil - primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165-186. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/#:~:text=Las%20estrategias%20m%C3%A1s%20empleadas%20para,problemas%20y%20la%20retirada%20social.>
- Valiente, C., Martínez, M., Cabal, P. & Alvarado, J. (2020). Estrés Infantil, Estrategias de Aprendizaje y Motivación Académica. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 46 - 66. Recuperado de: <http://www.revista.depsicologiayeducacion.es/pdf/185.pdf>
- Valle, L. (2019). *Procrastinación y Estrés Académico en Estudiante de la Maestra en Psicología con Mención en Problemas de Aprendizaje*. Universidad Ricardo Palma. (Tesis de maestría). Recuperado de: http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2759/T030_45051838_M%20%20%20VALLE%20HUERTES%20LILIBET%20LASTENIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Velasco, G. (2016). *El Rendimiento Académico en la Etapa de Educación Secundaria en Chiapas(México): Una Aproximación Comparativa a los Resultados Internacionales, Nacionales y a la Cotidianidad Escolar*. Universitat Autònoma de Barcelona- 2016.(Tesis de doctorado). Recuperado de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/399337/gsvl1de1.pdf?sequence=1>

Vialart, M. (2020). Estrategias Didácticas para la Virtualización del Proceso Enseñanza Aprendizaje en Tiempos de COVID-19. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 34(3). Recuperado de: [https:// www.researchgate.net/publication/344271580_Estrategias_didacticas_para_la_virtualizacion_del_proceso_ensenanza_aprendizaje_en_tiempos_de_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/344271580_Estrategias_didacticas_para_la_virtualizacion_del_proceso_ensenanza_aprendizaje_en_tiempos_de_COVID-19)

Vidarte, J., & Orozco, C. (2015). Relación entre el Desarrollo Psicomotor y el Rendimiento Académico en Niños de 5 y 6 años de una Institución Educativa de la Virginia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 11(2), 190-204. Recuperado de: [https:// www.redalyc.org/pdf/ 1341/134146842009.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/1341/134146842009.pdf)

ANEXOS

Anexo 01. Inventario SISCO

Inventario SISCO

El cuestionario del Inventario SISCO tiene como objetivo primordial el reconocimiento de características del estrés que acompañan a los estudiantes.

Seleccionar el nivel de estrés a partir de la escala del 1 a 5. Colocar una (X) para responder la pregunta expuesta:

1.- Has tenido momentos de nerviosismo o preocupación.

SI----- NO-----

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

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

1	2	3	4	5
NUNCA	Rara vez	Algunas veces	Cas siempre	Siempre

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

Concepto	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
3.1. La competencia con los compañeros del grupo					
3.2. Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares					
3.3. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.4. La personalidad y el carácter del profesor					
3.5. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7. No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)Tiempo limitado para hacer el trabajo					
3.9. Tiempo limitado para hacer el trabajo					

4.- Dimensión síntomas (reacciones) Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás

estresado? toma en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Subdimensión :Síntomas o Reacciones Físicas					
Concepto	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
4.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3. Dolores de cabeza o migrañas					
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Subdimensión :Síntomas o Reacciones Psicológicas					
Concepto	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10. Problemas de concentración					
4.11. Sensación de tener la mente vacía					

4.12. Problemas de memoria					
4.13. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Subdimensión :Síntomas o Reacciones Comportamentales					
Concepto	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
4.14. Conflicto o tendencia a polemizar o discutir					
4.15. Aislamiento de los demás					
4.16. Desgano para realizar las labores escolares					
4.17. Absentismo de las clases					
4.18. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Encierra en un círculo, ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? toma en consideración la misma escala de valores del apartado anterior. ¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Concepto	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas)					

5.3. Tomar la situación con sentido del humor					
5.4. Elogios a sí mismo					
5.5. Distracción evasiva					
5.6. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.7. Búsqueda de información sobre la situación					
5.8. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

Anexo 2. Cuestionario de evaluación para expertos

Estimado/a:

Usted ha sido seleccionado para validar el instrumento Inventario SISCO SV-21 que es parte del proyecto de investigación ESTRATEGIAS PARA ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DURANTE LA PANDEMIA desarrollado por Joana Edith Jarrín Núñez de Maestría en Pedagogía con mención en Educación Técnica y Tecnológica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede- Ambato.

