ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO CON LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL CANTÓN SALCEDO

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica

Línea de Investigación:

Salud integral, determinación social y desarrollo humano

Autora:

Tifany Sofía Peñaherrera Benavides

Director:

Mg. Wendy Tamara Naranjo Hidalgo

Ambato – Ecuador

Marzo 2022

PONTIFICA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO

HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO CON LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL CANTÓN SALCEDO

Línea de Investigación:

Salud integral, determinación social y desarrollo humano

Autor:

Tifany Sofía Peñaherrera Benavides

Wendy Tamara Naranjo Hidalgo, Ps. Mg. **f.** _____
CALIFICADOR

Paúl Marlon Mayorga Lascano, Ps. Mg. **f.** _____
CALIFICADOR

Aitor Larzabal Fernández, Ps. Mg. **f.** _____
CALIFICADOR

Varna Hernández Junco, Mg. PhD **f.** _____
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGIA

Hugo Rogelio Altamirano Villaroel, Dr. **f.** _____
SECRETARIO GENERAL PUCE-A

Ambato-Ecuador

Marzo 2022

Pontificia Universidad Católica del Ecuador
BIBLIOTECA

DECLARACION DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, **TIFANY SOFÍA PEÑAHERRERA BENAVIDES**, con CC. **0550265946**, autora del trabajo de graduación intitulado: "RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO CON LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL CANTÓN SALCEDO" previo a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA.**

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 Educaci6n Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado a1 Sistema Nacional de información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando 1os 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, marzo 2022



Tifany Sofía Peñaherrera Benavides

CC. 0550265946

AGRADECIMIENTO

Primero agradezco a Dios por permitirme tener una buena experiencia dentro de la universidad, agradezco a mis padres por su apoyo, a los docentes que me acompañaron durante esta etapa y a mi tutora por su guía y paciencia para culminar este trabajo.

TIFANY SOFÍA

DEDICATORIA

Dedico con todo mi corazón este proyecto de titulación a mi madre que me acompaña todos los días de mi vida y a mi hermana que es el ángel que me cuida desde el cielo.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo general determinar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y los niveles de estrés académico en estudiantes de bachillerato del cantón Salcedo. El estudio se realizó bajo una metodología de investigación de un paradigma post positivista, con un diseño no experimental, de modalidad cuantitativa, de alcance descriptivo correlacional y de corte trasversal. Dentro del proceso de investigación, se contó con la participación de un grupo de estudiantes que cursan primero, segundo y tercero de bachillerato del periodo académico, septiembre - junio 2020-2021. Para llevar a cabo esta investigación, se seleccionó una muestra de 183 estudiantes de dos unidades educativas estas son: Unidad Educativa Liceo "OXFORD" y Unidad Educativa "Alicia Marcuard de Yerovi". Los instrumentos que se emplearon fueron: Cuestionario de modo de afrontamiento al estrés (COPE) forma disposicional y El Inventario Sistémico Cognoscitivista Para el Estudio del Estrés Académico (SISCO) Segunda Versión. Los resultados demuestran que existe estrés académico en niveles moderados en su gran mayoría. Por otro lado, para el análisis correlacional se utilizó el Coeficiente Rho de Spearman, misma que constata que no existe correlación entre los estilos de afrontamiento y los niveles de estrés académico en adolescentes, además, de demostrar que las variables son completamente independientes, es decir, los estilos de afrontamiento adecuados e inadecuados no influyen en situaciones que provocan altos niveles de estrés académico.

Palabras clave: estilos de afrontamiento, estrés académico, adolescencia

ABSTRACT

The overall aim of this study is to determine the relationship between coping styles and academic stress levels in high school students in the city of Salcedo. The study was conducted under a research methodology of a post-positivist paradigm, with a non-experimental design, which was quantitative with a descriptive, correlational and cross-sectional scope. The research process involved the participation of a group of students in their first, second and third year of the baccalaureate program in the academic period September 2020 - June 2021. To carry out this study, a sample of 183 students was selected from two educational units, OXFORD School and Alicia Marcuard de Yerovi School. The instruments used were the Questionnaire of Stress Coping Mechanisms (COPE) dispositional form and the Systemic Cognitive Inventory for the Study of Academic Stress (SISCO) Second Version. The results demonstrate that academic stress exists in moderate levels in the great majority. On the other hand, for the correlational analysis, Spearman's Rho Coefficient was used, which shows that there is no correlation between coping styles and academic stress levels in adolescents, in addition to demonstrating that the variables are completely independent, that is to say that adequate and inadequate coping styles do not influence situations that provoke high levels of academic stress.

Keywords: coping styles, academic stress, adolescence.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD iii
AGRADECIMIENTO iv
DEDICATORIA v
RESUMEN vi
ABSTRACT vii
INTRODUCCIÓN 1
Objetivos: 4
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA 5
1.1. Estilos de Afrontamiento 5
1.1.1. Afrontamiento 5
1.1.2. Antecedentes Históricos de Afrontamiento 6
1.1.3. Tipos de Estilos de Afrontamiento 8
1.1.4. Estilos de Afrontamiento en Adolescentes 10
1.2. Estrés 10
1.2.1. Antecedentes Históricos 11
1.2.2. Síntomas del Estrés 11
1.2.2.1. Síntomas Físicos del Estrés 11
1.2.2.2. Síntomas Cognitivos del Estrés 12
1.2.2.3. Síntomas Emocionales del Estrés 12
1.2.3. Tipos de Estrés 13
1.2.3.1. Eustrés 13
1.2.3.2. Distrés 13
1.2.4. Fases del Estrés 14
1.2.5. Modelo Transaccional del Estrés 15
1.2.6. Estrés y Adolescencia 17
1.3. Estrés Académico 18
CAPÍTULO II. METODOLÓGIA DE LA INVESTIGACIÓN 25
2.1. Metodología de la Investigación 25
2.2. Paradigma de la Investigación. 25
2.3. Diseño de la Investigación 25
2.4. Enfoque de la Investigación 26
2.5. Alcance de la Investigación 27
2.6. Corte temporal de la Investigación 27

2.7. Población y Muestra 28
2.7.1. Análisis sociodemográfico de la población 29
2.8. Instrumentos 30
2.8.1. Ficha Sociodemográfica 31
2.8.2. Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) 31
2.8.3. Inventario Sistémico Cognoscitivista 34
2.9. Procedimiento 36
2.10. Técnica Para Análisis de Datos 38
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS 39
3.1. Análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento 40
3.2. Análisis descriptivo de los resultados de la variable niveles de estrés 47
3.3. Relación entre los afrontamientos del estrés y el estrés académico 49
3.3.1. Test de Kolmogorov – Smirnov 50
3.3.2. Coeficiente de correlación 51
CONCLUSIONES 55
RECOMENDACIONES 57
BIBLIOGRAFÍA 58
ANEXOS 67

INTRODUCCIÓN

El estrés es un enemigo que envenena el cuerpo y la mente de forma rápida y sutil. El presente trabajo se enfocó en estudiar el estrés académico, el mismo, que se desarrolla en el ámbito educativo, y hace énfasis en diferentes estímulos estresores que un estudiante sufre, como: la época de pruebas o cuando se acerca la hora de entregar trabajos o exponer frente a los maestros, , además, de tomar en cuenta las diferencias de personalidad de cada individuo, puesto que, todos reaccionan de diferente forma a situaciones similares que producen estrés, si esta problemática no se trata a tiempo, cuando las señales son breves llegan a consecuencias graves en los estudiantes. Muchas de las reacciones que se producen la vida académica son exageradas y producen ansiedad.

Los estilos de afrontamiento a un problema suelen desarrollarse en base a la experiencia de un individuo, bebido que, está totalmente relacionado a lo que una persona piensa y hace en una situación estresante y le da cierto valor a las demandas reales que se presentan. Hay que tener en cuenta que la adolescencia es una etapa llena de dudas, los estudiantes no tienen un criterio bien armado de lo que deben o no realizar ante una situación que se salga de control. Cuando se habla de estrés académico se toman en cuenta diferentes situaciones que se muestran en una institución educativa, estas llegan a ser internas o externas, la primera se da cuando el estudiante se plantea metas a sí mismo como: tener un buen perfil académico, , además, de satisfacer las necesidades sociales, y la siguiente son aquellas que el estudiante no controla como: tiempo para la presentación de un trabajo, la poca comprensión de los contenidos que se abordan en las clases o el tiempo limitado para presentar tareas, estas generan una sobrecarga de trabajo y causar el estrés académico.

El objetivo principal de este trabajo es determinar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y los niveles de estrés académico en estudiantes de bachillerato del cantón salcedo, lo primero que se realiza es un análisis descriptivo de cada una de las variables y a partir de ello se observa si existe algún tipo de correlación.

Este proyecto de investigación se divide en tres capítulos, el primero es el estado del arte y la práctica, en donde, se exponen diferentes definiciones de las variables: estilos de afrontamiento y estrés académico, se tomó en cuenta los aspectos más relevantes como antecedentes históricos, tipos, causas y consecuencias. En el segundo capítulo se encuentra la metodología que se utilizó para el trabajo, se conceptualiza diferentes características como el paradigma de la investigación, el nivel, el alcance el corte de tiempo, además, de exponer los instrumentos psicométricos que se utilizaron y todas las áreas que estos evalúan. En el tercer capítulo se encuentra el análisis de los resultados, es decir diferentes tablas de con calificaciones que fueron obtenidas de la población con la que se trabajó, que fueron 183 estudiantes de bachillerato de cantón Salcedo, además, de responder la hipótesis del trabajo, si existe o no relación entre los estilos de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de bachillerato del cantón Salcedo.

Con respecto a la justificación del estudio se dice que, la presente investigación surge de la necesidad de saber cómo los adolescentes afrontan las situaciones que producen estrés en el ámbito académico con el fin de determinar si existe una relación entre los estilos de afrontamiento y los niveles de estrés académico en estudiantes de bachillerato. Este trabajo intenta proporcionar información práctica, útil y sencilla a la comunidad en general, se toma en cuenta la etapa de la adolescencia, con el objetivo de mejorar los conocimientos sobre el estrés académico y las formas de afrontarlo para prevenir diferentes enfermedades que este fenómeno causa. Debido a que no cuenta con la suficiente información sobre los estilos de afrontamiento y estrés académico en la población utilizada, el presente trabajo de investigación es conveniente, porque afianza mayor conocimiento sobre las diferentes maneras de afrontar el estrés, además, de conocer los diferentes tipos de estrés, los cuales, son considerados como negativos o positivos y los síntomas que estos producen, además, de los factores que causan este fenómeno. Por otro lado, esta investigación contribuye para ampliar datos sobre el estrés académico en la adolescencia, para contrastarlos con estudios similares y analizar posibles variantes como son la edad, el género o hasta el estrato económico.

Esto beneficia a instituciones educativas del cantón Salcedo, para que creen estrategias pedagógicas actuales que combatan el estrés en sus estudiantes, además, de poner en práctica diferentes técnicas que prevengan el estrés a la hora de brindar sus clases.

En cuanto a la descripción del problema se dice que después de una serie de observaciones en diferentes instituciones educativas del cantón Salcedo, en un grupo de adolescentes de bachillerato, se reconocen que aquellos estudiantes que cuentan con estilos de afrontamiento adecuados como: optimismo, búsqueda de apoyo, distracción física, espiritualidad, acción social y buscar pertenencia. Merino, Borjas, Ramos y Chávez (2007) presentan menos niveles de estrés a consecuencia de esto. Naranjo (2009) menciona que las personas sienten placer, tranquilidad, trabajo creativo, armonía y naturalidad, mientras que, los estudiantes con estilos de afrontamiento inadecuado como: la evitación, la minimización, el distanciamiento, la pérdida de control en diferentes situaciones, el uso de drogas y alcohol. Según Botero (2012) presentan niveles mucho más elevados de estrés, según Pozo, Pérez y Martínez (2006) son bloqueo, desconcentración, problemas de memoria, pensamientos de incapacidad, ansiedad, fatiga, sudoración, insomnio, cansancio y palpitaciones.

Esto se ratifica en investigaciones previamente realizadas. Chávez, Ortega y Palacios (2016) realizaron una investigación con una muestra de 110 estudiantes preuniversitarios de Lima Perú, cuyos resultados arrojan que los estilos de afrontamiento más utilizados frente al estrés académico son los centrados en el problema (76.37%) y en dimensiones se objeta, que el 70% de los estudiantes utilizan el afrontamiento activo (centrado en el problema), el 55.46% utiliza el afrontamiento centrado en la emoción y el 30% utiliza la evitación del problema; se llegó a la conclusión que los estudiantes suelen utilizar con más frecuencia el estilo de afrontamiento centrado en el problema, considerándose este un afrontamiento efectivo para los adolescentes.

Finalmente, Scafarell y García (2010) realizaron otra investigación con estudiantes universitarios uruguayos en donde los resultados arrojaron que existen diferencias significativas de afrontamiento al estrés de acuerdo al sexo de cada individuo. Las mujeres reportan acudir con mayor frecuencia que los varones a estrategias de afrontamiento como, “buscar apoyo social”, “preocuparse”, “buscar diversiones relajantes”: en conclusión, se dice que frente a un evento estresor las mujeres tienden a focalizarse más en las relaciones que los varones. Por último, Urbano (2017) realizó un estudio con una muestra de 237 estudiantes en donde los resultados revelan que existen altas correlaciones entre los estilos de afrontamiento al estrés académico enfocados en el problema y enfocado en las emociones. Para más exactitud

menciona que se utilizó el coeficiente de correlación canónica, con el cual se obtuvo una correlación de 0.981, mientras que para analizar la relación entre cada uno de los estilos de afrontamiento al estrés académico se utilizó el coeficiente de correlación Eta, donde los valores más acercado a +1 o -1 indican correlaciones más altas, los resultados fueron una correlación de 0.75 de estilos de afrontamiento centrados en el problema y un 0,82 de estilos de afrontamiento centrados en la emoción.

En el caso de los estudiantes de secundaria en Ecuador no existen estudios previos y es necesario un análisis correlacional para identificar cómo influyen los estilos de afrontamiento en los niveles de estrés académico.

Objetivos:

Objetivo General

Determinar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y los niveles de estrés académico en estudiantes de bachillerato del cantón Salcedo.

Objetivos Específicos

1. Fundamentar teóricamente los aspectos relacionados a los estilos de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de bachillerato.
2. Evaluar los estilos de afrontamiento y el estrés académico en una población de estudiantes de bachillerato del cantón Salcedo.
3. Realizar un análisis estadístico correlacional de los estilos de afrontamiento y el estrés académico en una muestra de estudiantes de bachillerato del catón Salcedo.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Estilos de Afrontamiento

Todas las personas se enfrentan de diferentes formas a los problemas que se les presentan a diario. Martínez y González, (2017) comentan que existen distintos modos de confrontar, las necesidades de cuidado de los individuos, es decir, se ponen a prueba elementos, características a desarrollar de la persona y estas suelen ser eficaces e ineficaces, el primero se refiere a la capacidad que tiene la persona para adaptarse y el segundo como la incapacidad de la persona para adaptarse al medio ambiente. Evidentemente, el comportamiento de la persona ante un problema es clave para superarlo, es decir, que mientras mejores sean los estilos de afrontamiento menos niveles de estrés van a generar en las personas y más posibilidades de lograr una meta o un objetivo.

Los seres humanos tienen muchas perspectivas del mundo que los rodea, es por ello, que desarrollan diversas vías para solucionar un conflicto sin que su "yo" salga perjudicado. Desde el punto de vista de Enrique Fernández (1997)

> Los estilos de afrontamiento son predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones, siendo estos los responsables de las particularidades individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. (citado en Alcoser, 2012 p. 18)

En resumen, los estilos de afrontamiento son respuestas del individuo ante eventos estresores, estos son únicos y diferentes en cada persona, lo que hace que los niveles de estrés sean diferentes.

