



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador | Sede  
Ambato

**OFICINA DE POSGRADOS**

**TEMA:**

**“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COGNITIVA CONDUCTUAL PARA REDUCIR  
EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Magíster en Psicología  
Mención Intervención**

**Línea de investigación:**

Salud y Grupos Vulnerables

**Autor:**

Ps. Cl. Rubén Darío Arias Cisneros

**Directora:**

Mg. Narciza de Jesús Villegas Villacrés

**Ambato – Ecuador**

**Marzo 2022**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO**  
**HOJA DE APROBACIÓN**

**Tema:**

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COGNITIVA CONDUCTUAL PARA REDUCIR  
EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**


**Línea de Investigación:**

Salud y Grupos Vulnerables

**Autor:**

Ps. Cl. Rubén Darío Arias Cisneros

Narciza de Jesús Villegas Villacrés, Mg.

f   
\_\_\_\_\_

**CALIFICADORA**

María Isabel Ramos Noboa, Mg.

f   
\_\_\_\_\_

**CALIFICADORA**

Sandra Elizabeth Santamaría Guisamana, Mg.

f   
\_\_\_\_\_

**CALIFICADORA**

Juan Carlos Acosta Teneda, P. PhD.

f   
\_\_\_\_\_

**COORDINADOR DE LA OFICINA DE POSGRADOS**

Hugo Rogelio Altamirano Villaroel, Dr.

f   
\_\_\_\_\_

**SECRETARIO GENERAL PUCESA**

 Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador  
SECRETARÍA GENERAL  
PROCURADURÍA

**Ambato – Ecuador**

**Marzo 2022**

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: **RUBÉN DARÍO ARIAS CISNEROS**, con **CC. 160050170-2**, autor del trabajo de graduación titulado: “**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COGNITIVA CONDUCTUAL PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**”, previa a la obtención del título profesional de **MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA MENCIÓN INTERVENCIÓN**, 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 Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ambato, marzo 2022.



**Rubén Darío Arias Cisneros**

**CC. 160050170-2**

## **AGRADECIMIENTO**

En primera instancia a todos los docentes que me acompañaron durante este proceso.

A mis padres y a mi hermana por confiar, por los valores y principios que me han inculcado, a toda mi familia que me ha apoyado en las instancias educativas.

Finalmente, a mi novia, mis amigos de la vida y de la facultad, por el apoyo diario.

## **DEDICATORIA**

A Dios quien ha sido mi guía, fortaleza y su mano de fidelidad y amor han estado conmigo hasta el día de hoy.

A mis padres quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

A mi hermana por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Finalmente quiero dedicar esta tesis especialmente a mi novia, a todos mis amigos y colegas, por apoyarme cuando más las necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día.

## RESUMEN

El estrés académico es un proceso donde el alumno se ve sometido a factores estresantes escolares que perjudica el bienestar psicológico y físico. Es necesario identificar los estresores desencadenantes para evitar un bajo rendimiento y deserción académica. La presente investigación tiene como objetivo plantear una propuesta de intervención cognitivo-conductual para reducir el estrés académico en estudiantes de bachillerato de la ciudad de Puyo. El estudio presenta un enfoque de tipo cuantitativo, diseño no experimental y alcance descriptivo de corte transversal. Se contó con toda la población de 368 estudiantes de bachillerato de dos instituciones educativas urbanas. El cuestionario que se aplicó fue el Inventario de SISCO de estrés académico ( $\alpha = 0,90$ ). Los resultados obtenidos demuestran en la dimensión de estresores académicos ( $M=29,41$ ) presencia de estrés académico en estudiantes. En la sub dimensión reacciones físicas ( $M=21,36$ ), se evidencia que existe alta sintomatología física. En lo psicológico ( $M=17,67$ ) existe una incidencia media alta de síntomas psicológicos. En cuanto a comportamentales ( $M=13,64$ ) es la dimensión que menor presencia de estrés presenta. Las estrategias de afrontamiento ( $M=22,13$ ) tienen un alto grado en la utilización por parte de los adolescentes. Se diseñó un plan de intervención grupal dirigido a los estudiantes. La evaluación y aplicación del tratamiento, se realizará durante 12 sesiones de una hora aproximadamente, concertadas una vez a la semana. Consta de fase de presentación y evaluación, fases de intervención con técnicas cognitivo-conductuales y fase de cierre.