La población con la que se trabaja es de 63 estudiantes de 7mo de Básica con edades comprendidas entre 11 y 13 años.

La validación del instrumento es importante porque permite determinar la validez de los ítems, con lo cual, se espera garantizar la confiabilidad de los resultados obtenidos.

Plantilla Juicio de Expertos

Objetivo: Validar el instrumento por juicio de expertos en el área.

Instrucciones: A continuación, se solicita responder las interrogantes sobre aspectos teóricos y metodológicos que presenta el instrumento. Adicionalmente, si lo cree necesario, aporte cualquier comentario que considere importante.

DISEÑO TÉCNICO DEL TEST	Puntuación					
	1	2	3	4	5	6
[Asigne valores del 1 al 6; 1 siendo el valor mínimo (cuando se conoce poco del tema); y 6, si se conoce a profundidad].						
Planeación de la prueba						x
Pasos esenciales de la construcción						x

Formato de los reactivos						X
Análisis de reactivos						X
Procedimientos y normas de aplicación						X
Criterios de corrección de las pruebas						X
Construcción de escalas, baremos y formas de interpretación						X
Validez, confiabilidad y sesgo						X

Comentario:

-

Anexo 3. Cuestionario de cumplimiento técnico general y pertinencia

Objetivo: Valorar el cumplimiento de criterios técnicos generales y la pertinencia SISCO SV-21 para su aplicación a estudiantes de 7mo de Básica con edades entre 11 y 13 años de edad.

Instrucciones: Según su criterio, señale con una "X" si cumple con los criterios establecidos, si no cumple; si es pertinente o si no lo es. Por favor, contemple todos los ítems. Sus comentarios serán importantes.

Nota: Siga el ejemplo en gris.

#	Ítems	Cumplimiento de los criterios		Pertinencia de los criterios		Observaciones
		Sí cumple	No cumple	Si es pertinente	No es pertinente	
-	<i>Ejemplo</i>	X		X		
1	Nombre del test	X		X		
2	El formato para la prueba	X		X		
3	Número de ítems planteados	X		X		
4	El test se adecúa a las características culturales de la población	X		X		
5	Se adecúa a las características psicológicas de la población.	X		X		
6	Se ajusta a la problemática estudiada.	X		X		
7	Se ajusta a las exigencias de las orientaciones psicológicas.	X		X		
8	El instrumento tiene calidad científica	X		X		
9	Se identifica el objetivo principal del instrumento	X		X		
10	El diseño recoge aspectos esenciales	X		X		

	sobre el tema					
11	Las instrucciones son claras y precisas	X		X		
12	La sintaxis es apropiada	X		X		
13	El tipo de pregunta es el adecuado	X		X		
14	El contenido semántico de los ítems se ajusta a la población	X		X		
15	El cuestionario puede ser aplicado en el sector público y en el privado	X		X		
16	Se ha determinado parámetros de calificación	X		X		
17	Se especifican los criterios de interpretación	X		X		
18	Se brinda facilidad para comprender la tarea	X		X		
19	Se brinda facilidad para registrar las respuestas	X		X		
20	No existen conflictos en el planteamiento de los ítems	X		X		

Área de formación profesional del/a evaluador/a:

Nombre: Pamela Alexandra Camacho Bonilla

Institución: Centro de Psicología Aplicada de la PUCESA

Cargo que ocupa: Psicóloga Clínica

Tiempo dentro del cargo: 1 año

Último grado académico alcanzado: Máster en Neuropsicología y Educación



Firma y sello de la institución.