1.1.1. Afrontamiento

Las formas de afrontar las situaciones, favorecen o declinan el bienestar físico, psicológico y social de un individuo, por esta razón, es importante entender las habilidades que tienen las personas para manejar el estrés. Lazarus & Folkman, (1986) definen al afrontamiento como "esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para

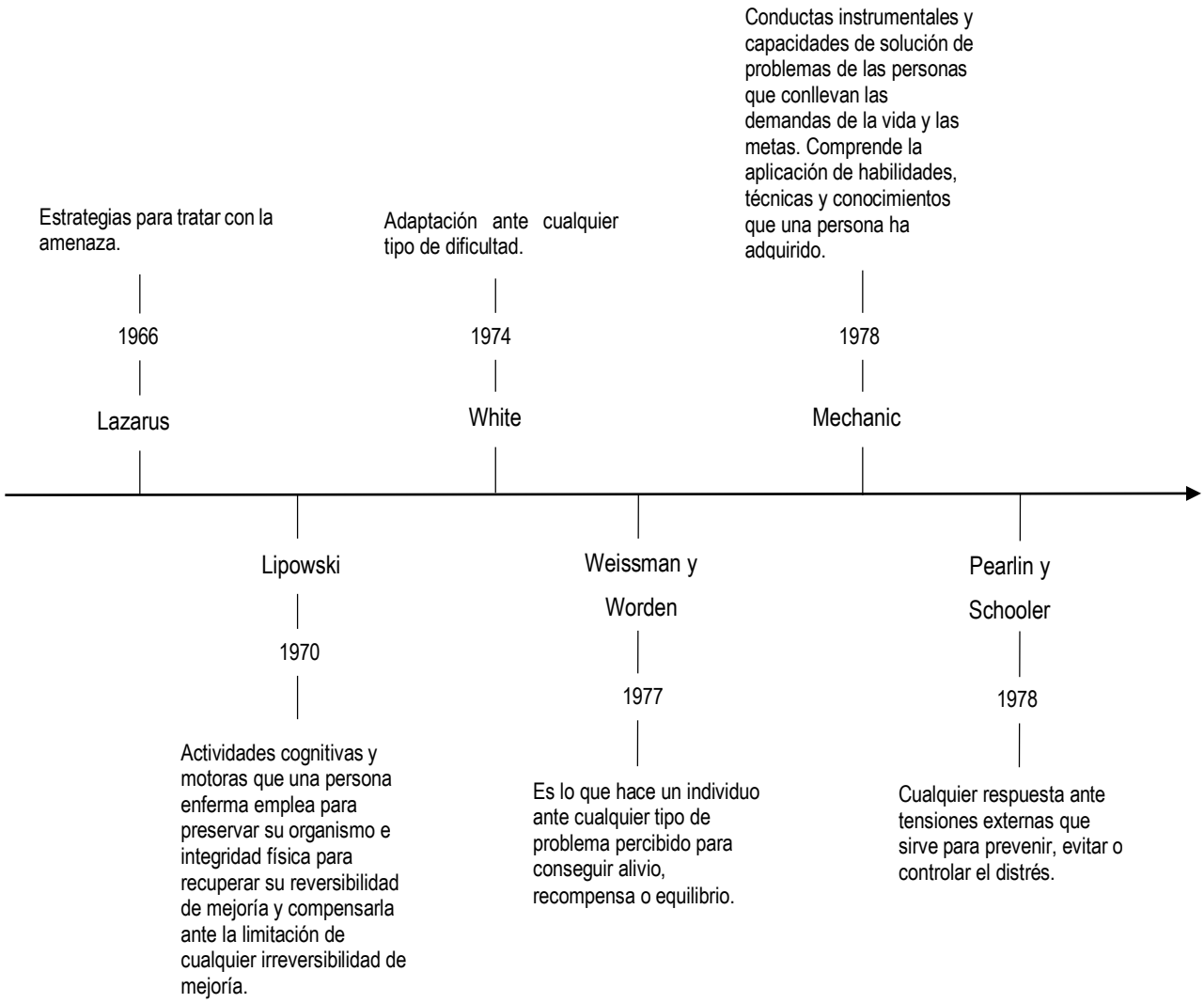
manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p. 164). En base a lo que argumentan los autores, esta problemática es hacer frente a eventos disruptivos que acaban con la paz del organismo, con acciones directas que ayudan al individuo a resolver los problemas.

El afrontamiento cumple un papel fundamental al momento de prevenir enfermedades que son causadas por el estrés. Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez. (2003) argumentan que este tiene la función de regulador en la perturbación emocional, si es negativo la salud mental y física de una persona podría verse afectada negativamente, a consecuencia de esto, aumenta el riesgo de mortalidad. Dicho en otras palabras, ayuda a identificar síntomas que podrían acabar con el bienestar general de una persona, tendría un rol importante para prevenir y detectar algún tipo de enfermedad causada por el estrés.

1.1.2. Antecedentes Históricos de Afrontamiento

A lo largo de la historia, la Psicología ha centrado su atención en las formas en las que una persona enfrenta sus problemas. Es por ello que Soriano, (2002) comenta en la década de los años 60 y 70, del siglo XX, se destaca la importancia de las actitudes que un individuo presenta ante una situación estresante, a lo que se le denomina afrontamiento. Dicho en las palabras del autor, es importante conocer la forma en que las personas se defienden ante una amenaza. Así, en la Figura 1, a continuación, se observa de una manera ordenada y cronológica como se desarrolló el concepto de afrontamiento con el pasar del tiempo.

Figura 1. Conceptos de afrontamiento a través de la historia.



Fuente: J. Soriano, 2002

El afrontamiento ha sido parte de la vida del ser humano, en la figura antes expuesta se observa que, en los años de 1960, del siglo XX, empieza a surgir la importancia de estudiar la forma en la que se hace frente a una dificultad.

1.1.3. Tipos de Estilos de Afrontamiento

En base a investigaciones de varios autores se ha conceptualizado diferentes tipos, que se han denominado estilos de afrontamiento, a continuación, se observa cómo se han clasificado cada uno de ellos.

1.1.3.1. Estilos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman

Para el manejo del estrés Richard Lazarus y Susan Folkman (1984) dividen dos estilos de afrontamiento (citado en Di- Colloredo, Aparicio y Moreno 2007):

- **Afrontamiento Centrado en el Problema**

Este tipo de afrontamiento cosiste en que, el individuo hace frente a una situación problemática mediante la búsqueda de soluciones. Di- Colloredo et al. (2007) argumentan que la función principal es la resolución de problemas, esto implica el manejo de demandan internas o externas que se presenten como nocivas o amenazantes, consecuencia de eso, causan un desequilibrio entre la persona y el ambiente que lo rodea. Con respecto a lo que dice el autor, este estilo de afrontamiento se basa en la búsqueda de alternativas a eventos estresores. Es importante decir que para Mestre, Samper, Tur-Porcar, Minzi y Mesurado (2012) se considera muy efectivo, puesto que, en este se guarda menos relación con la agresividad. En resumen, la vida tiene innumerables situaciones que generan estrés y el hecho de buscar diferentes caminos para resolver el problema hace que el individuo supere dichos malestares, por esta razón se considera positivo.

- **Afrontamiento Centrado en las Emociones**

El objetivo general de este tipo de afrontamiento es que la persona busque equilibrar las emociones que causan los eventos estresantes. Según Blanco, Alcala y Menddvil (2014), el afrontamiento centrado en las emociones trata de modificar la manera en la que es percibida la situación estresante, con el fin de reducir los niveles de tensión y la reacción emocional

negativa. Evidentemente, esta técnica de afrontamiento al estrés hace que el individuo no se desborde con reacciones negativas causadas por el estrés, sino más bien que las regule para que no existan daños a largo plazo.

1.1.3.2. Estilos de Afrontamiento de Freydenberg y Lewis

Por otro lado, Freydenberg y Lewis desarrollan un nuevo modelo de afrontamiento en base a la teoría de Lazarus y Folkman. Alcoser,(2012) menciona que los creadores de este nuevo modelo postulan, que después de la valoración del evento el organismo considera el impacto verdadero del estrés y a partir de ello, que recurso pone en marcha el ser humano para manejarlo. Este modelo se basa en tres categorías de estilos básicos de afrontamiento. Así, en la Tabla 1, a continuación, se observa cómo se dividen los estilos de afrontamiento, cada uno de ellos con las estrategias propuestas por los autores.

Tabla 1. *Estilos y Estrategias de Afrontamiento*

Estilos	Estrategias y Abreviaturas
Dirigido a la resolución de problemas (Afrontamiento productivo*)	Buscar diversiones relajantes (Dr) Distracción física (Fi) Esforzarse y tener éxito (Es) Fijarse en lo positivo (Po) Concentrarse en resolver el problema (Rp)
Afrontamiento en relación con los demás	Buscar apoyo espiritual (Ae) Investir en amigos íntimos (Ai) Buscar ayuda profesional (Ap) Buscar pertenencia (Pe) Buscar apoyo social (As) Acción social (So)
Afrontamiento improductivo	Autoinculparse (Cu) Hacerse ilusiones (Hi) Ignorar el problema (Ip) Falta de afrontamiento (Na) Preocuparse (Pr) Resolverlo para si (Re) Reducción de la tensión (Rt)

Nota: *La información que incluye asterisco (*) es otro nombre con el que se llama al estilo de afrontamiento.
Fuente: A. Espinoza, M. Guamán, y W. Sigüenza, 2018

1.1.4. Estilos de Afrontamiento en Adolescentes

En la etapa de la adolescencia se suscitan diferentes obligaciones que son fuente de estrés, por eso, es importante investigar la predisposición personal de un adolescente para hacer frente a eventos que causen inestabilidad emocional. Solís y Vidal (2011) consideran que las conductas de los adolescentes obedecen a un conjunto de tareas, cuyo fin es el bienestar subjetivo. Evidentemente, los jóvenes buscan la aceptación de la sociedad para sentirse parte de un grupo. Martínez y Morote (2001) comentan que los adolescentes para poder encajar dentro de un grupo, se tiene en cuenta: su imagen corporal, logro de independencia económica y emocional de sus progenitores, tener una identidad y la perspectiva de su futuro. En función a lo que mencionan los autores se podría decir que, si un adolescente no cumple de forma satisfactoria las características antes mencionadas se produce cierto grado de estrés, si el afrontamiento que el adolescente tiene es adecuado no afectaría a su salud mental el incumplimiento de dichas particularidades.

1.2. Estrés

El estrés suele entenderse como un fenómeno social y psicofisiológico, muchas veces se considera como una enfermedad que produce diferentes trastornos en la persona, a consecuencia de esto afecta a su salud mental. Como expresan Pérez, García, Gonzáles, Ortiz y Centelles (2014) el estrés es un reflejo que se activa cuando un individuo advierte un acontecimiento como amenazante, este hecho requiere que la persona realice un sobre esfuerzo, lo que pone en peligro su tranquilidad. A juicio de los autores, el estrés se produce al enfrentarse a un evento complejo y no tiene los componentes ni las estrategias necesarias para enfrentarlo y que no afecte a su bienestar personal.

Hoy en día suele hablarse de estrés muy comúnmente, dado que, este afecta a cualquier tipo de persona sin tener en cuenta el género, la edad o la condición económica. Desde el punto de vista de Ávila, (2014) el estrés es consecuencia de la sociedad y del estilo de vida de los seres humanos, en donde se produce una faceta de desorden por la desadaptación al entorno y este se complica por estados de tensión continua a los que responde el organismo. El autor señala, que el estrés es una reacción del individuo frente a situaciones difíciles, que la persona

percibe de la sociedad y afecta a la salud a medida que la presión sea de forma persistente.

1.2.1. Antecedentes Históricos

El estrés ha sido uno de los principales problemas, porque ha afectado a las personas desde la antigüedad. Sadín, (2003) indica que desde el año 1930 del siglo XX, se conoce el concepto de la palabra estrés gracias a Hans Selye, quien estudió a diferentes enfermos con síntomas similares como: fatiga, pérdida de peso, entre otras. Selye lo denominó como "Síndrome de estar enfermo", después de varios experimentos con animales lo llamo como "estrés biológico". Como se plantea Selye fue uno de los pioneros en estudiar el fenómeno del estrés, mismo que descubre que se emiten respuestas de diferentes tipos ante una situación de peligro. Después de los estudios realizados por Selye, el estrés ha sido objeto de observación e investigación en varias doctrinas como las médicas y psicológicas. Elena, (2002) sostiene que Wolf aparece después de Selye con un concepto de estrés modificado, quien expresa que es una reacción del organismo, que se da como resultado de la interacción con circunstancias dañinas en un estado dinámico del organismo. Por lo tanto, el estrés es una respuesta a situaciones nocivas que una persona enfrenta cuando se encuentra en continuo cambio y no tiene los recursos necesarios para el afrontamiento de dichos eventos hostiles.

1.2.2. Síntomas del Estrés

Como se ha mencionado antes, el estrés causa diferente sintomatología, a continuación, se divide en síntomas físicos, cognitivos y emocionales.

1.2.2.1. Síntomas Físicos del Estrés

Cuando se presenta algún evento peligroso para el individuo este suele reaccionar con diferentes síntomas físicos, Ávila (2014) menciona que son los siguientes:

dolor de cabeza,

- hipertensión,
- debilidad,
- alteraciones del sueño,
- sensaciones de ahogo,
- aumento de la sudoración,
- molestias en el estómago,
- enfermedades de la piel,
- dolor de cuello y
- dolor de espalda. (p. 122)

1.2.2.2. Síntomas Cognitivos del Estrés

Existen indicadores a nivel cognitivo que demuestran que un individuo padece de estrés, Según Ávila (2014), estos son:

- pensamiento y sentimientos de miedo y aprensión,
- "la persona da vueltas a las cosas, no encuentra una solución a sus problemas",
- preocupación por situaciones que no requieren de importancia
- no se soluciona pequeños problemas y los problemas suelen convertirse en una obsesión, por consiguiente, presenta falta de atención (p. 121).

1.2.2.3. Síntomas Emocionales del Estrés

Estos son de intensidad leve o excesiva y ayudan a que el individuo desarrolle estrategias de afrontamiento, con el fin de adaptarse al medio en el que vive, Muñoz, Molina, Ochoa, Sánchez y Esquivel (2020) las clasifica en:

- miedo,
- irritabilidad,
- enojo,
- labilidad emocional,
- tristeza y
- culpa. (p. 131).

1.2.3. Tipos de Estrés

La forma y duración de las fases anteriormente mencionadas dan lugar a dos tipos de estrés. Gálvez, Martínez y Martínez. (2015)

- estrés agudo (eustrés) y
- estrés crónico (distrés).

1.2.3.1. Eustrés

A lo largo de la vida todas las personas experimentan estrés en diferentes situaciones, el eustrés es el más frecuente, dado que, es una reacción a una exigencia y suele ser de corta duración y fácil de tratar. Pérez, García, González, Ortiz y Centelles (2014) explican que el individuo mantiene el pensamiento creativo cuando se presenta un estresor y su cuerpo y mente están en óptimas condiciones, este estado de estrés hace que el organismo sienta placer, bienestar mediante momentos de satisfacción, se le podría llamar como estrés positivo. Este autor pone en relieve, que este tipo de estrés se caracteriza, porque la persona se siente motivado para superar el agente estresor y seguir con su rutina.

1.2.3.2. Distrés

Este tipo de estrés produce sensaciones desagradables para el individuo, lo cual hace que pierda la homeóstasis y a consecuencia de esto baje en rendimiento de la persona. Gallego, Cardona y Sepúlveda (2018) manifiestan que este tipo de estrés es aquel que se evita, en vista de que los esfuerzos que se reúnen son excesivos, tanto físicos como cognitivos son de larga duración, frustraciones y estados de presión que podrían parecer irremediables, este también se considera como una reacción negativa y exagerada a los estímulos que provocan estrés. Dicho en otras palabras, el distrés produce una sobrecarga de emociones y pensamientos que se convierten en perjudiciales para la vida del individuo, como resultado un desequilibrio que termina en una baja de productividad.

1.2.4. Fases del Estrés

El doctor Selye considerado como padre del estrés, después de sus estudios sobre síndrome de adaptación general plantea que se encuentra definido en tres fases. (Ocaña 1998)

- fase de alarma,
- fase de resistencia y
- fase agotamiento

1.2.4.1. Fase de Alarma

Es la primera fase que plantea el doctor e investigador Selye, aquí el cuerpo gasta más energía, porque se da cuando el individuo enfrenta una situación problémica. López, Díaz, Cintra y Limonta (2014) comentan que se da una reacción hormonal, en donde las glándulas suprarrenales liberan adrenalina y como resultado de esto el organismo produce reacciones (aumento de frecuencia cardiaca, respiratoria) que preparan al individuo para la huida. De acuerdo con el autor, esta fase indica la exposición a un evento estresor, es así que el cuerpo reúne las fuerzas suficientes para huir del lugar en donde ha ocurrido tal evento, vale recalcar que en esta etapa existe muy poca resistencia hacia productores de tensión o intranquilidad.

1.2.4.2. Fase de Resistencia

La segunda fase se caracteriza por que todavía no se ha logrado devolver el equilibrio al cuerpo. Ávila (2014) expone que a pesar de intentar regresar a su estado normal el organismo se mantiene alerta y se produce una nueva respuesta fisiológica, que conserva a las hormonas en una situación de alerta permanente. Desde la perspectiva del sentido común, en esta fase el organismo activa reservas del sistema inmunológico, hace que el individuo trate de negociar consigo mismo en la situación en la que se encuentra y como consecuencia de esto se percibe una sensación de fatiga.