**Palabras clave:** *Estudiantes, estrés académico, intervención cognitivo-conductual*

## **ABSTRACT**

Academic stress is a process where the student is submitted to several school stressors that harm psychological and physical well-being. It is important to identify stressors triggers to avoid low performance and academic dropout. The present research aims to propose a cognitive-behavioral intervention proposal to reduce academic stress in high school students in the city of Puyo. The study presents a quantitative approach, a non-experimental design and a descriptive cross-sectional scope. An entire population of 368 high school students from two urban educational institutions was included. The questionnaire that was applied was the SISCO Inventory of academic stress ( $\alpha = 0.90$ ). The results showed in the dimension of academic stressors ( $M = 29.41$ ) the presence of academic stress in students. In the physical reactions sub-dimension ( $M = 21.36$ ) it is evidenced that there is high physical symptoms. Psychologically ( $M = 17.67$ ) there is a high average incidence of psychological symptoms. Regarding behavioral ( $M = 13.64$ ), it is the dimension with the least presence of stress. Coping strategies ( $M = 22.13$ ) have a high degree in the use of strategies by adolescents. A plan was designed which is aimed at the group intervention of the students. The evaluation and application of the treatment is carried out during 12 sessions of approximately one hour, arranged once a week. It consists of a presentation and evaluation phase, intervention phases with cognitive-behavioral techniques and a closing phase.

**Key words:** students, academic stress, cognitive-behavioral intervention

## ÍNDICE

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN .....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA .....	5
1.1. Estrés .....	5
1.1.1. Sintomatología del estrés .....	6
1.1.2. Criterios diagnósticos.....	7
1.1.3. Tipos de estrés .....	8
1.2. Estrés académico .....	9
1.2.1. Indicadores del estrés académico .....	10
1.2.2. Estresores académicos.....	11
1.2.3. Síntomas de estrés académico .....	13
1.2.4. Consecuencias del estrés académico.....	13
1.2.5. Estrategias para controlar el estrés .....	15
1.2.6. Estrés durante la Pandemia .....	16
1.2.7. Datos estadísticos de estrés académico en América Latina y Ecuador .....	16
1.3. Intervención Cognitivo Conductual.....	18
1.3.1. Evaluación Conductual .....	19
1.3.2. Técnicas cognitivo conductuales.....	20

1.3.3. La terapia racional emotiva .....	20
1.3.4. Terapia Cognitiva de Beck.....	21
1.3.5. Técnicas de relajación .....	21
1.3.6. Otras técnicas .....	22
<b>CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO.....</b>	<b>24</b>
2.1. Tipo de investigación .....	24
2.2. Población .....	25
2.3. Tipo de recolección de la información .....	27
2.4. Procesamiento y análisis de la información .....	29
2.5. Caracterización de las unidades educativas.....	29
2.6. Propuesta de la investigación .....	30
<b>CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>32</b>
3.1. Análisis de resultados del inventario SISCO de estrés académico.....	32
3.2. Análisis de las categorías del inventario SISCO de estrés académico .....	33
<b>PLAN DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTAL.....</b>	<b>37</b>
<b>SESIÓN 1. ....</b>	<b>38</b>
<b>SESIÓN 2. ....</b>	<b>40</b>
<b>SESIÓN 3. ....</b>	<b>42</b>
<b>SESIÓN 4. ....</b>	<b>44</b>
<b>SESIÓN 5. ....</b>	<b>46</b>
<b>SESIÓN 6. ....</b>	<b>48</b>
<b>SESIÓN 7. ....</b>	<b>49</b>
<b>SESIÓN 8 .....</b>	<b>51</b>
<b>SESIÓN 9 .....</b>	<b>53</b>
<b>SESIÓN 10 .....</b>	<b>55</b>
<b>SESIÓN 11 .....</b>	<b>57</b>
<b>SESIÓN 12 .....</b>	<b>60</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>62</b>