1.2.4.3. Fase de Agotamiento

La tercera fase del estrés sucede cuando el individuo no supera las etapas anteriores y los mecanismos que usó en la fase de resistencia, no fueron lo suficientemente efectivos. Barraza (2007) expresa que la principal característica de esta fase es la imposibilidad que tiene el individuo para enfrentar el agente estresor por el desgaste de energía que sufrió antes, y si el estresor continua el organismo es capaz de desarrollar diferentes patologías y en casos más graves llegan a la muerte. En pocas palabras, el nivel de resistencia del individuo se desgasta a tal punto que se vuelve débil y aparece una sensación de angustia ante el evento dañino.

En la fase de agotamiento las energías del individuo se limitan, si la situación de estrés sobrepasa las defensas aparecen variaciones psicosomáticas. Según Duval y Gonzales (2010), es también conocida como fase de relajamiento, debido que, si la duración del evento estresante permanece durante un tiempo significativo, la acompañan alteraciones hormonales que podrían desencadenar consecuencias psiquiátricas. De acuerdo con lo que se menciona antes, la hormona que disminuye es el cortisol y esto causa un síndrome de fatiga crónica, que es una enfermedad grave que afecta al funcionamiento óptimo del individuo.

1.2.5. Modelo Transaccional del Estrés

Este modelo fue desarrollado por Richard Lazarus y Susan Folkman en la década de los años 70, en el siglo XX. Dahab, Rivadeneira y Minci (2010) deducen que este modelo hace énfasis a la interacción del ser humano y su entorno, el estrés se produce cuando una persona no es capaz de identificar sus recursos ante una demanda presentada. Como se señala el estrés es el efecto de las diferencias entre las dificultades del medio ambiente y las estrategias de afrontarlos del ser humano.

Por otro lado, los autores hablan de término “albardilla” que son las estrategias que los individuos usan para poder adaptarse de una forma correcta al medio. Dias (2019) destaca que este término se emplea desde el principio de la Psicología, hace alusión a como los individuos son capaces de adaptarse a las diferentes situaciones que se les presentan, da como resultado

que no solo es un proceso de estímulo respuesta, sino que este se ve afectado por factores internos y/o externos. Como dicen los autores, Lazarus y Folkman presentan un modelo que establece una cognitiva del estímulo y la respuesta que se afectada por demandas intrínsecas o superficiales.

1.2.5.1. Valoración Psicológica del Estrés de Lazarus y Folkman

A medida que el evento estresor llega al organismo este reacciona, para que sea un estímulo transaccional, y exista una valoración psicológica. Lazarus y Folkman, (1986) argumentan, que para el proceso en el que el estrés se desarrolla son importantes dos elementos: la valoración cognitiva y las estrategias de afrontamiento, los autores comentan que en necesario un número de etapas para dicha valoración, a partir del evento detectado por el organismo. Evidentemente cada persona reacciona de manera diferente ante un estímulo estresor, sin embargo, todos los procesos se dan por una serie de etapas.

- **Valoración primaria**

Al presentarse un evento, el organismo lo categoriza como peligroso o no. Según Solís y Vidal, (2011) es un patrón de respuesta en el cual la persona evalúa la situación en base a diferentes modalidades:

1. Valoración de la amenaza. Aquí, el individuo anticipa una posibilidad de peligro y evalúa si es importante o no el estímulo, también analiza las consecuencias que va desencadenar la reacción que presentará, es decir, los daños, la intensidad, entre otras.
2. Valoración de desafío. Esta se presenta cuando la valoración de la amenaza se ha confirmado se presenta, además, el individuo analiza también una posibilidad de ganancia. Según Raimundi et al. (2014) “El desafío hace referencia a una valoración propia de aquellos acontecimientos que conllevan el potencial de ganar o perder, disminuyendo la ansiedad y favoreciendo la predisposición de afrontar activamente situaciones difíciles” (p. 415)
3. Valoración de pérdida. Aquí a persona estudia si han existido pérdidas de seres queridos o algún tipo de deterioro.
4. Valoración de beneficio. En esta fase el individuo ya no genera estrés.

- **Valoración Secundaria**

En esta etapa surge una valoración de los recursos propios para enfrentar el evento amenazante. Rodríguez, Ocampo y Nava (2013) comentan, que en este periodo se le da una etiqueta a la emoción, de la evaluación previamente realizada, depende de la intensidad y el grado de respuesta de estrés y ante ello se emplearán distintas estrategias de afrontamiento. Como señalan los autores, en esta fase existe una interacción con la valoración o evaluación primaria y se determina la respuesta emocional que el individuo produce ante un evento de peligro.

1.2.6. Estrés y Adolescencia

La adolescencia es una etapa donde se presentan desafíos para el joven, estos se integran a su personalidad, hasta llegar a la etapa de madurez, los obstáculos hacen que un adolescente se exponga a una conducta de riesgo, que lo hacen vulnerable. Lara, (2005) argumenta que en la etapa de la adolescencia el estrés se da con mucha frecuencia, por la carga de influencias sociales y físicas que se ejercen en esta etapa de desarrollo, la misma en la que surgen cambios orgánicos y psíquicos en el cuerpo del adolescente. Desde el punto de vista del autor el estrés en la adolescencia se produce por los cambios propios de la edad, además, que el individuo se enfrenta a nuevos retos, con una dificultad más alta, atraviesan la transición de la dependencia de la niñez a la autonomía de la etapa adulta por lo que el adolescente necesita aprender y desarrollar nuevas habilidades cognitivas.

Una de las principales responsabilidades que tiene un adolescente es, cumplir con las exigencias del centro educativo, el tratar de mantenerse como un estudiante regular o sobresaliente suele generar mucho estrés en el joven. Según Díaz y Jiménez (2012) los estudiantes, se someten a tensiones constantes, como son: presión en la calidad y cantidad de su trabajo, exigencias en su rendimiento, entre otras. Lo que los lleva a tomar decisiones que causan malestar psicológico. Evidentemente el ámbito educativo es una fuente de estrés en un adolescente, debido a que, este no tiene las estrategias suficientes para enfrentar las exigencias de los maestros y mantenerse en los estándares relativamente buenos.

1.3. Estrés Académico

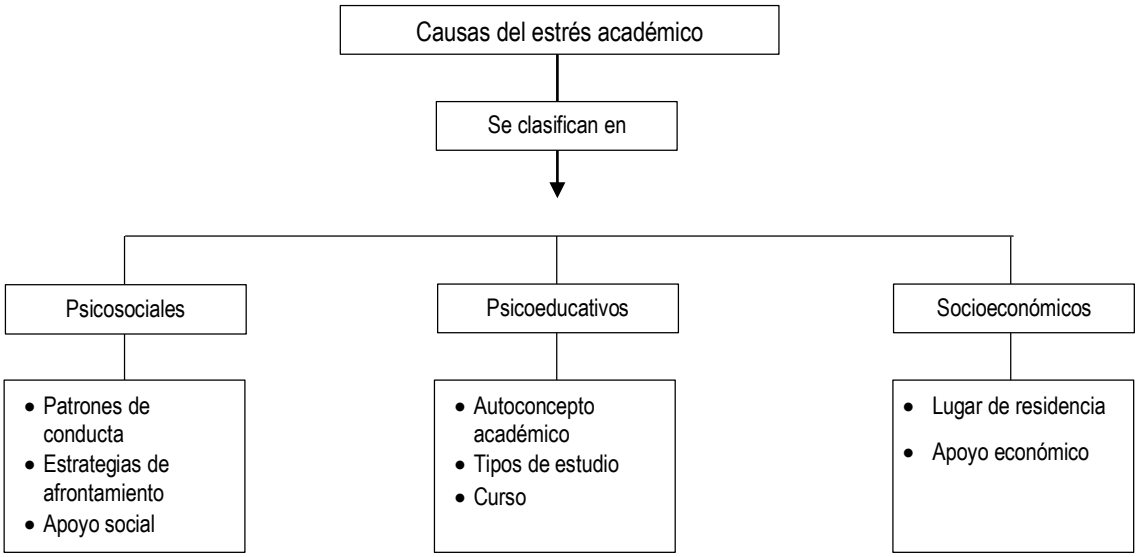
El estrés no es específico de los adultos, la adolescencia es una de las etapas en donde la persona se encuentra más sometida a eventos estresantes. El estrés académico para Zárate, Soto, Catro y Quintero (2017) es un estado que se produce cuando un estudiante percibe de forma negativa al estrés y a las demandas de su entorno, es decir, que el proceso formativo del adolescente le resulta angustiante y a consecuencia de esto pierde el control para afrontar dichas situaciones. Desde la posición de los autores el estrés académico suele darse cuando un estudiante no cumple las obligaciones académicas que se le otorgan, por consiguiente, experimenta sentimientos negativos que destruyen su salud mental.

Los estudiantes hacen esfuerzos por adaptarse y cumplir con las responsabilidades que se les asignan, pero si no son capaces de hacerlo Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera (2011) comentan que el estudiante suele sentir incomodidad y esto también es relacionado con la depresión, la ideación suicida, la ansiedad y el estrés crónico, además, de los efectos tan graves en la salud, se dan casos en donde el rendimiento académico se vea afectado de modo que los estudiantes suelen desertar de la institución educativa. En otras palabras, el estrés es asociado con ideas inadecuadas y si este no se detecta en futuro existiran casos más graves como suicidios, o patologías como la depresión o ansiedad.

1.3.1. Causas del Estrés Académico

Se han encontrado diferentes factores que producen el estrés académico en lo estudiantes. Ferrer y Franco (2016) plantean que, esta problemática está presente en el ámbito educativo, afecta de sobremanera al aprendizaje de los adolescentes y a su bienestar personal. Como lo hace notar el autor, el estrés es un fenómeno que afecta a la salud y al rendimiento de los estudiantes, es por eso, que se considera importante estudiar cuales son las causas que producen el estrés académico. Así, en la Figura 2, a continuación, se observa diferentes causas que producen estrés académico.

Figura 2. Causas del Estrés Académico



Fuente: E. Sarrubi, y R. Castando, 2013

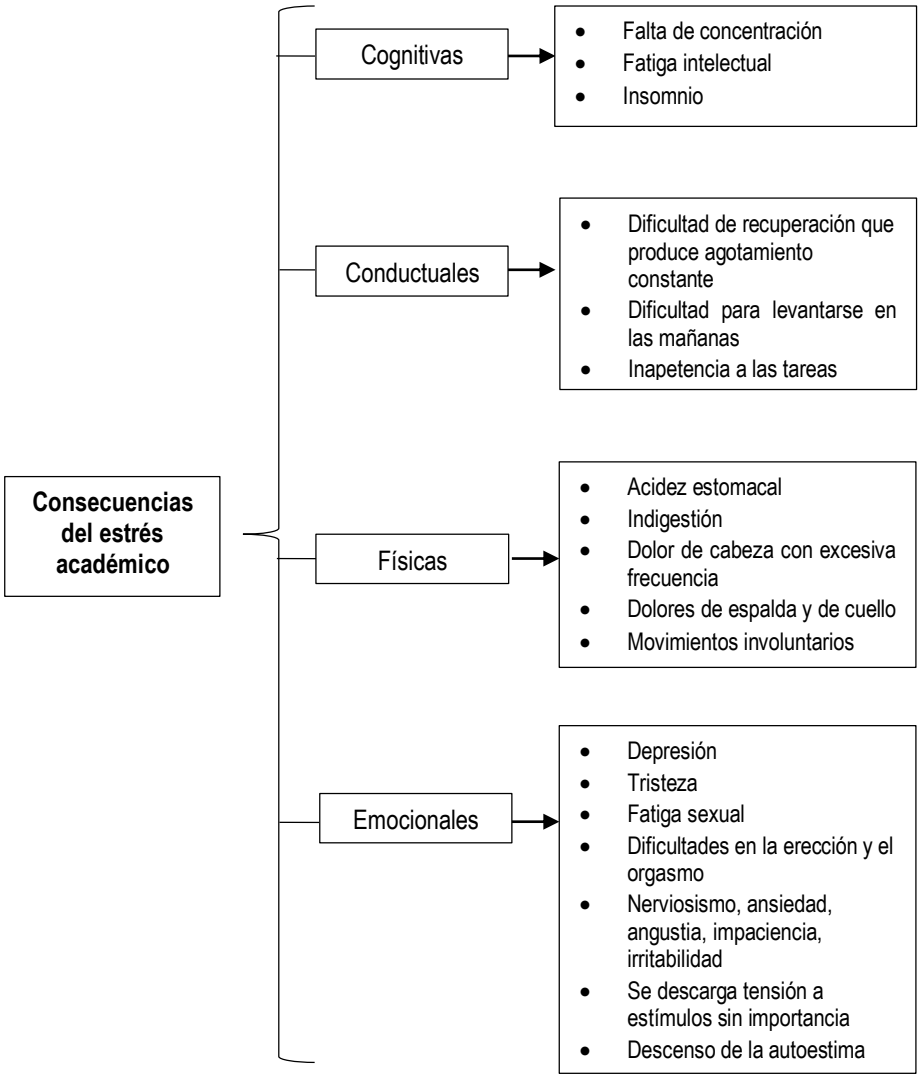
Como se observa en la figura, las causas del estrés académico están íntimamente relacionadas con factores de la personalidad del sujeto, también influye el aspecto económico y el entorno en el que se rodea el adolescente.

En la actualidad, se vive un problema que a afectado a todo el mundo, la pandemia por el COVID – 19, que ha detenido la presencialidad de las clases, y esto genera malestar en los estudiantes, debido a que es, una nueva forma de vida en la que los adolescentes se adaptan y algunos de ellos no cuentan con los recursos internos y externos para hacerlo. Según Gonzales (2020), la inesperada detención de clases tomo por sorpresa tanto a los ciudadanos como a las autoridades, la falta de recursos de tecnológicos, físicos y humanos de los estudiantes generó un grado alto de estrés académico, debido a que se encontraron con un escenario desconocido que causó incertidumbre y miedo tanto a la enfermedad y como al futuro cercano. Evidentemente, el hecho de que un estudiante se encuentre solo sin sus compañeros y profesores aumenta en grado de dificultad de aprendizaje, por eso y las fallas técnicas que se pudieron presentar se aumenta el nivel de preocupación.

1.3.2. Consecuencias del Estrés Académico

El estrés académico influye negativamente a la calidad de vida de los seres humanos y este provoca diferentes efectos que dañan la salud física y psicológica del individuo. Maceo, Maceo, Ortega, Maceo y Peralta (2013) comentan que cuando el estudiante suele sentir estrés por primera vez, las consecuencias no suelen ser significativas, sin embargo, a medida que crece es importante estar alerta para evitar daños permanentes. Evidentemente el organismo reacciona ante una situación de peligro que el individuo recepta. Así, en la Figura 3, a continuación, se observa las consecuencias del estrés académico en el estudiante.

Figura 3. Consecuencias del Estrés Académico



Fuente: O. Maceo, A. Maceo, Y. Ortega, M. Maceo y Y, Peralta, 2013

Como se presentó, las consecuencias del estrés académico se agravan a medida que pasa el tiempo, y todo esto afecta al desempeño académico y personal del estudiante, interfiere en la forma en la que realiza las cosas en cada área de la vida del sujeto, las consecuencias se dan desde un pensamiento hasta llegar a afectar de forma permanente la salud física de quien padece el estrés académico.

1.3.3. Clasificación de Estresores en el Ámbito Educativo

Cuando un estudiante ingresa a un nuevo ciclo escolar suele tener las expectativas altas, es decir, intenta ser el mejor de su clase, es por ello que se identifica cuáles son los estresores que se le presenta a un estudiante en el aula de clases, los mismos que hacen que los niveles de estrés e incrementen. Es por eso que Barraza et al., (2018) en sus estudios e investigaciones identifica tres principales clases de estresores estos son:

- Físicos. Estos tienen que ver directamente con las toxinas que ejercen algún tipo de impacto en el organismo del individuo.
    - ruido
- Sociales. Estos se producen solamente con acontecimientos externos al ser humano y no suelen estar bajo en control del estudiante.
    - interacción con las demás personas,
    - demandas escolares,
    - competitividad grupal,
    - problemas con los compañeros,
    - problemas con los maestros,
    - separación de una pareja,
    - muerte de un ser querido y
    - problemas familiares.

- Psicológicos. Son solamente internos, es decir, tienen lugar solo en la psique del individuo y comprenden también emociones que el estudiante atraviesa.
    - frustración,
    - odio,
    - ira,
    - celos,
    - miedo,
    - sentimientos de inferioridad y
    - falta de motivación.

Los estresores provocan un desequilibrio en el estudiante y a consecuencia de esto una baja de rendimiento. Barraza, (2007) comenta que una situación estresante obliga al estudiante a reaccionar de una forma que afronte dichas situaciones con el fin de restaurar el equilibrio. Evidentemente el estudiante enfrenta los hechos estresantes de una forma en la que quite la tensión que se ha provocado.

Por otro lado, autores como Walter Kong y James Frazer (1986), mencionan que en la década de los ochenta identifican diferentes estresores que consideran como más importantes estos son: sobrecarga de trabajo que se le envía al estudiante al hogar, los exámenes y notas finales (citado en Chacón, 2018). Desde la posición de los autores antes mencionados, los estresores académicos se dan únicamente en el ámbito educativo de modo que sobrepasa a las áreas personales del adolescente, como consecuencia de esto, se ve afectado el bienestar personal del adolescente.

1.3.4. Efectos del Estrés Sobre el Rendimiento Académico

El rendimiento académico suele ser el indicador más evidente de calidad educativa, pero cuando un estudiante atraviesa por distintos niveles de estrés lo primero que se ve afectado es su desempeño. Según Morales y Barraza, (2017) “La influencia del estrés académico en el rendimiento de los alumnos habitualmente está relacionada con el fenómeno de la ansiedad de evaluación” Evidentemente, el estrés trae consecuencias negativas en el rendimiento académico, puesto que, los sentimientos nocivos como la ansiedad hace que el adolescente

disminuya la capacidad de aprendizaje. Así en la Tabla 2, a continuación, se observa los efectos del estrés académico en el rendimiento del adolescente.

Tabla 2. Características y Efectos del Estrés Académico en el Rendimiento de los Estudiantes

Características	Efectos
Concentración	Dificultad mental para permanecer concentrado en una actividad difícil Frecuente perdida de atención
Memoria	Retención memorística reducida, en la memoria de corto y largo plazo
Reacciones inmediatas	Los problemas que exigen una reacción inmediata y espontanea se resuelven de forma impredecible
Errores	Cualquier problema que se requiera de actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores
Evaluación actual y proyección futura	A mente es incapaz de evaluar acertadamente una situación del presente y tampoco acepta la trayectoria del futuro
Lógica y organización del pensamiento	La manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino se presenta de una forma desorganizada

Fuente: B, Águila, M, Calcines, R, De la Guardia & N, Achon, 2015

En la tabla se observa que el estrés produce reacciones que van desde físicas, psicológicas hasta comportamentales Ortiz et al., (2013) comentan que el estrés influye sobre el rendimiento académico y si los estudiantes no tienen los suficientes recursos para afrontar evento estresantes, es necesario que se les brinde apoyo. Con lo propuesto se dice que cuando un estudiante tiene una percepción de desempeño distorsionada es importante el apoyo tanto del grupo de compañeros, el de familia y los maestros con el fin de manejar mejor las emociones.

1.3.5. Estilos de Afrontamiento y Estrés Académico

En el ámbito educativo existen diferentes estresores que influyen de forma negativa en la vida del adolescente, tanto en el ámbito cognitivo como conductual. Durán y Pujol, (2013) revelan que en un ambiente competitivo los adolescentes, enfrentan diferentes demandas sociales y académicas que el propio medio lo exige y gran cantidad de veces exceden su habilidad para estar a la altura de la circunstancias, se exponen a estar continuamente sometidos a valuaciones que los demás realizan de ellos. A partir de lo expuesto, un estudiante tiene una carga grande de obligaciones que cumple para poder mantener un sitio en la sociedad. Muchas de las tareas les genera sobrecarga de trabajo y hasta niveles de ansiedad. Según Piemontesi et al., (2012)el estrés es la reacción más frecuente en situaciones evaluativas y las conductas de afrontamiento

resultan de mucha ayuda para el estudiante, según la utilice, eso modificara eliminara o aumentara las condiciones que causan el estrés. De acuerdo con lo antes mencionado es importante conocer los estilos de afrontamiento que los adolescentes desarrollan porque eso va a determinar las reacciones positivas o negativas que tendrán en un futuro a corto plazo.

CAPÍTULO II. METODOLÓGIA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Metodología de la Investigación

El presente proyecto de investigación respondió, a un paradigma post positivista, con un diseño no experimental, de modalidad cuantitativa, de alcance descriptivo, correlacional y de corte trasversal.

2.2. Paradigma de la Investigación.

Para poder explicar la realidad de la investigación, se utilizó el paradigma de investigación post – positivista, debido que, se quiso verificar el conocimiento a través de una hipótesis, que confirma o descarta los fenómenos analizados. Ramos (2015) propone que, con este paradigma de investigación se conoce la realidad de una forma imperfecta, puesto que, el conocimiento se da en base a conceptos y no a vivencias o experiencias del investigador. Ciertamente este paradigma explica que la realidad no es conocida en su totalidad, porque esta solo se comprende de forma imperfecta, y los mecanismos que maneja un individuo no son capaces de dominar por completo los aspectos que conforman un fenómeno.

El paradigma post positivista se comprende como subjetivo, debido a que lo que se destaca es la percepción del investigador. Según Rondón (2017), se toma en cuenta la apreciación del ser humano con respecto a los postulados y la teoría que es aceptada como realidad, lo que substituye la definición de objetividad. En resumen, el paradigma post positivista le da importancia a la interpretación del ser humano, dado que el conocimiento ya establecido se comprueba que es falso

2.3. Diseño de la Investigación

El presente trabajo ha sido realizado bajo el nivel no experimental, debido a que, no se da ningún tipo de control a las variables utilizadas. Salinas (2012) comenta que, cuando se realiza una investigación de este nivel no existe manipulación alguna de las variables, no se dan grupos al azar, sino más bien se observan los cambios que ocurren en el proceso. Con lo mencionado antes se dice que, el diseño no experimental se encarga de sacar conclusiones de una

investigación en base a las observaciones que el investigador realiza. Se considera el diseño no experimental como el más pertinente para realizar este estudio, debido que el investigador se encargó exclusivamente de registrar las reacciones de la muestra escogida ante un fenómeno. Según Hernández y Mendoza (2018), se realiza el método lo experimental cuando se mide un fenómeno o problemática en su ambiente natural, es decir, el investigador se encarga de presenciar algún tipo de condición sin que el genere una situación y esta muchas veces ya existe antes de su investigación. Evidentemente, no se influye ni se interviene en la reacción de la variable analizada, gracias a ello se obtienen los datos de una forma directa, para que sean medidos posteriormente.

2.4. Enfoque de la Investigación

Para el desarrollo de la investigación se utilizó el enfoque cuantitativo, se considera conveniente, puesto a que, se desea realizar una medición numérica y un análisis estadístico de los estilos de afrontamiento y los niveles de estrés académico en estudiantes de bachillerato. Córtes y Iglesias (2004) afirman que para que una investigación sea de modalidad cuantitativa esta fórmula una hipótesis del trabajo y la respuesta a la misma, se muestra a través de la recolección y análisis de datos estadísticos, en donde, se identifica los rasgos que se desea analizar de mejor manera. Ciertamente plantearse una hipótesis es de suma importancia puesto que esta es una presunción que se desea afirmar en base a datos verídicos.

Con el enfoque cuantitativo se realizó la recolección de datos, que sirvió para analizar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y los niveles de estrés académico. Cortes y Iglesias (2004) comentan que el enfoque cuantitativo tiene un proceso secuencial en donde cada una de las fases son importantes, pero uno de los pasos por el cual se caracteriza es la medición numérica después de la regida de información, esto se realiza con el fin de responder a la hipótesis que se plantea a través de la observación del investigador. Indudablemente, el enfoque cuantitativo utiliza solo condiciones que son medibles, es decir, no se encarga de entrar en detalle de cada caso, sino, más bien utiliza un proceso de cálculo que ayuda a predecir ciertos resultados en un grupo de personas.

2.5. Alcance de la Investigación

Para la elaboración de la metodología se utilizó, un estudio de alcance descriptivo, correlacional entre las variables estilos de afrontamiento y niveles de estrés académico en adolescentes, puesto que, es un trabajo que se encarga de mostrar características de una problemática en específico, la misma en la que se observa si existe relación entre las variables. Según Hernández, Fernándes, y Baptista (2014), la característica del estudio descriptivo es poder descubrir la precisión de un fenómeno con respecto al investigador, le da la capacidad de definir lo que medirá en un futuro y de escoger una población que sea de su interés. Dicho de mejor forma, este tipo de estudio, le da la libertad al investigador a escoger una problemática y una población a su criterio, es decir, basarse en temas de dominio personal, laboral o social, con lo que más se sienta cómodo.

Otro enfoque que se tomó en cuenta para el desarrollo de la investigación es el correlacional, puesto que, se quiere comprobar si existe una relación entre los estilos de afrontamiento y los niveles de estrés académico en estudiante de bachillerato. Cazau (2006) refiere que este suele encargarse de medir el grado de relación que se dan entre dos o más variables, también quiere describir el grado de intensidad que tienen. Como se afirma anteriormente este método se utiliza para comprobar la existencia de una correlación entre dos temas, variables o problemáticas en una población con características específicas. Este método trabaja mucho con la investigación descriptiva puesto a que mientras la una estudia todas las propiedades de un tema el otro intenta descubrir si hay una relación en el análisis. Este método hace énfasis en responder a diferentes preguntas o hipótesis de investigación y sirve para ver cuanto están vinculadas las variables, una de las principales funciones de los estudios correlacionales es entender cómo se comporta un fenómeno al conocer el comportamiento de otras variables que se encuentran relacionadas, este intenta pronosticar el valor de un conjunto de personas de una condición a partir del valor que conserva una variable relacionada.

2.6. Corte temporal de la Investigación

Los estudios descriptivos, correlaciones son de diferentes cortes el longitudinal y de trasversal, en este caso se eligió la segunda opción, debido que, el proceso de investigación se realizó en un periodo de tiempo de los meses febrero a junio del año 2021.

Según (García 2004), los estudios de corte trasversal “intentan analizar el fenómeno en un periodo de tiempo corto, un punto en el tiempo. Es como si dijésemos que ocurre aquí y ahora” (p. 1). Este estudio se realiza en una institución, en un momento determinado. Estos también suelen ser llamados como estudios de prevalencia e intentan identificar la periodicidad de una condición o problemática en una población con una serie de características que son de interés para el investigador (Rodríguez y Mendivelso 2018). Como se expresa anteriormente, esto tiene varias ventajas que aportan a una investigación científica, una de las más sobresalientes es que identifican la prevalencia de una enfermedad, condición o fenómeno en una población, pero vale decir que no es necesario que todas las personas cumplan a cabalidad dicha condición.

2.7. Población y Muestra

En el presente trabajo de investigación, la población está conformada por adolescentes de Bachillerato General Unificado en Ciencias, de instituciones privadas del cantón Salcedo. Según datos recolectados en cada una de las instituciones particulares del cantón Salcedo, el número total de casos de interés son 183 estudiantes pertenecientes a la Unidad Educativa Liceo “Oxford” y Unidad educativa "Alicia Marcuard de Yerovi”.

Para el proceso de selección de la muestra se utilizó el muestreo intencional o de conveniencia y forma parte del muestreo no probabilístico, Según Velázquez (2017), este tipo de muestro trata de tener muestras significativas mediante criterios de exclusión e inclusión, para esto es necesario que el investigador realice una averiguación con la población que quiere trabajar, con el fin saber si hay o no accesibilidad. Evidentemente se escogió este tipo de muestreo gracias al fácil acceso en las instituciones que se desea trabajar.

Existen diferentes criterios de inclusión y exclusión que se tomaron en cuenta para la siguiente investigación:

- **Criterios de inclusión**
  - Que los estudiantes se encuentren legalmente matriculados en el periodo lectivo septiembre – junio 2020 – 2021.
  - Que los estudiantes hayan tenido algún evento estresor en el periodo lectivo
  - Que lo estudiantes se encuentren en un rango de edades de los 11 a los 20 años

- **Criterios de exclusión**
    - Los estudiantes no estén de acuerdo en participar de forma voluntaria en el estudio
    - Que los participantes sobrepasen la edad de 18 años

2.7.1. Análisis sociodemográfico de la población

Con el fin de conocer algunas de las características generales de la población se realizó una ficha sociodemográfica, la misma que investigó datos tales como: el sexo, la edad, la institución educativa, el ciclo académico, el nivel socioeconómico, el catón de residencia actual, el lugar de residencia por localización, y el estado civil de los estudiantes.

A continuación, en la Tabla 3, se observa las características personales del objeto de estudio, con el fin de conocer algunos aspectos del espacio personal.

Tabla 3. Análisis sociodemográfico de los estudiantes

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Género			
	Masculino	66	36,07
	Femenino	117	63,93
Edad			
	14	4	2,19
	15	59	32,24
	16	63	34,43
	17	44	24,04
	18	13	7,10
Nivel socio-económico	Clase alta	17	9,29
	Clase media	143	78,14
	Clase baja	23	12,57
Estado civil			
	Soltero	180	98,36
	Unión libre	3	1,64
	Total	183	100,00

Elaborado por: La autora

Para la presente investigación se contó con la colaboración de 183 3estudiantes de los cuales el 63,93% fueron mujeres y el 36,07% hombres por otra parte, se manifiesta una mayor contribución de estudiantes que abordaron los 15 y 16 años de edad, además, los mismos se catalogan con un nivel socio económico de clase media dado a su aporte con un puntaje de

78,14%, mientras que, el 1,54% presenta unión libre se observa que el promedio de edad en los estudiantes de las unidades educativas es de 16 años, se presentó una dispersión de un año aproximadamente

Tabla 4. Análisis institucional de los estudiantes

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Institución educativa	Liceo Oxford	124	67,76
	Alicia Marcuad de Yerovi	59	32,24
Ciclo académico	Primero de bachillerato	66	36,07
	Segundo de bachillerato	66	36,07
	Tercero de bachillerato	51	27,87
Parroquia de residencia	Latacunga	13	7,10
	Salcedo	167	91,26
	Pujilí	3	1,64
Zona de residencia	Rural	1	0,55
	Urbano	182	99,45
	Total	183	100,00

Elaborado por: La autora

Se manifiesta así mismo que el 67% de estudiantes pertenecen a la unidad educativa Liceo Oxford y el 32,24% a la unidad educativa Alicia Marcuad de Yerovi; a su vez se presenta una aproximación de resultados en los ciclos académicos que pertenecen los estudiantes, esto debido que el 36,07% lo mantienen los participantes de primer y segundo año de bachillerato, por otra parte, se evidencia que el 91,26% pertenecen al cantón Salcedo y el 99,45% reside en la zona urbana de la ciudad.

2.8. Instrumentos

Para la medición de las dos variables trabajadas, fue necesario la aplicación de una ficha sociodemográfica y dos test psicométricos uno sobre los modos de afrontar el estrés y el otro sobre el estrés académico en adolescentes a continuación se detalla la función de cada uno de estos.

2.8.1. Ficha Sociodemográfica

Existen varios modelos de fichas sociodemográficas, sin embargo, para el presente trabajo, el investigador elaboro la suya propia, con el fin de obtener información específica que necesita, en donde se tomó en cuenta: el correo electrónico configurado para que los estudiantes no repitan la encuesta y haya menor margen de error, la edad del adolescente. Papalia, Wendkos, y Duskin (2009) mencionan que es una etapa que se produce entre los 11 y 19 o 20 años, también se tomó en cuenta la residencia de los estudiantes. Macció (1985) comprende por residencia al lugar donde es el domicilio de un individuo y tiene el objetivo de obtener estadística sobre la duración de la presencia de una persona en un lugar, en este caso se tomó en cuenta a todas los cantones de la provincia de Cotopaxi (las opciones de respuesta fueron Latacunga, Salcedo, Pujilí, Saquisilí, La Mana, Pangua y Sigchos) . En pocas palabras se intenta conocer la estabilidad económica de la persona de acuerdo a su residencia.

Otro punto a tomar en cuenta fue, el ciclo académico este se escogió de acuerdo a las características y particularidades de la población tomada en cuenta para la investigación. Es decir, las opciones de respuesta fueron primer año de bachillerato, segundo año de bachillerato y tercer año de bachillerato, por último, el estado civil de los estudiantes puesto que, este se convierte en una fuente de estrés, si un adolescente se enfrenta a situaciones de adulto y las alternativas que se les dio a los estudiantes fueron: soltero, casado divorciado, viudo y unión libre.