RECOMENDACIONES .....	64
REFERENCIAS .....	65
ANEXOS .....	71
Anexo 1. Consentimiento informado .....	71
Anexo 2. Ficha sociodemográfica .....	72
Anexo 3. Inventario de Estrés Académico SISCO .....	73

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> <i>Consecuencias del estrés académico.</i> .....	15
---	----

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> <i>Signos y síntomas frente al estrés</i> .....	6
<b>Tabla 2.</b> <i>Indicadores del estrés académico</i> .....	11
<b>Tabla 3.</b> <i>Distribución de la Población por Unidades Educativas y Niveles</i> .....	25
<b>Tabla 4.</b> <i>Frecuencia y Porcentajes según edades</i> .....	26
<b>Tabla 5.</b> <i>Frecuencia y porcentaje según género</i> .....	26
<b>Tabla 6.</b> <i>Frecuencias y porcentajes según etnia</i> .....	26
<b>Tabla 7.</b> <i>Frecuencias y porcentajes según Lugar de residencia</i> .....	27
<b>Tabla 8.</b> <i>Estructura de la escala de SISCO según el dominio, sub-dominio y número de ítems</i> .....	27
<b>Tabla 9.</b> <i>Confiabilidad de las dimensiones del Inventario de SISCO</i> .....	28
<b>Tabla 10.</b> <i>Estadísticos descriptivos de las puntuaciones directas del Inventario SISCO de estrés académico</i> .....	32
<b>Tabla 11.</b> <i>Análisis de las categorías del inventario SISCO de estrés académico</i> .....	33
<b>Tabla 12.</b> <i>Frecuencia, media y desviación estándar según el género de los estudiantes de bachillerato</i> .....	35
<b>Tabla 13.</b> <i>Frecuencia, media y desviación estándar según las edades de los estudiantes de bachillerato</i> .....	36

## INTRODUCCIÓN

El estrés es uno de los principales trastornos del período de aprendizaje de una persona y afecta cada vez más en las sociedades del siglo XXI. Los establecimientos educativos desencadenan estrés académico porque incluyen un número excesivo de estudiantes, falta de control y falta de atención a las necesidades especiales; dictan demasiadas reglas y prohibiciones, aplican políticas autoritarias, con poca participación de los estudiantes, contenido excesivo de programas y clases, sin descanso ni tiempos libres. Para ello es importante conocer sobre diversas investigaciones que han existido y validado el estrés académico como problemática en las instituciones educativas que afecta no solo a los estudiantes, también, a las personas en general, buscan refugio en diversos factores infecciosos de la sociedad (alcohol, drogas, etc.), que a su vez se reflejan en los conflictos familiares y, finalmente, en la sociedad.

Entre los antecedentes encontrados, se refiere a Castillo, Barrios y Alvis (2018) de la ciudad de Colombia, quienes seleccionaron el nivel de estrés estudiantil con 587 estudiantes con base en un muestreo probabilístico. Para esta investigación, se utilizó el inventario SISCO para medir el estrés académico. Como resultado, se demostró que los estudiantes con alto estrés eran en su mayoría mujeres, de zonas urbanas y con escasos recursos. Además, se encontró que en los semestres 7mo y 2do más del 40% de los estudiantes estaban estresados.

Por su parte, González (2020), realizó una encuesta para asociar el estrés académico con la pandemia COVID-19 en una universidad mexicana utiliza la Escala de Manejo del Estrés Académico (A-CEA) y el Cuestionario de Percepción del Estrés, aplicados en 3 momentos: septiembre de 2019, antes de la epidemia, la fase inicial en abril de 2020 y la fase intermedia en septiembre de 2020. Los resultados muestran diversidad, lo que indica una posible desorganización del estudio debido a que se han modificado las rutinas y los espacios académicos, resulta en una pérdida de control y por ende en una mayor presencia de estrés académico. entre estudiantes universitarios.

Entre los estudios ecuatorianos, los autores: Quito, Tamayo, Buñay y Neira (2017) investigaron la presencia de estrés académico en estudiantes de tercer grado de secundaria, con el objetivo de caracterizar el estrés en el estudio, una muestra no probabilística, que involucra 60 estudiantes de tercer grado de ambos sexos. Se utilizó el inventario SISCO como instrumento para la

investigación, como resultados, el estrés se encuentra en el 88,2% de los jóvenes de 18 años, el 90,9% de los de 17 años y el 100% de los de 16 años. Intensidad del estrés: moderado en 57,9% y profundo en 36,8%. La mayoría de los estudiantes analizados eran hombres; Para las mujeres, muestran un nivel moderado del 41,2% y un nivel bajo del 34,0%.

La investigación desarrollada por Reinoso y Tintín (2017), se realizó entre estudiantes de la Universidad Central del Ecuador con una muestra de 150 estudiantes de 20 y 29 años. Se utilizó el inventario SISCO. Como resultado, se encontró que la mayoría de los estudiantes confirmaron que hubo estrés durante los exámenes y clases. De acuerdo con la escala de estrés de Lickert, se observaron niveles superiores, muy buenos (50,7%) y buenos (40,7%), más 5,3% de excelente desempeño, 2,7% regular y solo 0,7% niveles insuficientes, es decir, el estrés académico no afecta el rendimiento académico de los alumnos universitarios.

El proyecto de investigación ejecutado por Lasluisa y Almeida (2020), tuvo como objetivo vincular el estrés académico y el rendimiento en adolescentes. Se utilizó a 60 estudiantes de tercer grado de secundaria. La aplicación fue con el inventario SISCO. Como resultado, el estrés escolar es mayor para los hombres con un 79,9% en comparación con un 20,1% para las mujeres. Los resultados del análisis de correlación mostraron una relación negativa débil y significativa entre el estrés y el rendimiento académicos  $r$  de Pearson =, -135. Además, se encontró que el estrés académico no es un predictor de interferencia en el desempeño académico de la población estudiantil.

El objetivo de su investigación de López, Tixi, Quinde, Niama y Chunata (2019) fue evaluar la efectividad de las técnicas psicológicas en términos de estrés académico para estudiantes, con 34 estudiantes del centro de idiomas de la Universidad Nacional Chimborazo. Se estableció que la asignatura del inglés era la que causaba mayor nivel de estrés académico, por lo tanto, se hizo una propuesta mediante la utilización de técnicas psicológicas. Se utilizó el inventario SISCO donde se aplicó antes y después de las sesiones de intervención. Se utilizó la prueba de Wilcoxon para asociar las variables. Como resultado, se observó que las técnicas contribuyeron a reducir el nivel de estrés académico, pasa de mediana 4 a mediana 3, lo que representa una reducción del 25%, cabe destacar que las técnicas psicológicas desarrolladas fueron breves, sencillas y prácticas de usar, para uso de cualquier ocasión y no necesariamente en un entorno educativo.

Según Córdova y Santa María (2018), realizaron una encuesta para determinar factores relacionados con el estrés de los estudiantes. Se realizó con 140 estudiantes de odontología. Utiliza un cuestionario llamado "Dental Environment Stress Questaire" para medir el estrés. Como resultado, se encontró estrés de estudio en el 75,7% de los alumnos y una correlación estadísticamente significativa con el nivel de estudio del alumnado ( $p < 0,05$ ), se observa más estrés a nivel preclínico que a nivel clínico. nivel; y edad de los escolares ( $p < 0,05$ ), mayor estrés en los jóvenes que en los mayores.

Se identifica en los estudiantes de bachillerato de la ciudad de Puyo presentan altos niveles de estrés académico como: distracción en clases, bajo rendimiento académico, dolores musculares, entre otros. Esto sería a diversos factores que han influenciado a un incremento en la actualidad. Por lo general, sería: competitividad grupal dentro del aula, al realizar un examen, sobrecargas de tareas, exceso de varias responsabilidades a la vez, ambiente físico desagradable, inseguridad en participaciones e interacción en el aula, tiempo limitado para hacer tareas, etc. Además de la acumulación de actividades mediante trabajos en línea, por motivo del confinamiento y la pandemia se han visto obligados a asistir a clases virtuales, lo que ha generado un aumento de estrés en el alumnado.