2.8.2. Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Existen pruebas que han sido adaptadas del cuestionario original Cope estas son:

- COPE – 28 es una versión abreviada y adaptada en español que tiene 14 subescalas cada una de ellas con dos ítems. Morán, Landero, y González (2010) comentan que es un cuestionario multidimensional, que tiene como objetivo evaluar las formas de afrontamiento al estrés antes diferentes eventos, mediante los estilos de afrontamiento estos son: centrados en el problema y centrados en la emoción. Los autores antes mencionados mediante varias investigaciones llegan al desenlace que la validez de este instrumento no es concluyente, debido que, “no se confirma la estructura

factorial original; además, la consistencia interna de las subescalas no es adecuada en todos los casos" (Morán et al. 2010, p. 549)

- COPE - 48, es el cuestionario de afrontamiento al estrés es una versión española que consta de 48 ítems que se evalúan mediante una escala Likert de cuatro valores numéricos en donde 1 es no lo hago nunca y 4 es lo hago siempre. Este cuestionario se divide en nueves escalas y estas son: (Martínez, Gomá, y Fornieles 2018)
    - Afrontamiento activo del problema
    - consumo de alcohol o drogas
    - centrarse en las emociones y desahogarse
    - búsqueda de apoyo social
    - humor
    - religión
    - negación refrenar el afrontamiento y
    - aceptación y crecimiento personal. (p. 16)

El nivel de confiabilidad de este cuestionario según (Martínez et al. 2018) es de 0,81 en la consistencia interna del instrumento

Para trabajar la variable de estilos de afrontamiento se aplicó el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) la forma disposicional, puesto que se consideró el más completo. Este fue creado por Carver, Scheier y Weintraub en 1989. Según Cassaretto et al (2003),es un instrumento que sirve para identificar las formas en que las personas perciben el estrés y lo considera como una herramienta para identificar los estilos de afrontamiento.

El COPE está conformado con 52 ítems, que se subdividen en 3 escalas y cada una de ellas tiene diferentes estrategias de afrontamiento, Según Cassaretto, Perez, y Chau (2016) los puntajes indican cuales son las escalas de afrontamiento que el ser humano utiliza con más frecuencia estas son las siguientes.

- **Enfocados en el problema**
    - Afrontamiento activo
    - Planificación
    - Supresión de otras actividades
    - Postergación del afrontamiento
    - Búsqueda de apoyo social

- Enfocados en la emoción
    - Búsqueda de soporte emocional
    - Reinterpretación positiva y desarrollo personal
    - Aceptación
    - Acudir a la religión
    - Análisis de emociones
- Estilos de afrontamiento adicionales
    - Negación
    - Conductas inadecuadas
    - Distracción

El cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de forma disposicional es de aplicación individual, con un índice de respuestas de Sí y No, en donde si representa a siempre y no a nunca, después de realizar la suma respectiva de las áreas y multiplicarlas por 0,25 se estableció con el mínimo y máximo de los valores, cinco diferentes alternativas, estas fueron: Siempre, Casi siempre, Algunas veces, Casi nunca y Nunca.

En base a varias investigaciones realizadas Cassaretto et al. (2016) comentan que la consistencia interna de las escalas presentó índices alfa de Cronbach entre 0.45 hasta 0.92; el área débil es el desentendimiento mental con una alfa menor de 0.60 (α=0.45); asimismo, las mediciones test-retest dieron rangos entre 0.46 y 0.86 a las 8 semanas. (p. 99)

El cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE, intenta evaluar tres estilos de afrontamiento, los mismos que se conforman por un grupo de estrategias, la sumatoria total de ellas es el porcentaje de las áreas evaluadas. A continuación, en la Tabla 5, se observa la frecuencia de la utilización de los estilos de afrontamiento enfocados en problema, en la emoción o los adicionales, los resultados se muestran en base a tres categorías que son: muy pocas veces, pocas veces, moderadamente y frecuentemente.

Tabla 5. Baremos de interpretación del test de COPE

Frecuencia de afrontamiento	Puntaje
Muy pocas veces emplea este estilo	25 puntos
Pocas veces usa este estilo	26 a 49 puntos
Moderadamente usa este estilo	50 a 75 puntos
Estilo frecuente de afrontar el estrés	100 puntos

2.8.3. Inventario Sistémico Cognoscitivista Para el Estudio del Estrés Académico. Segunda Versión 21 Ítems

Antes de realizar la versión actualizada, en el año 2007 Arturo Barraza creo el inventario SISCO de estrés académico, este cuestionario está conformado por 31 ítems que se distribuyen de la siguiente forma: un ítem filtro, un ítem que permite identificarla intensidad del estrés académico, nueve ítems que reconocen los estímulos estresores, 15 ítems que investigan a frecuencia en la que se presentan síntomas a eventos problema y por ultimo 8 ítems que identifican las estrategias de afrontamiento que usa el adolescente, se diferencia de la segunda versión en las opciones de respuesta, este tiene cinco alternativas de respuesta de escala Likert que va desde nunca hasta siempre y la segunda versión conta con seis alternativas de respuesta. Barraza (2007) comenta que a confiablidad de este cuestionario se obtuvo por mitades de 0,87 y en el alfa de Cronbach de 0,90 y estos niveles se consideran como excelente puesto que son muy acercados a 1.

El Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO) se creó con el fin de conocer las características del estrés, que suelen experimentar durante su periodo de formación los estudiantes de educación media superior (bachillerato), superior (universidad), y posgrados (maestría). Barraza (2007) comenta que este inventario se creó con la necesidad de sustentar el modelo sistémico cognitivista, el mismo que, define al estrés académico por un proceso sistémico con carácter adaptativo. En resumen, el inventario SISCO ayuda a medir los niveles de estrés académico en estudiantes de bachillerato.

El cuestionario SISCO que se utilizó para la poder realizar este proyecto de investigación fue la segunda versión creada y actualizada por Arturo Barraza, este consta de 45 ítems. Así, en la Tabla 6, a continuación, se observa cómo fueron distribuidos por el autor.

Tabla 6. Estructura del Inventario SISCO

Ítems	Funciones
Ítem filtro, con respuestas dicotómicas (si, 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.

Fuente: A. Barraza, 2018

Para la calificación de cada uno de los perfiles del inventario SISCO es necesario interpretar de forma cualitativa los resultados. A continuación, en la Tabla 7, se observa la valoración de los niveles de estrés, para interpretar los resultados, el cuestionario SISCO cuenta con dos baremos de interpretación el indicativo y el normativo, en este estudio se elige la segunda opción, puesto que, se centra en la población que se usa, mas no en el valor teórico de la variable.

Tabla 7. Baremos normativos para interpretar el nivel de estrés

Nivel de estrés	Puntaje
Nivel leve de estrés	0 a 48%
Nivel moderado de estrés	49% a 60%
Nivel severo de estrés	61% a 100%

Fuente: A. Barraza, 2018

Las propiedades psicométricas en este cuestionario Según Barraza (2018) son:

> En su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. La dimensión de estresores presenta una confiablidad de .83; la de síntomas presenta una confiablidad de .87; y la de estrategias de afrontamiento una de .85. Todas ellas también en alfa de Cronbach. (p. 30)

En base a estudios recientes se dice que la confiabilidad de este inventario es buena puesto que sobrepasa la media. Silva y Calderón (2006) mencionan que la confiabilidad esta entre 0 y 1, en donde cero significa confiabilidad nula y mientras más se acerca a uno presenta más confiabilidad

2.9. Procedimiento

Se eligió un grupo de personas en un entorno en específico en este caso fueron estudiante de bachillerato de instituciones particulares del catón Salcedo, se identificó la problemática de dichas personas en el ambiente que pasan la mayor parte de tiempo, y se procedió a dialogar con las autoridades que dirigen los establecimientos de interés, con el fin de pedir la colaboración tanto de los docentes como de los estudiantes para poder realizar las encuestas que midieron las condiciones a estudiar.

Para poder cumplir con los demás objetivos de la investigación, se revisó de distintas fuentes bibliográficas información sobre las variables estudiadas, para esto el investigador utilizó diferentes revistas, artículos científicos y libros fundacionales, para poder tener un concepto más preciso de lo que se analizó, la primera variable en estudiar fue: los estilos de afrontamiento y luego se tomó el termino estrés en general, para terminar con el estrés académico que es la segunda variable de la investigación.

Se solicitó a la dirección de escuelas de la carrera de Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en Ambato realizar dos cartas de autorización, en este caso fueron las necesarias porque solo se trabajaron con dos instituciones del catón Salcedo. Por la suspensión de clases presenciales debido a la emergencia sanitaria por la que atraviesa el mundo, fue necesario adaptarse a la virtualidad para ello se utilizó Google Drive un programa que permite realizar encuestas mediante un link de acceso. Para poder realizar la investigación se utilizó la carta de consentimiento informado al inicio de las encuestas, es importante que el participante se encuentre al tanto del estudio y se le permita decidir si está de acuerdo o no en colaborar, si la respuesta en no se suspende automáticamente las encuestas. Después de escoger el programa en el que se iba a trabajar se digitalizó las encuestas requeridas, que median las variables que se estudiaron.

Para que no exista ninguna clase de error fue necesario que se pruebe el programa y las encuestas con un grupo de personas que no fueron incluidas en la muestra de estudiantes. (dichas encuestas no se tomaron en cuenta para el conteo oficial de los resultados), después de probar que funcionaba de manera óptima Se realizó una reunión previa con las autoridades de las instituciones, con el fin de pedirles que, el investigador se encargue de hablar con los adolescentes mediante una clase virtual y les explique cómo llenar las encuestas, además, de acordar las fechas en que las encuestas empezarían a realizarse.

Se participó en una clase virtual con cada curso de bachillerato, con los dos colegios fueron seis clases en total, aproximadamente en dos semanas se logró obtener las encuestas llenas en su totalidad. Se revisó cada una de las encuestas y preguntas en el programa de Excel para que no existan errores en el momento de tabular en el programa del SPSS.

2.10. Técnica Para Análisis de Datos

Para el análisis y recolección de datos de usaron dos programas, el primero Excel 2019, versión 16.0, debido a que, este se utilizó para registrar todas las respuestas, y en orden poder descartar las que fueron mal respondidas o en blanco, esto sirvió para mejorar la calidad del trabajo de investigación, los datos que fueron pasados al segundo programa que fue el SPSS versión 26.0, sin ningún tipo de error, este programa se utilizó para procesar los datos filtrados anteriormente. Según la Universidad de Córdova (2010) el SPSS es un programa estadístico que se aplica para las ramas de las ciencias sociales, este es muy efectivo puesto que, cubre necesidades de cálculo estadístico complejas. Evidentemente cuando se realiza una investigación cuantitativa es necesario que se utilice este programa pues ayuda a obtener los resultados.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los elementos teóricos que sustentan la investigación y la metodología utilizada permitieron el análisis de los resultados obtenidos de acuerdo a la información suministrada por los dos instrumentos aplicados a los 183 estudiantes pertenecientes a la Unidad Educativa Liceo “Oxford” y Unidad Educativa "Alicia Marcuard de Yerovi” del cantón Salcedo.

Los datos obtenidos fueron válidos para ser procesados, codificados y tabulados por medio del análisis de tendencia central y dispersión, para posteriormente realizar un análisis correlacional a partir de un contraste de hipótesis; para lo cual se determina una prueba de normalidad (Kolmogorov – Smirnov) y a partir de esta prueba se evalúan los resultados y que tipo de test de correlación se aplica para la investigación (Pearson y Spearman), esto para poder identificar la relación que existe los estilos de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes pertenecientes a las Unidades Educativas en investigación.

El análisis de la variable estilos de afrontamiento del estrés se realizó a través de tres (3) disensiones, modos enfocados en el problema, modos enfocados en la emoción y estilos de afrontamiento adicionales. Para ello se aplicó el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de forma disposicional (COPE) cuyo diseño sirve para evaluar las diferentes respuestas al estrés a partir de 52 ítems.

El análisis de la variable nivel de estrés fue realizado desde tres (3) dimensiones los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. Los estresores corresponden a una serie de aspectos que suelen estresar a los alumnos, los síntomas son las reacciones que suelen presentar cuando están estresados y las estrategias de afrontamiento son las acciones que utilizan para enfrentar ese estrés. Se utilizó el inventario sistémico cognoscitivista (SISCO) que mide el estrés académico en los adolescentes.

Seguidamente, se muestran los cuadros de análisis procedentes de cada indicador de acuerdo a las dimensiones de las variables del estudio; así como sus respectivos gráficos, los cuales son producto de los datos aportados por los cuestionarios COPE y SISCO aplicado a la muestra objeto de estudio ya expresada anteriormente y en correspondencia a los objetivos planteados en la investigación.

3.1. Análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento

Los resultados de los estilos de afrontamiento, fueron realizados a adolescentes que cursan los años de bachillerato en la Unidad Educativa Liceo Oxford y la Unidad educativa Alicia Yerovi Marcuard, las mismas que están ubicadas en el cantón Salcedo. Las variables cuantitativas se presentan en medidas de mínimo (MIN), máximo (MAX), media ($\overline{x}$) y desviación estándar (DS). A continuación, se presenta la tabla, en donde se indican los resultados de los estilos de afrontamiento más utilizados por los estudiantes de bachillerato, conforme lo expone el cuestionario de afrontamiento al estrés forma disposicional.

Tabla 8. Análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento del cuestionario de modos de afrontamiento COPE

Estilos de afrontamiento	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Modos de afrontamiento enfocados en el problema	5,00	50,00	34,13	10,01
Modos de afrontamiento enfocados en la emoción	5,00	50,00	33,50	9,89
Estilos de afrontamiento adicionales	0,00	27,50	13,67	5,91
Índice del COPE	17,50	100,00	81,30	17,82

Nota: 183 observaciones

A partir de la tabla 8, se evidencia el rango de puntuaciones que presentaron los resultados obtenidos por los estudiantes de ambas Unidades Educativas, el cual determina que en promedio los estudiantes describen el 81,30 de puntos en la escala de afrontamientos al estrés, lo cual a partir de la interpretación de baremos manifiesta que los estudiantes presentan un estilo frecuente para afrontar el estrés, así mismo, se describe un valor mínimo de 17,50 puntos y un máximo de 100,00 puntos, describe una desviación estándar de 17,82 puntos lo cual acuña a que los estudiantes moderadamente también utilicen un estilo para afrontar el estrés.

Al analizar las respectivas áreas, se evidencia que en el área uno (estilos de afrontamiento enfocados en el problema), existe un valor promedio de 34,13 puntos y una desviación estándar de 10,01, es decir, los estudiantes pocas veces y moderadamente utilizan un estilo para afrontar el estrés; en el área dos (estilos de afrontamiento enfocados en la emoción) se presenta un valor promedio de 33,50 puntos y una desviación estándar de 9,89, por lo cual también se evidencia que los estudiantes poca y moderadamente utilizan estilos para afrontar este tipo de estrés; y finalmente el área tres (estilos de afrontamiento adicionales), se refleja una aportación de 13,67 puntos, lo cual conlleva a mencionar a que los estudiantes muy pocas veces emplean este estilo para afrontar el estrés.

Con respecto a estos resultados, Urbano (2019) en su investigación que fue enfocado a 237 estudiante entre 16 y 17 años de la Escuela de Lideres de Lima – Norte, determina que existe relación positiva y fuerte entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, en donde, evidencia una correlación alta en el estilo de afrontamiento al estrés enfocado al problema y el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción, sin embargo, se encuentra una correlación moderada entre los afrontamientos adicionales y el bienestar psicológico. Casarretto y Pérez (2016), realizan un estudio a un grupo de 300 estudiantes que presentan edad entre 16 y 25 años, los resultados demuestran una evidencia sólida de la organización de 15 estrategias, las cuales son agrupadas en 3 factores (afrontamiento centrado en tarea, aproximación a lo emocional y en la evitación), por lo cual se corrobora la existencia de una relación más alta entre los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y en la emoción.

3.1.1. Análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema

A continuación, se observa la frecuencia de las estrategias de afrontamiento que los estudiantes de las unidades educativa utilizan, con el fin obtener un total del estilo de afrontamiento, los resultados de las variables cuantitativas están expuesta en medidas de: mínimo (MIN), máximo (MAX), media ($\overline{x}$) y desviación estándar (DS).

Tabla 9. Análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE

Estilos de afrontamiento	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Afrontamiento activo	0,00	10,00	7,43	2,96
Planificación	0,00	10,00	7,17	2,96
Supresión de actividades	0,00	10,00	5,70	3,21
Postergación del afrontamiento	0,00	10,00	7,19	2,33
Búsqueda de apoyo social	0,00	10,00	6,64	3,80

Nota: 183 observaciones

Como se observa en la tabla 9, los indicadores que conforman el estilo de afrontamiento enfocado en el problema, se describe que la estrategia mayormente utilizada por los estudiantes de las unidades educativas para afrontar el estrés de problemas es el afrontamiento activo, esto debido a su valor medio de 7,43 puntuaciones, superior al resto de indicadores lo cual conlleva a manifestar que de la puntuación total (34,13), los estudiantes complementan a este total cuando afrontan activamente al estrés, por otra parte presenta una desviación estándar de 2,96 lo que indica que existe una variabilidad de esta puntuación para el afrontamiento del estrés por parte del estudiante. Además, otras estrategias utilizadas que se apreciar son la postergación del afrontamiento y la planificación, esto debido a sus valores puntuales de 7,19 y 7,17 respectivamente, lo cual conlleva a manifestar que los estudiantes también se inclinan por este tipo de afrontamientos cuando presentan estrés enfocados al problema.