El estrés en los estudiantes se manifiesta como: falta de concentración en el estudio, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descenso del rendimiento intelectual, nerviosismo, así como otras dolencias psicológicas (Gutiérrez y Amador, 2016). Además, el estrés, trae consecuencias físicas, como el aumento de la frecuencia cardíaca y tensión arterial, también, la dificultad para prestar atención y concentrarse. Las molestias más frecuentes son: dolores de espaldas y dolencias gastrointestinales (Castillo et al., 2018).

Actualmente, el estrés académico en los estudiantes de bachillerato sería, en mayor medida, al confinamiento que se ha presentado a causa de la pandemia. Los alumnos han establecido nuevos hábitos de estudio y tuvieron que adaptarse a las nuevas regularidades de la instrucción académica por medio de plataformas digitales. Estos serán los causantes principales del estrés en los estudiantes. Además, ha afectado de manera mental en la población en general, incrementa el estrés a medida que la pandemia se aplazó (González, 2020).

De acuerdo a la problemática actual se plantea como problema de investigación ¿Cómo reducir el estrés académico en estudiantes de bachillerato? Se especifica la siguiente idea a defender: una propuesta de intervención cognitiva conductual permitirá reducir los niveles de estrés académico en los estudiantes de bachillerato.

### Objetivo General

Plantear una propuesta de intervención cognitiva-conductual para reducir el estrés académico en estudiantes de bachillerato de la ciudad de Puyo

### Objetivos Específicos

1. Fundamentar los aspectos teóricos y metodológicos sobre el estrés académico.
2. Diagnosticar el nivel de estrés académico en los estudiantes de bachillerato.
3. Diseñar una propuesta de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes de bachillerato.
4. Elaborar un informe de investigación final con los resultados y conclusiones alcanzadas.

La investigación presenta un enfoque de tipo cuantitativo, diseño no experimental y alcance descriptivo de corte transversal. Se trabajó con toda la población constituida por 368 estudiantes de bachillerato de instituciones educativas urbanas de la ciudad de Puyo. Se aplicó el Inventario de SISCO para medir estrés académico en la población estudiantil.

El presente estudio es importante para determinar los niveles de estrés de la población de estudiantes de bachillerato y establecer los niveles que existen durante el transcurso de su vida académica, tener en cuenta el ambiente actual en el que se desenvuelven y cómo interactúan para sobrellevar la problemática presente. Los resultados sirven de base para estudios posteriores del estrés en estudiantes, además, de crear un plan de intervención para disminuir el estrés académico y sobrellevar de una manera adecuada la etapa educativa de los alumnos, la misma que sirve para futuras investigaciones y uso en general.

En la actualidad no existe investigaciones previas de esta índole en la ciudad de Puyo, por lo tanto, sería una innovación esta propuesta de intervención para dicha población, además, de aportar para una mejor calidad de vida en los estudiantes y posiblemente un mejor rendimiento académico.

## **CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA**

### **1.1. Estrés**

El término estrés se ha vuelto popular sin que la mayoría de la gente sepa de qué se trata. Al estudiar la abundante literatura sobre el tema, hay una serie de definiciones, las cuales, se enfocan indiscriminadamente en términos de estrés como estímulo, respuesta o consecuencia. Sin entrar en la discusión teórica de su definición, el estrés se aborda como: la respuesta adaptativa del cuerpo a diferentes estresores.

Según Valdés y De Flores (1985), refieren que:

El estrés se suele asociar a un estado patológico, sin embargo, el mismo alude a una reacción del ser humano ante situaciones amenazantes o de excesiva demanda, y pueden estar al servicio de la supervivencia del sujeto y de la especie. (p.179)

Este es un inconveniente psicológico que afecta al 50% de las personas; el cual, se encuentra presente en todos los espacios incluido el educativo y es apreciado como un elemento grave que deriva a varias patologías que afectan al individuo en su vida cotidiana (Gutiérrez y Amador, 2016). Esto es novedoso para la población del siglo XXI, desde el siglo pasado ha ido en incremento las ciudades en el mundo y en ellas han ido en aumento más del 60% de la población.