Se dicer que en cuanto a las estrategias que presentan los modos de afrontamiento enfocados en el problema, el indicador con mayor contribución es el afrontamiento activo, en donde se determina que los estudiantes “concentran los esfuerzos para hacer algo sobre el problema”, esto debido a que mantiene un mayor aporte hacia este indicador, por lo cual se define que los estudiantes mantienen esfuerzos para afrontar cualquier problema. Un estudio realizado por Gantiva, Luna, Dávila y Salgado en el año 2010 intenta evaluar mediante un estudio comparativo, el afrontamiento en jóvenes universitarios, con un instrumento de escalas de afrontamiento, cuyos componentes son situación que generan estrés, así fue como estableció que el afrontamiento activo predomina en estudiantes universitarios. Hay que tomar en cuenta que, la población de esta investigación no tiene la misma edad, sin embargo, los resultados no varían de una forma drástica.

3.1.2. Análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción

El área evaluada que se va a tomar en cuenta en este apartado es, estilos de afrontamiento enfocados en el problema y esta está conformada por distintos aspectos que se detallan a continuación. Los resultados de esta variable se miden en mínimo (MIN), máximo (MAX), media ($\overline{x}$) y desviación estándar (DS).

Tabla 10. Análisis descriptivo de los estilos de afrontamientos centrados en la emoción del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE

Estilos de afrontamiento	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Búsqueda de apoyo social	0,00	10,00	5,82	3,89
Reinterpretación positiva	0,00	10,00	8,42	2,50
Aceptación	0,00	10,00	8,16	2,52
Acudir a la religión	0,00	10,00	5,86	2,72
Análisis de emociones	0,00	10,00	5,25	3,35

Nota: 183 observaciones

La tabla 10, analiza los cinco indicadores que evalúan las estrategias que utilizan los estudiantes de las unidades educativas para afrontar el estrés enfocado a las emociones, se determina a partir de las puntuaciones acumuladas que la reinterpretación positiva presenta 8,42 puntos, este es el que mayor contribución tiene, lo cual conlleva a manifestar que los estudiantes tienen mayor inclinación por estrategias que involucren la experiencia y son positivos en las decisiones que se tome, se describe una desviación estándar de 2,50, lo cual manifiesta que presenta una variabilidad moderada en el momento de afrontar el estrés. Otra estrategia que los estudiantes catalogaron importantes dentro de esta área es la aceptación, la misma que presenta un valor promedio de 8,16 puntos dentro de esta área y una desviación estándar de 2,52; por lo cual se concluye que estas dos estrategias mencionadas en esta área ocupan aproximadamente el 50% de la puntuación total de esta dimensión.

Se observa la principal estrategia que los estudiantes aplican para afrontar el estrés emocional, en la tabla anterior se determinó que el indicador con mayor puntuación es el de reinterpretación positiva, en donde en un análisis más detallado se manifiesta que los estudiantes de las unidades educativas, evalúan como principal estrategia al “aprendizaje que tienen con la experiencia” de igual manera “tratan de ver el problema en forma positiva”;

lo cual concluye que la experiencia y el positivismo, es fundamental para afrontar el estrés emocional. Del Valle, Betegón, y Irurtia (2018) en base a los resultados de su estudio comentan que, cuando se trata de estrategias de regulación emocional, los varones utilizan con mayor frecuencia la reinterpretación positiva y el desarrollo personal, mientras que en las mujeres es más común echar la culpa a los demás. Después de esta estrategia esta la aceptación, muchos de los adolescentes se resignan a lo que les ha pasado, es decir, aceptan la realidad de los hechos. Luego esta acudir a la religión. Zamora (2018) en su estudio con 128 estudiantes de tercero de bachillerato de diferentes paralelos de una unidad educativa religiosa menciona que esta estrategia tiene los índices más bajos de la calificación, es decir, los adolescentes no encuentran apoyo en hacer oraciones o asistir a la iglesia.

3.1.3. Análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento adicionales

Los resultados del área de los estilos de afrontamiento adicionales se presentan en medidas de en mínimo (MIN), máximo (MAX), media ($\overline{x}$) y desviación estándar (DS). A continuación, en la tabla se observa cuales son los estilos más utilizados por los estudiantes de la unidad educativa Liceo Oxford y la unidad educativa Alicia Marcuard de Yerovi.

Tabla 11. Análisis descriptivos de los estilos de afrontamientos adicionales del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE

Estilos de afrontamiento	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Negación	0,00	10,00	4,28	3,18
Conductas inadecuadas	0,00	10,00	3,10	2,41
Distracción	0,00	10,00	6,30	2,76

Nota: 183 observaciones

La tabla 11 analiza los tres indicadores que intervienen en el área tres, en donde es importante destacar que son estilos adicionales a los ya establecidos por el cuestionario COPE, se evidencia que el estilo con mayor contribución es la distracción, con 6,30 puntos es superior a los otros dos, así mismo se describe una desviación estándar de 2,76 lo que indica que existe una variabilidad positiva y negativa de este valor para la toma de decisión en la estrategia. Por otra parte, se obtiene que los estudiantes también se inclinan al estilo de negación para afrontamiento del problema, con 4,28 puntos se considera como segundas estrategias adoptadas por los estudiantes como estilos de afrontamiento adicional.

Se observa detalladamente las estrategias utilizadas dentro del indicador distracción para el afrontamiento del estrés, en donde se determina que el estudiante "se dedica a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de la mente" esto debido a su mayor contribución que presenta a diferencia de las otras estrategias que intervienen en este indicador. Evidentemente la distracción suele ser una estrategia que pertenece a la evitación del problema, en segundo lugar, está la negación, evidentemente los adolescentes, son conscientes de lo que les pasa, por eso que el índice se muestra bajo. Según Gantiva et al. (2010), los adolescentes que utilizan este estilo de afrontamiento intentan evitar el valor real de la situación problema, lo que hace que se comporten como si esta no existiera. Desde mi punto de vista este estilo de afrontamiento ayuda o perjudica a la persona que lo utilice, da tiempo para asimilar un problema o aleja a la persona de la realidad.

3.1.4. Baremos de interpretación del cuestionario COPE

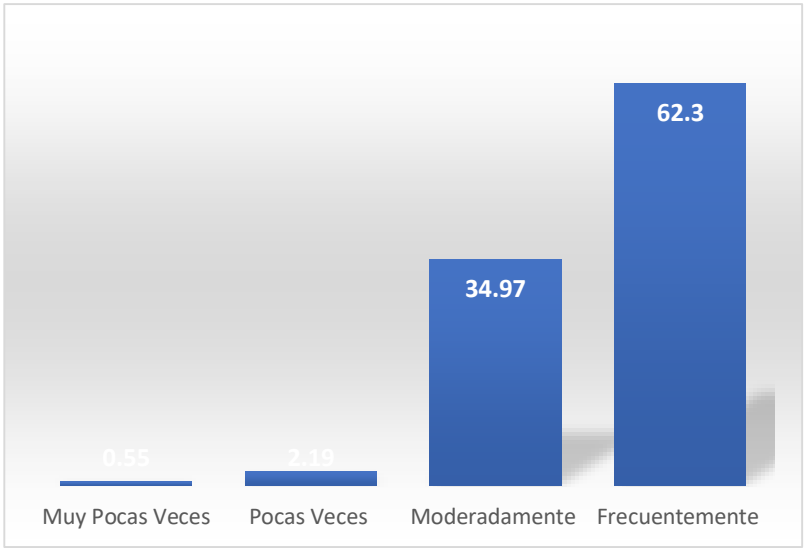
Para analizar la variable estilos de afrontamiento de forma global se aplicó un Baremo de interpretación para determinar la frecuencia de empleo del mecanismo de afrontamiento. En la Tabla 12, se muestra el análisis de Baremo con los porcentajes y las frecuencias según las respuestas de afrontamiento al estrés. Se consideraron aquellas dimensiones en la hay mayor puntaje para determinar si los estilos de afrontamiento son las formas más comunes, empleadas por los estudiantes para manejar las cargas de estrés.

Tabla 12. Baremo de Interpretación del Test COPE

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas emplea este estilo	1	0,55
Pocas veces usa este estilo	4	2,19
Moderadamente usa este estilo	64	34,97
Estilo frecuente de afrontar el estrés	114	62,30
Total	183	100,00

Nota: 183 observaciones

Figura 4. Baremos del Test COPE



Nota: 183 observaciones

Se determina en la figura 4, la interpretación de baremos de los afrontamientos al estrés que describen los estudiantes, en donde el 62,30% manifiestan utilizar estilos frecuentes de afrontar el estrés, el 34,97% moderadamente utilizan este estilo para afrontar al estrés y una mínima cantidad de estudiantes con el 2,19% y 0,55% abordan muy pocas veces a este estilo para afrontar el estrés.

Para tal evidencia se plasma la investigación de Ormeño (2021), el mismo que tiene como objetivo determinar la diferencia de los modos de afrontamiento al estrés en pandemia durante el periodo de enero hasta abril de 2021, la investigación se realiza con 163 estudiantes de diferentes ciclos académicos en donde a partir de la aplicación del cuestionario COPE, se determina que el 39,9% emplea de manera frecuente modos de afrontamiento centrados en el problema, el 48,5% de igual manera emplea modos de afrontamiento centrados en las emociones, es por tal razón que se corrobora que los estudiantes utilizan de manera frecuenta los modos para afrontar el estrés.

3.2. Análisis descriptivo de los resultados de la variable niveles de estrés

El inventario sistémico cognoscitivista (SISCO) tiene como objetivo evaluar el estrés académico, también conocido como el estrés de los estudiantes, este se divide en tres áreas o dimensiones, como lo son: las demandas del entorno que son percibidas como estresores, los síntomas o reacciones frente un estímulo estresor y las estrategias de afrontamiento que los estudiantes suelen emplear de mayor forma.

De igual manera se utiliza los baremos para poder interpretar el nivel de estrés académicos que presentan los estudiantes de bachillerato de las unidades educativas, es importante recordar que se trabajara con el baremo para normativa, esto debido a las características de la población, por tal razón se evidencia los siguientes resultados:

Tabla 13. Puntuaciones del cuestionario SISCO

Dimensiones	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Estresores	16,67	96,67	50,92	16,12
Síntomas	16,67	97,78	53,38	17,96
Estrategias de afrontamiento	16,67	98,89	59,91	17,69
Índice del SISCO	27,04	90,74	54,74	13,18

Nota: 183 observaciones

Se determina en la tabla 13, el comportamiento del estrés académico dentro de los estudiantes de bachillerato de las Unidades Educativas, se evidencia que la media del puntaje global SISCO describe el 54,74%, el mismo que a partir de los baremos de interpretación manifiesta que los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico con una desviación estándar de 13,18%, lo cual conlleva a mencionar que los estudiantes escalan a un nivel de estrés alto o severo. Así mismo, se observa que las estrategias de afrontamiento mantienen un valor medio superior incluso que el global, con un 59,91%, se evidencia que los estudiantes mantienen un nivel de estrés moderado a partir de esta dimensión; se añade al análisis, los síntomas académicos, el cual mantiene un valor medio de 53,38%, lo cual afirma nuevamente un nivel moderado de estrés académico en los estudiantes. Finalmente, se analiza los estresores académicos, el cual mantiene un valor medio de 50,92%, mismo que describe que los estudiantes presenten un nivel de estrés moderado con una desviación estándar de 16,12; lo que ayuda a interpretar que los estudiantes mantienen un nivel de estrés moderado o escalar en sus tres dimensiones a un estrés alto o severo.

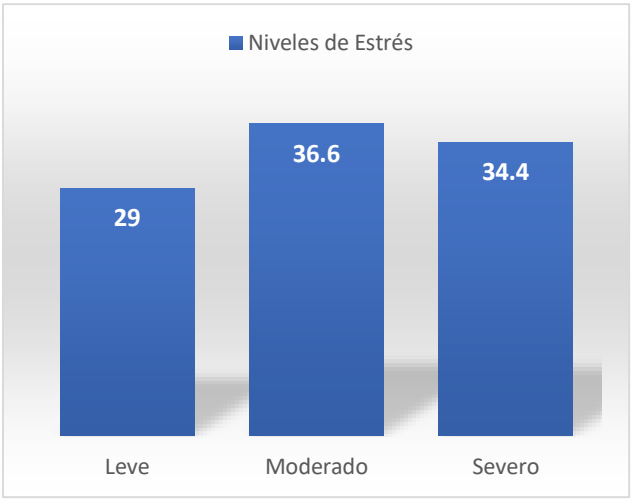
Un estudio comparativo realizado por Barraza (2019), en donde participaron 250 estudiantes, de los cuales 110 fueron estudiantes de bachillerato, determina que los alumnos de bachillerato presentan un estrés al 94,5%, es decir, mantienen un estrés severo con una intensidad del 69% y una frecuencia del 54,6%, datos similares son confirmados por Olivas, Morales y Solano (2021), los mismos que evalúan las evidencias psicométricas del inventario SISCO SV-21 en universitarios, en donde participaron 560 alumnos de ambos sexos entre los 18 años en adelante, se confirmó a partir de una análisis factorial la existencia de tres factores, así mismo, se validó la confiabilidad a partir del coeficiente de omega, en donde se evidencia que los factores, presentan un nivel de estrés severo, estresores = 0,90; síntomas = 0,89 y estrategias de afrontamiento = 0,89; estos datos contribuyen a la investigación actual dado a que los estudiantes de bachillerato son más propensos a presentar estrés académico según datos recabados y calculados.

Tabla 14. Baremos de interpretación del cuestionario SISCO

Niveles de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Nivel leve de estrés	53	29,0
Nivel moderado de estrés	67	36,6
Nivel severo de estrés	63	34,4
Total	183	100,00

Nota: 183 observaciones

Figura 5. Baremos del Inventario SISCO



Nota: 183 observaciones

La tabla 13, evidencia el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de bachillerato de las Unidades educativas, en donde se describe que el 36,6% presentan un nivel de estrés moderado, el 34,4% describe ya un nivel de estrés severo y el 29% manifiesta presentar un nivel leve de estrés a partir del instrumento SISCO.

En la revisión literaria, Estrada (2020), determina la relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiante del quinto grado de educación secundaria, se aplicó la encuesta a 121 estudiantes, donde sus resultados mostraron una relación inversa significativa con los hábitos de estudio, se presenta una hipótesis, en la cual los estudiantes presentaron bajos niveles de estrés académico generaban adecuados hábitos de estudio. Moreno, Hernández y García (2021) proporcionan información del estrés académico que padecen estudiantes universitarios de economía, el número de participantes para esta investigación es de 350 estudiantes, en donde se aplica el cuestionario SISCO, los resultados muestran en promedio un nivel moderado de estrés académico en los estudiantes de investigación, en donde realiza una comparación con los estudiantes hombres y mujeres y genera un 29% y un 3% más de probabilidad de presentar o generar niveles altos y severos de estrés académico respectivamente.

3.3. Relación entre los afrontamientos del estrés y el estrés académico

A partir de la evidencia obtenida de las dos variables en estudio (Afrontamientos al estrés "COPE" y estrés académico "SISCO"), se pretende evaluar la relación existente entre estos dos fenómenos, que perjudican no solo en la parte académica al estudiante, sino también parte emocional y personal de los mismos.

Es por tal razón, que para el cumplimiento de este objetivo se realiza a partir de esta sección los distintos contrastes de hipótesis, para verificar si:

1. La información está distribuida normalmente,
2. La relación es estadísticamente significativa, y
3. Qué nivel de relación mantienen el cruce de estas variables.

Para solventar estos tres puntos, primero se analiza la normalidad de la información, según Flores T. y Flores C. (2021) mencionan que "la aplicación de las pruebas de normalidad de los datos garantizan la robustez de los análisis estadísticos, más cuando en las organizaciones se dedica tiempo y recursos para ello, razón por la cual es deseable llegar a conclusiones correctas," (pág. 84) mencionado de esta forma se desea contrastar las hipótesis:

$$H_0 : Los\ datos\ siguen\ una\ distribución\ normal$$

$$H_1 : Los\ datos\ no\ siguen\ una\ distribución\ normal$$

La no aplicación de los supuestos de normalidad, afectan fundamentalmente a los test de hipótesis paramétricos y modelos de regresión; el principal efecto es que, los intervalos de confianza de los parámetros del modelo y los controles de significancia únicamente son aproximados (no exactos), (2021, pág. 84)

3.3.1. Test de Kolmogorov – Smirnov

Es una prueba de bondad de ajuste utilizada para el contraste de normalidad de información en datos muestrales, este test se utiliza al mantener una muestra superior a las 50 observaciones, estos debido a la eficiencia del parámetro, lo que a su vez lleva a la corrección de significancia propuesta por Lilliefors. Para tal evidencia se plantea una regla decisión en donde, si el valor p de esta prueba e menor que el nivel de significancia – α – tomado en cuenta por el investigador, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que los datos no siguen una distribución normal.

$$regla\ desicion : si\ valor - p < 0{,}05 \rightarrow Rechazo\ H_0$$

Una vez que, se tiene el cocimiento del supuesto de normalidad, se continua a la evidencia estadística dentro de la investigación para determinar el comportamiento de los datos tanto del afrontamiento del estrés como del estrés académico, los resultados son los siguientes:

Tabla 15. Prueba de normalidad

	COPE	SISCO
Estadístico KS	0,389	0,227
Grados de libertad	183	183
Nivel de significancia	0,05	0,05
Valor - p	0,0000	0,0000

Elaborado por: La autora

En la tabla 15, se presenta la estimación del supuesto de normalidad, el cual trabaja con un nivel de significancia del 5% (0,05) y presenta 183 grados de libertad en ambas variables. A partir de la regla decisión planteada para el test de Kolmogorov – Smirnov, se contrasta los siguientes resultados:

$$COPE : 0{,}000 < 0{,}05 \rightarrow Rechazo\ H_0$$
$$SISCO : 0{,}000 < 0{,}05 \rightarrow Rechazo\ H_0$$

Con esta evidencia estadística, se concluye que los datos tanto del afrontamiento de estrés como el estrés académico, no siguen o no se distribuyen normalmente, esto dado a la evidencia empírica que generaron sus resultados. Con este resultado, se prosigue al siguiente contraste de hipótesis para verificar la relación que existe entre los afrontamientos al estrés y el estrés académico dentro de los estudiantes de bachillerato de las unidades educativas en investigación.

3.3.2. Coeficiente de correlación

Muchas veces, cuando se miden dos variables que cambian en conjunto, no es posible determinar cuál es la independiente o cual la dependiente. En estas circunstancias, sólo es posible describir la fuerza de la asociación entre ellas, no se hace predicciones o estimaciones causales. (Dagnino S., 2014)

El coeficiente de correlación se calcula para distintos grupos de datos, sin embargo, es indispensable teorizar las pruebas conjuntamente con el comportamiento de los datos, para usar las pruebas de hipótesis, es fundamental que al menos una de las variables en estudio se distribuyan normalmente; no obstante, en la práctica para utilizar el coeficiente de Pearson ambas variables de estudio siguen una distribución normal, caso contrario, se evalúa por medio de test no paramétrico como lo es Rho de Spearman o prueba de rangos Kendall.

Cuando se mantiene o se presenta un contraste de hipótesis en donde los datos no siguen una distribución normal, es recomendable utilizar un método no paramétrico, el más conocido es el Rho de Spearman que tiene la finalidad de asignar rangos a los valores de las variables de investigación; el cálculo es idénticamente al de Pearson, con la diferencia, que se aplica a

los rangos y no a los valores absolutos. El coeficiente de correlación de rangos de Spearman puntuan desde -1.0 hasta +1.0, y se interpreta así: los valores cercanos a +1.0, indican que existe una fuerte asociación entre las clasificaciones, o sea que a medida que aumenta un rango el otro también aumenta; los valores cercanos a -1.0 señalan que hay una fuer-te asociación negativa entre las clasificaciones, es decir que, al aumentar un rango, el otro decrece. Cuando el valor es 0.0, no hay correlación. (Mondragón Barrera, 2014) (Anderson, Sweeney, & Williams, 2008)

Con tal evidencia que se mantiene en esta sección, se procede a la estimación de la correlación Rho de Spearman para verificar el nivel o grado de relación, que se presenta entre los afrontamientos al estrés y el estrés académico, por tal manera se obtiene los siguiente:

Tabla 16. Tabla cruzada COPE vs SISCO

			Estrés académico			
			Nivel leve de estrés	**Nivel moderado de estrés**	**Nivel severo de estrés**	Total
Afrontamiento al estrés	**Muy pocas veces emplea este estilo**	**F**	1	0	0	1
		%	,5%	0,0%	0,0%	,5%
	Pocas veces usa este estilo	**F**	2	1	1	4
		%	1,1%	,5%	,5%	2,2%
	Moderadamente usa este estilo	**F**	18	24	22	64
		%	9,8%	13,1%	12,0%	35,0%
	Estilo frecuente de afrontar el estrés	**F**	32	42	40	114
		%	17,5%	23,0%	21,9%	62,3%
	Total	**F**	53	67	63	183
		%	29,0%	36,6%	34,4%	100,0%

Elaborado por: La autora

La tabla 16, describe la asociación que existe entre los niveles del COPE y el SISCO, en donde se evidencia que el 23% de estudiantes afrontan el estrés moderado que mantienen con un estilo frecuentemente utilizado, el 21,9% de estudiantes presentan un nivel severo de estrés y los mismos frecuentemente utilizan un estilo para afrontar este estrés; por otra parte se evidencia que el 13,1% de estudiantes describen un nivel de estrés moderado pero mantienen moderadamente un estilo para afrontar este estrés, y el 12% alcanzan niveles severos de estrés en donde moderadamente usan ese estilo para afrontar el estrés.

Tabla 17. Correlación Rho Spearman

Afrontamiento al estrés	Estrés académico
Correlación de Spearman	0,036
Estadístico de prueba	0,485
P_valor	0,627
Tamaño de la muestra	183

Elaborado por: La autora

Con la estructura de la hipótesis general, en donde se menciona que existe relación entre los Afrontamientos al estrés y el Estrés Académico, a través de la tabla 9, se evidencia que no existe correlación (r_{xy} = 0,036), entre ambas variables de estudio; es decir, que los afrontamientos al estrés no repercuten el nivel de estrés que presentan los estudiantes de las unidades educativas.

Una vez detectado esta premisa, se procede a la contrastación de hipótesis para determinar si esta es significativa o no lo es:

$$t_{cal} = \frac{r_s}{\sqrt{\frac{1 - {r_s}^2}{n-2}}} = \frac{0{,}036}{\sqrt{\frac{1-(0{,}036)^2}{183-2}}} = 0{,}485$$

Se compara: $t_{cal} = 0{,}485 < t_{tab(0{,}975{,}23)} = 1{,}96$, entonces se acepta la hipótesis nula y se concluye que la relación entre los Afrontamientos al estrés y el Estrés Académico no es estadísticamente significativa.

No se encontraron estudios similares, en un contexto de pandemia en el país, que aplicaran los cuestionarios COPE y SISCO de forma simultánea, a estudiantes de bachillerato. Sin embargo antes de la pandemia se encontraron tres estudios interesantes que aplicaron el cuestionario COPE, Vidal, Muntaner y Palou (2018), afirman que los niveles de estrés están en función del género lo cual repercute al rendimiento académico, los objetivos de esta investigación son: examinar las diferencias de género en el estrés académico, estresores académicos y estrategias de afrontamiento; evaluar la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico. Para tal estudio, participaron 162 estudiantes universitarios; los principales resultados

manifiestan una concentración mayor en mujeres que hombres en donde la superioridad de estrés académico infringe en las mujeres, entre las estrategias que utilizan las mujeres para afrontar al estrés son “ventilación y confidencias”, presentan una probabilidad (p=0,001); finalmente se destaca que no existe relación entre el estrés y el rendimiento académico, lo que conlleva a mencionar que el afrontamiento del estrés no es significativo para el estrés académico.

Según Kloster y Perrotta (2019), en el estudio que abarcan utilizan una muestra de 163 estudiantes universitarios, que cursaban primero, cuarto y quinto cuyas edades se comprendía entre los 17 y 38 años, ellos analizan las diferencias significativas en el estrés académico de los distintos estudiantes y concluyen con sus resultados que existe diferencias significativas en los estudiantes en las estrategias para afrontar el estrés y el nivel de estrés que presentan, con ello evidencian que los estudiantes de los últimos años emplean con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento que los de primero. Un estudio controversial es el de Cirami *et al.* (2017) los cuales proponen investigar diferentes objetivos y entre ellos manifiestan describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes y evidenciar diferencias significativas del estrés académico y afrontamiento del estrés en donde utilizan el cuestionario COPE y SISCO para su versión en español, en donde el estudio representa la primera aproximación para la comprensión de factores desencadenantes del estrés académico y la forma de cómo afrontarlos, por tal razón al ser una aproximación no existió evidencia significativa para contrastar una relación.

CONCLUSIONES

- El estrés académico se manifiesta como fenómeno social y psicofisiológico, que se activa cuando un individuo advierte un acontecimiento como amenazante, es así como, los aspectos relacionados son positivos o negativos esto depende del individuo y la situación a afrontar, además, del tipo, las causas y consecuencias. Varios científicos definen estilos de afrontamiento; Lazarus y Folkman lo conceptualizan como esfuerzos cognitivos y conductuales que una persona desarrolla para manejar demandas internas o externas del medio ambiente, por su parte Freydenberg y Lewis lo definen en base a tres categorías básicas: dirigido a la resolución de problemas, afrontamiento en relación con los demás y afrontamiento improductivo. En el ámbito académico, los estilos de afrontamiento son la manera en la que un alumno afronta las situaciones que salen de su zona de confort y que a su vez le ocasionan estrés.

- Con respecto a la variable de Afrontamiento al estrés, fue medido por el cuestionario COPE, el cual en su índice global presento un promedio de 81,30 puntos, lo cual con interpretación de baremos se evidencia que los estudiantes de bachillerato presentan un estilo frecuente del estrés, así se detectan distintas estrategias para cada área o dimensión del cuestionario. El área 1 que manifiesta estrategias enfocadas a los problemas, destaca a estrategias de afrontamiento activos como principales precursores para afrontar estrés enfocados en problemas; para el área 2 se evidencia que los estudiantes afrontan al estrés enfocados a la emoción por medio de reinterpretaciones positivas y aceptaciones; y por último el área 3 que son los estilos de afrontamientos adicionales acuñan que la distracción es el principal afrontamiento al estrés por parte de los estudiantes.

- Con respecto al nivel de estrés académico que fue medido por el cuestionario SISCO, se detecta que el índice global describe un 54,74% de estrés en los estudiantes de bachillerato, lo cual interpretado por baremos se concluye que los mismos tienen un nivel de estrés moderado repercute a nivel severo. Para el análisis de los indicadores que conforman el SICO, se realiza la sumatoria de puntuaciones de cada ítem que interviene en los indicadores: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento; en el cual los estudiantes presentaron mayor puntuación porcentual en el indicador de estrategias de afrontamiento con un 59,91% seguido por los síntomas; es por tal razón

que los estudiantes mantienen un enfoque en aumento de estrés por las estrategias de afrontamiento que utilizan.

- Finalmente, a partir del resultado del contraste de normalidad, se realiza un análisis de correlación no paramétrica, se utilizó el Coeficiente Rho de Spearman que específicamente es usado para datos no normales, en donde a través de la aplicación de la prueba y comprobación de significancia se concluye que no existe relación significativa entre los Afrontamientos al Estrés y el Estrés Académico en los estudiantes de bachillerato de las unidades educativas en investigación, esto debido a su valor p inferior al 5% de significancia y su débil relación entre las dos variables.

RECOMENDACIONES

- Se debería prestar atención al grupo de estudiantes que presentaron niveles de estrés severo y desde la Oficina de Apoyo Estudiantil o Coordinación Académica, plantear algunas actividades recreacionales, así como orientaciones personalizadas para identificar a fondo el origen de dicho estrés.
- Se recomienda que en otras instituciones educativas se realicen estudios similares que puedan medir el nivel de estrés y los estilos de afrontamientos utilizados. La metodología e instrumentos utilizados en la investigación están validados y es pertinente su utilización por cualquier unidad educativa del Ecuador.
- Se considera necesario que las instituciones educativas realicen estudios sobre cuáles serán los métodos didácticos más aceptados y adecuados para capacitar a los estudiantes sobre los estilos de afrontamiento que adoptan cuando presenten niveles de estrés.

BIBLIOGRAFÍA

Alcoser, A. (2012). *Estrategias de Afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Área 17 del Cantón Durán* (Tesis de pregrado). Universidad de Guayaquil, Ecuador. Recuperado de https://bit.ly/2S93Lb4

Anderson, D., Sweeney, D., & Williams, T. (2008). *Estadística para administración y economía*. México: Cengage Learning Editores, S.A. Recuperado de https://bit.ly/35fqHvR

Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-ciencia, 2*(1), 117–25. Recuperado de https://bit.ly/3ufrdS8

Barraza, A. (2007). El campo de estudio del estrés: del programa de investigación estímulo respuesta al programa de investigación persona-entorno. *Revista internacional de psicología, 8*(2), 1–30. Recuperado de https://bit.ly/3uc9F9H

Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems,* Ecofran: México, Recuperado de https://bit.ly/3hD4a03

Barraza, A. (2019). Estrés Académico en Alumnos de tres Niveles Educativos. Un Estudio Comparativo. *Praxis Investigativa Redie 11*(21), 149-163. Recuperado de https://bit.ly/3qZDvPw

Blanco, J., López, A., y Ortega, T. (2014). *Estilos y Estrategias de Afrontamiento en cuanto a los factores familiar, social y salud en niños y niñas de 6 de bachillerato de la Institución Educativa Fulgencio Lequerica Vélez* (Tesis de doctorado) Universidad San Buenaventura, Colombia. Recuperado de https://bit.ly/3eLfX9P

Botero, P. (2012). Discapacidad y estilos de afrontamiento: Una revisión teórica. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica, 3*(2), 196–214. Recuperado de https://bit.ly/3EZqcmo

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP, 21*(2), 365–92. Recuperado de https://bit.ly/3tgRAFX

Cassaretto, M., Pérez, A., & Chau, C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación RIDEP, 2*(42),95–109. doi: 10.21865/RIDEP42.

Cazau, P. (2006). *Introducción a la investigación en ciencias sociales*. Buenos Aires. Recuperado de https://bit.ly/34QCBZL

Chacón, C. (2018). *Estrés y Rendimiento Académico en los Estudiantes de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez* (Tesis de pregrado) Universidad Autónoma de Chiapas, México. Recuperado de https://bit.ly/2ScwRq2

Chávez, A., Ortega, E., y Palacios, V. (2016). *Estilos de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero 2016.* (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia Recuperado de https://bit.ly/3FeezZ1

Cortes, M., & Iglesias, M. (2004). *Generalidades sobre la metodología de la investigación*. Colección México Universidad Autónoma del Carmen: México. Recuperado de https://bit.ly/3uPsLC5

Dahab, J., Rivadeneira, C., y Minici, A. (2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés Fortalezas y debilidades del modelo de estrés más aceptado en psicología aplicada. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual, s.n.* (18), 1–6. Recuperado de https://bit.ly/2RmRGio

Dagnino, S. (2014). Correlación. *Revista Chilena Anestesia, s.n.*(43), 150-153. Recuperado de https://bit.ly/3r5poIE

Díaz, Y., y Jiménez, A. (2012). Estrés académico en adolescentes del nivel de enseñanza pre universitario. *Revista de Educación y Desarrollo, 7*(s.n.), 1–17. Recuperado de https://bit.ly/3eRfenm

Di-Colloredo, C., Aparicio, D., y Moreno, J. (2007). Descripción De Los Estilos De Afrontamiento En Hombres Y Mujeres Ante La Situación De Desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina, 1*(2), 125–56. Recuperado de https://bit.ly/3eMfZOv

Durán, E., y Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11*(1), 93–108. doi: 10.11600/1692715x.1115080812.

Duval, F., y González, F. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría, 48*(4), 307–18. doi: 10.4067/S0717-9227201000050000.

Elena, A. (2002). Estrés: desarrollo histórico y definición. *Rev. Arg. Anest, 60*(6), 350–53.

Espinoza, M., Guamán, P., y Sigüenza, W. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana de Educación Superior, s.v*(2), 45-62. https://bit.ly/3bVGn7y

Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium revista científica de Ciencias Sociales,4*(2), 47-62. doi:https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557

Flores, C., & Flores, K. (2021). Pruebas para Comprobar la Normalidad de Datos en Procesos Productivos: Anderson-Darling, Ryan-Joiner, Shapiro-Wilk Y Kolmogórov-Smirnov. *Societas. Revista de Ciencias Sociales y Humanísticas, 23*(2), 83-97. Recuperado de https://bit.ly/3g2qFto

Gálvez, D., Martínez, A., y Martínez, F. (2015). Estrés. *Universidad Autónoma Metropolitana: Iztapalapa, 97*(s.n.), 50–54. Recuperado de https://bit.ly/3eMuFgP

Gallego, Y., Gil, S., y Sepúlveda, M. (2018). *Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento* (Tesis de maestría) Universidad CES, Colombia. Recuperado de https://bit.ly/3be6WVV

García, J. (2004). Estudios descriptivos. *Nure Investigación, s.n.* (7),1-3. doi: 10.1016/b978-84-8174-709-6.50009-9.