Cada vez los ciudadanos han visto diversos cambios en su entorno, resultado del avance tecnológico, de la ciencia, la globalización, así como por el dominio de un modelo educativo. El ser humano se ha acostumbrado a la normalidad de vivir con prisa, tener horarios, rutinas, siempre con la presión de cumplir tareas, obligaciones y varias exigencias para mantener un estilo de vida adecuado, queda poco tiempo para que cada individuo piense en cómo se siente y como llevan dichas actividades.

Existen casos, los cuales, se considera como estrés, entre ellos, se tiene dos puntos importantes para tomar en cuenta:

- Si la persona distingue que las peticiones del entorno superan sus capacidades de accionar
- Distingue esta situación como amenazante para bienestar y estabilidad emocional

Es importante que el individuo mantenga el equilibrio entre lo que la realidad impone y la capacidad de la persona tenga en afrontar dicha demanda. No importa la situación objetiva sino como percibe la situación el propio individuo (González, 2020).

### 1.1.1. Sintomatología del estrés

Según Bernal (2017), el estrés en las personas comienza si el cerebro expresa información por medio del sistema autónomo, pasa por el tálamo hacia los núcleos inferiores, que se encargan de impulsar al sistema simpático. De esta manera el cerebro da una respuesta hacia el resto del cuerpo. Por ejemplo, el corazón late más rápido, la presión de la sangre sube y se desvía de los intestinos a los músculos de las extremidades inferiores para tratar de escapar del peligro y el nivel de insulina aumenta para que el cuerpo produzca más energía. A continuación, en la tabla 1, se presentan algunos de los signos y síntomas más comunes frente al estrés.

**Tabla 1.** *Signos y síntomas frente al estrés*

EMOCIONALES	FÍSICOS	PSICOLÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ira</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Miedo</li> <li>• Depresión</li> <li>• Hostilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Dolor de espalda</li> <li>• Dolor de mandíbula</li> <li>• Contracciones musculares</li> <li>• Diarrea</li> <li>• Estreñimiento</li> <li>• Acidez</li> <li>• Flatulencia</li> <li>• Taquicardia</li> <li>• Hiperhidrosis</li> <li>• Mareos</li> <li>• Dificultades respiratorias</li> <li>• Insomnio</li> <li>• Dolor torácico</li> <li>• Fatiga</li> <li>• Aumento o disminución de peso</li> <li>• Disfunción sexual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapacidad para Concentrarse</li> <li>• Hipervigilancia</li> <li>• Incapacidad para recordar</li> <li>• Desapego</li> <li>• Inquietud</li> <li>• Impaciencia</li> </ul>

**Fuente:** Lasluisa y Almeida (2020)

El síndrome de estrés refiere al grupo de signos y síntomas que se implican dentro del estado del sujeto, y que se observa por medio de la investigación psicopatológica. De acuerdo con la participación de los factores estresantes en el origen del trastorno, los síndromes de estrés son:

- a) Inespecíficos: Se incluyen los fenómenos psicósomáticos, posiblemente todos los malestares crónicos como la depresión mayor y la enfermedad de Alzheimer.
- b) Semi-específicos: Factores externos de estrés como: coronariopatía isquémica, infecciones respiratorias víricas, reacciones alérgicas.
- c) Específicos: Son el síndrome de estrés postraumático, el trastorno agudo de estrés y los trastornos adaptativos. Aquí se suele restringirse la consideración de síndrome de estrés en psiquiatría (Banqueri, Méndez, y Arias, 2017).

### **1.1.2. Criterios diagnósticos**

El DSM-IV citado en Bernal (2017) incluye el factor etiológico entre los criterios diagnósticos para los trastornos de estrés, en contraste de otras codificaciones que ejecuta de trastornos psiquiátricos.