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixto*. México: Mc Graw Hi. Recuperado de https://bit.ly/34Re72I

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill. Recuperado de https://bit.ly/2SVosrv

Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* Roca: España.

López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y., y Limonta, R. (2014). Estrés, "El gran depredador". *Revista Información Científica, 84*(2), 375–84. Recuperado de https://bit.ly/3eblA23

Macció, G. (1985). *Diccionario demográfico multilingüe: versión en español*. México: Celade. Recuperado de https://bit.ly/3wYZvdp

Maceo, O., Maceo, A., Ortega, Y., Maceo, M., & Peralta, Y. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed, 17*(2), 1–15. Recuperado de https://bit.ly/3gWcNCU

Martínez, A., y González, J. (2017). Formalización del concepto de Afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la Salud. *Ene*, *11*(3), 1–14. Recuperado de https://bit.ly/3tdxywj

Martínez, P., y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología, 19*(2), 211–36. doi: https://doi.org/10.18800/psico.200102.001.

Merino, C., Borjas, G., Ramos, M., y Chávez, N. (2007). Indicador de Estrategias de Afrontamiento al Estrés: Análisis normativo y de su estructura factorial. *Ansiedad y estrés 13*(1). 25-40. Recuperado de https://bit.ly/30apa84

Mestre, V., Samper, P., Tur-Porcar, A., Minzi, M., y Mesurado, B. (2012). Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Univesrsitas Psychologica, 11*(2), 1263–1275. Recuperado de https://bit.ly/3ecnkrH

Mondragón, M. (2014). Uso de la Correlación de Spearman en un Estudio de Intervención en Fisioterapia. *Movimiento Científico, 8* (1), 98-104. Recuperado de https://bit.ly/3r5pUq4

Montiel, M., Pérez, M., & Sánchez, V. (2020). Estrés en estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales en la Ciudad de México. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales, 11* (1), 19-33. doi:10.29059/rpcc.20200617-101

Moreno, J., Hernández, J., & García, A. (2021). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo, s.n.(*60), 19-27. Recuperado de https://bit.ly/34aR0Ts

Morán, C., Landero, R., & González, M. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del brief COPE. *Universitas Psychologica, 9*(2), 543–552. Recuperado de https://bit.ly/3vXldhM

Muñoz, S., Molina, D., Ochoa, R., Sánchez, y Esquivel, J. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante

la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México, 41*(1), 127–136. doi: 10.18233/apm41no4s1pps127-s1362104

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación, 33*(2). 171-190. Recuperado de https://bit.ly/3EZpWnq

Ocaña, C. (1998). Síndrome de adaptación general. *Escuela Abierta 2*(s.n.). 41-50. Recuperado de https://bit.ly/305iKr9

Ortiz, S., & Farfán, A. (2013). Rendimiento Académico, Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Alumnos del Programa de Alta Exigencia Académica de la Carrera de Medicina". *Revista Med, 21*(1), 29–37. Recuperado de https://bit.ly/3ebi0ox

Olivas, O., Morales, S., & Solano, K. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones, (9)*2, 647. doi:http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647

Ormeño, A. (2021). *Modos de afrontamiento al estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de Psicología de Ica*, (Tesis de pregrado). Universidad Continental. Recuperado de https://bit.ly/3KF7bZY

Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 30*(3), 354–363. Recuperado de https://bit.ly/3eRjgw0

Pozo, M., Pérez, J., y Martínez, M. (2006). Análisis de algunos indicadores del estrés de los alumnos de magisterio ante los estudios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1*(1) ,269-282. Recuperado de https://bit.ly/3BV9mTD

Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, T., Hidalgo, P., & Vera, F. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Psicología y Salud, 21*(1), 31–37. doi: 10.1016/B978-012373947-6.00732-7.

Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología, 23*(1), 9–17. doi: 10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167.

Raimundi, M., Molina, M., Giménez, M., & Minichiello, M. (2014). ¿Qué es un desafío? Estudio cualitativo de su significado subjetivo en adolescentes de Buenos Aires. *Revista Latinoamericana en Ciencias Sociales, Niñez y Juventud 12*(1):521–34. doi: 10.11600/1692715x.1221110414.

Rodríguez, M., Ocampo, I., y Nava, C. (2013). Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. *Summa Psicológica, 6*(1), 25–41. doi: 10.18774/448x.2009.6.50.

Rondón, E. (2017). Conocimiento Científico en la Investigación Postpositivista del Siglo XXI: De lo Externo a lo Interno del Ser. *Revista Scientific, 3*(8), 79–99. Recuperado de https://bit.ly/3pr17KE

Salinas, J. (2012). *Metodología de la Investigación Científica.* Venezuela: Universidad de los Andes. Recuperado de https://bit.ly/34Qqgor

Sandín, B. (2003). El estrés un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology. 3*(1). 141-157. Recuperado de https://bit.ly/3o8DS7L

Sarrubi, E., y Castando, R. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios, *V Congreso Internacional de Investigación y Practica Profesional en Psicología.* (s.d.). Recuperado de https://bit.ly/3BXSAmZ

Scafarell, L. y García, R. (2010). Estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias Psicológicas 4*(2). 165- 175. Recuperado de https://bit.ly/3EWe4T4

Silva, M., López, J., y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia, 28*(79). 75-83. Recuperado de https://bit.ly/2YyLtUs

Silva, R., & Calderón, L. (2006). Validez y confiabilidad del estudio socioeconómico. México: Número uno. Recuperado de https://bit.ly/3pqaREX

Solís, C., y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan, 7*(1), 33–39. Recuperado de https://bit.ly/3tdCTnl

Soriano, J. (2002). Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento en psicooncología. *Boletín de Psicología, s.n.* (75), 73–85. Recuperado de https://bit.ly/3aXDuD9

Universidad de Córdova. (2010). Análisis de datos mediante procedimientos informáticos. *Invadiv, 1*(s.n.), 1–21. Recuperado de https://bit.ly/3pnq8Gt

Urbano, E. (2017). *Estilos de afrontamiento al estrés académico en adolescentes escolares de Lima Norte -2017.* (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de https://bit.ly/31L8Hb9

Valdivieso, L., Lucas, S., Tour, J., Espinoza, I. (2020). Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico Universitario: Educación Infantil - Primaria. *Revista Electrónica Educación XX1, vol. 23, núm. 2, pp. 165-186.* Universidad Nacional de Educación a Distancia - España. Recuperado de https://n9.cl/75ygs

Velázquez, A. (2017). Diplomado en Análisis de información Geoespacial (Tipos de muestreo). *Conacyt, 14*(s.n.), 1-14. Recuperado de https://bit.ly/3cktOU8

Vidal, J., Muntaner, A., & Palou, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos, s.n*(22), 181-195. doi:https://doi.org/10.18172/con.3369

Zarate, E., Soto, M., Castro, L., & Quintero, R. (2017). Estrés académico en estudiante universitarios: medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y Sociedad*, *9*(4), 92–96. Recuperado de https://bit.ly/3vKXpNC

Zuluaga, Y., Cardona, S., y Sepúlveda, M. (2018). *Revisión teórica de Euestrés y Distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento* (Tesis de doctorado). Universidad CES. Colombia Recuperado de https://bit.ly/3qlEUQC

ANEXOS

Anexo 1. Oficio Unidad Educativa Liceo Oxford

Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Sede Ambato
Escuela de Psicología

PUCE

Ambato, marzo 29 del 2020
ES-173-2020

Magister
Carlos Chinguersela
RECTOR
UNIDAD EDUCATIVA LICEO OXFORD
Presente

De mi consideración:

Con un cordial saludo, me dirijo a usted en nombre de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato.

El motivo del presente es para solicitarle se autorice que la señorita Tifany Sofía Peñaherrera Benavides estudiante de esta Escuela, pueda aplicar los instrumentos online encuestas y test a los estudiantes de su prestigiosa Institución, los mismos que le permitirán obtener información importante para el desarrollo del proyecto de investigación **"RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO CON LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL CANTÓN SALCEDO"** que se encuentra realizando previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica.

Segura estoy de contar con su valiosa ayuda, por lo que le anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,

PhD. Varna Hernández Junco
DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGIA

copia: archivo
VH/dr

Anexo 2. Oficio Unidad Educativa Alicia Marcuad de Yerovi

Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Sede Ambato
Escuela de Psicología

PUCE

Ambato, marzo 29 del 2020
ES-173-2020

Ingeniero
Marcelo Neto
RECTOR
UNIDAD EDUCATIVA ALICIA MARCUARD DE YEROVI
Presente

De mi consideración:

Con un cordial saludo, me dirijo a usted en nombre de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato.

El motivo del presente es para solicitarle se autorice que la señorita Tifany Sofia Peñaherrera Benavides estudiante de esta Escuela, pueda aplicar los instrumentos online encuestas y test a los estudiantes de su prestigiosa Institución, los mismos que le permitirán obtener información importante para el desarrollo del proyecto de investigación **"RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO CON LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL CANTÓN SALCEDO"** que se encuentra realizando previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica.

Segura estoy de contar con su valiosa ayuda, por lo que le anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,

PhD. Varna Hernández Junco
DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGIA

copia: archivo
VH/dr

Anexo 3. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he sido informado e invitado a participar en este proyecto de investigación científica denominado "Relación de los estilos de afrontamiento con los niveles de estrés académico". Este estudio tiene como objetivo principal determinar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y los niveles de estrés académico en estudiantes de bachillerato, consistirá en responder una serie de encuestas que tomaran alrededor de 30 minutos.

Tengo conocimiento que los resultados obtenidos tendrán un fin únicamente académico. Acepto participar voluntariamente en esta investigación

Sí _____

No_____

Anexo 4. Ficha Sociodemográfica

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Ingrese su correo electrónico _____

DATOS PERSONALES									
1. Sexo									
Femenino ( )		Masculino ( )				Otro ( )			
2. Edad									
11 ( )	12 ( )	13 ( )	14 ( )	15 ( )	16 ( )	17 ( )	18( )	19( )	20( )
3. Institución educativa									
Unidad Educativa Liceo “OXFORD”				Unidad Educativa “Alicia Marcuard de Yerovi”					
4. Ciclo académico									
Primero de bachillerato ( )		Segundo de Bachillerato ( )				Tercero de bachillerato ( )			
5. Nivel socioeconómico									
Clase media alta ( )		Clase media ( )				Clase media baja ( )			
6. ¿Dónde vive actualmente? 1. Latacunga ___ 2. Salcedo ___ 3. Saquisilí ___ 4. Pujilí ___ 5. Sigchos ___ 6. La Mana ___ 7. Pangua ___									
7. Lugar de residencia por localización									
Urbano ( )				Rural ( )					
8. Estado civil a. Soltero __ b. Casado __ c. Divorciado __ d. Unión libre __									

Anexo 5. Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés COPE

CUESTINARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL STRESS (COPE) FORMA DISPOSICIONAL

- Nombre: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)
- Autor: Carver, Scheier y Weintraub
- Año: 1989
- Procedencia: Estados Unidos
- Estilos: Enfocado en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento
- Adaptación: Casuso (1996; en Chau en 1998 en población universitaria en Lima)
- Traducción al español: Salazar C. Víctor (1993) UOPCH
- Tipo de aplicación: Individual
- Total de ítems: 52 distribuidos en 13 áreas
- Rango de aplicación: de 16 a más
- Materiales: Cuestionario con 52 ítems y plantillas de corrección
- Calificación: de 1 a 4 puntos por cada respuesta
- Validez: 0.42 aceptable
- Confiabilidad: 0.55 aceptable

DESCRIPCIÓN

El objetivo del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) es conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito, Carver y Colaboradores han construido un cuestionario de 52 ítems, que comprenden 13 modos de responder al estrés; los ítems alternativos de cada modo vienen a indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia el sujeto, cuando se encuentra en tal situación. Este instrumento trata de determinar cuáles son las alternativas QUE MAS USA. Las respuestas están organizadas en una Escala de 13 posibilidades, o formas de afrontamiento. Cada una de ellas consta de 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés. Los puntajes más altos en la escala indican que la estrategia de afrontamiento de dicha escala es la más frecuentemente empleada.

Áreas de evaluación

El instrumento incorporara 3 tipos de estilos cada una con estrategias de afronte.

Estilos de afrontamiento enfocados en el problema

1. Afrontamiento activo: 1,14,27,40
2. Planificación: 2,15,28,41
3. La supresión de otras actividades: 3,16,29,42
4. La postergación del afrontamiento. 4,17,30,43
5. La búsqueda de apoyo social: 5,18,31,44

Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción

1. La búsqueda de soporte emocional: 6,19,32,45
2. Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7,20,33,46
3. La aceptación: 8: 8,21,34,47
4. Acudir a la religión: 9,22,35,48
5. Análisis de las emociones: 10, 23, 36,49

Otros estilos adicionales de afrontamiento son:

1. Negación. 11,24,37,50
2. Conductas inadecuadas: 12,25,38,51
3. Distracción: 13,26,39,52

INSTRUCCIONES

Se entrega el cuestionario, indicándole que en la Hoja de respuestas deberá colocar bajo el número correspondiente un aspa (X) en la Palabra Si o No si la alternativa coincide o no, con su forma de reaccionar frecuentemente.

Se le dice:

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos **QUE MAS USA**. No olvide responder todas las preguntas deben ser respondidas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA (NO)

SIEMPRE (SI)

CALIFICACION

Para la calificación se suman los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas. Al puntaje obtenido multiplíquelo por la constante 0.25.

NIVELES DE VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

En nuestro medio Salazar V. y Sánchez R. (1992) realizaron la validación ítem-test, para lo cual primero emplearon el método llamado criterio de jueces.

Para establecer la consistencia interna de las escalas del instrumento se empleó el coeficiente de Cronbach, los valores obtenidos fueron altos; con solo una excepción de relación moderada, correspondiente al ítem de renunciar al afronte a través del uso del alcohol o drogas (-0.01) los puntajes de "r" entre las escalas de la prueba no se correlacionan significativamente, lo que indican su independencia.

Debido a las características específicas de la muestra se realizó una validación con 30 alumnos con problemas de aprendizaje. Para determinar la validez del instrumento se realizó el análisis ítem. Área empleando la prueba estadística "r" de Pearson lo que demuestra que los ítems son altamente estadísticamente significativos, lo que demuestra su validez de constructo.

Para probar la confiabilidad del instrumento se aplicó la prueba estadística Alfa de Cronbach, encontrando que la prueba es homogénea.

FRECUENCIA DE AFRONTAMIENTO

Para determinar la frecuencia de empleo del mecanismo de afrontamiento, debe considerarse que aquellas en la cual tuviera mayor puntaje, estarían indicando que son las formas más comunes de afrontar las cargas de estrés, por parte del sujeto.

Este indicador se hace en función a la siguiente tabla:

- 25 Puntos: muy pocas veces emplea ésta forma.
- 26-49 Puntos: pocas veces usa este estilo de afrontamiento
- 50-75 Puntos: moderadamente usa este estilo de afrontamiento
- 100 Puntos: forma frecuente de afrontar el estrés

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS FORMA DISPOSICIONAL

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos **QUE MAS USA.** No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA (NO)

SIEMPRE (SI)

ÍTEMS	SI	NO
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8. Aprendo a convivir con el problema.		
9. Busco la ayuda de Dios.		
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12. Dejo de lado mis metas		
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15. Elaboro un plan de acción		
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema		
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20. Trato de ver el problema en forma positiva		
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22. Deposito mi confianza en Dios		
23. Libero mis emociones		
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25. Dejo de perseguir mis metas		
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema		
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33. Aprendo algo de la experiencia		
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión		
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		

37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40. Actúo directamente para controlar el problema		
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47. Acepto que el problema ha sucedido		
48. Rezo más de lo usual		
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50. Me digo a mí mismo: “Esto no es real”		
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52. Duermo más de lo usual		

Anexo 6. Inventario Sistémico Cognoscitivista Para el Estudio del Estrés Académico. Segunda Versión

INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO. SEGUNDA VERSIÓN

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?
    a. Si (__)
    b. No (__)

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

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

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

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

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

¿Con que frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competencia con mis compañeros del grupo						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as						
6. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
7. Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						

8. Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
10. La realización de un examen						
11. Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
13. Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						
14. Asistir a clases aburridas o monótonas						
15. No entender los temas que se abordan en la clase						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)						
3. Dolores de cabeza o migraña						
4. Problemas de digestión dolor abdominal o diarrea						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse. etc						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
7. Inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo)						
8. Sentimientos de depresión y tristeza						
9. Ansiedad angustia o desesperación						
10. Problema de concentración						
11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
13. Aislamiento de los demás						
14. Desgano para realizar labores escolares						
15. Aumento y reducción del consumo de alimentos						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

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

Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						
5. La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
8. Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa)						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
10. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
13. Salir a caminar o hacer algún deporte						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						