Según American Psychiatric Association - APA (2014), el DSM-V incluye la sección sobre traumas y trastornos relacionados con el estrés, además, del evento traumático o estresante. El trastorno por estrés agudo y el trastorno por estrés postraumático son iguales, excepto que el primero suele comenzar inmediatamente después del trauma y dura de 3 días a 1 mes, mientras que el segundo dura más de 1 mes. En el pasado, el estrés y los trastornos traumáticos se consideraban trastornos de ansiedad. Sin embargo, ahora se considera diferente porque muchos pacientes no padecen ansiedad, pero tienen síntomas de anhedonia o disforia, ira, agresividad o disociación.

La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) citado en Bernal (2017), ha establecido clasificaciones similares a las norteamericanas, estas son:

- Reacción aguda de estrés
- Trastorno de estrés postraumático

- Cambio de personalidad tras experiencia catastrófica
- Trastornos de adaptación

### **1.1.3. Tipos de estrés**

En la actualidad el estrés abarca un amplio espectro de tipos, que se involucran en diferentes ambientes y situaciones. Se teoriza que la respuesta de estrés consta de tres fases distintas:

- a) Alarma de reacción: Inicia después de que se descubre una amenaza. A continuación, se muestran algunos síntomas, como descenso de la temperatura corporal o crecimiento de la frecuencia cardíaca.
- b) Resistencia: El cuerpo se adapta al contexto, pero la activación continúa, aunque en un grado diferente al anterior. Si una situación estresante persiste en el tiempo, el activismo eventualmente cesa a medida que los recursos se disipan a medida que surgen.
- c) Agotamiento: La organización agota los recursos y pierde gradualmente la capacidad de adaptarse al paso anterior (Ortiz et al., 2019).

Además, existen diferentes tipos de estrés, que se hacen presente en la vida de los seres humanos. A continuación, se detalla de manera clara cada uno de los tipos de estrés:

- Estrés positivo o eustrés: Es el estrés temporal que proporciona una consistencia inmediata. Nos ayuda a estar atentos y enfrentar varias situaciones.
- Estrés negativo o el distrés: Es el estrés negativo causado por un cambio en la rutina lo que genera fatiga física y emocional.
- Estrés por supervivencia: Se asocia a enfermedades que provocan estrés físico y emocional. Son situaciones que una persona considera "imposibles de superar".
- Estrés químico: La ingesta de determinados alimentos como: bebidas azucaradas, ingesta excesiva de sal o dieta desequilibrada, genera cambios químicos en el organismo que crea desequilibrios y provoca daños en situaciones de estrés.
- Estrés por factores ambientales: Todos los factores de crisis social, como la contaminación acústica, la violencia social, etc., que no dependen del juicio personal.
- Estrés por intoxicación: Uso de drogas, ya sean legales o ilegales. Provocan un deterioro físico que impide que el organismo reaccione con normalidad al estrés.

- Estrés por factores hormonales: Debido a la alteración hormonal, la respuesta al estrés es insuficiente, lo que hace que las personas sean vulnerables al estrés.
- Estrés académico: Tiene como objetivo adaptar el cuerpo a determinados eventos que ocurren durante la vida académica.
- Estrés laboral: Por situaciones de alta exigencia y competitividad que atenta contra la persona (Ortiz et al., 2019).

## **1.2. Estrés académico**

El estrés académico llegaría a considerarse como una sobrecarga de diversos estímulos educativos, personales, sociales, familiares, que involucran o incluyen la parte académica, y repercute con el rendimiento del estudio.

Gutiérrez y Amador (2016), mencionan que:

El estrés altera el nivel de respuesta del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Las alteraciones de estos tres niveles de respuesta influyen de manera negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los exámenes y en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula antes de dar comienzo al examen. (p. 24)

Esto refiere que la sobrecarga de estímulos negativos en los estudiantes influye directamente con el rendimiento académico, además, de afectar la vida personal del alumnado, al sentirse frustrado de no aportar en sus estudios de forma óptima y positiva.

Berrio y Mazo (2012), señalan que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (p.78), así mismo define el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, se ven afectados por este problema. Esto proviene desde las etapas escolares básicas, que generan tensión y estrés desde muy pequeños con el exceso de tareas.

Según Barraza (2020), para relatar una situación estresante en una institución de aprendizaje, se utilizan tres momentos de estrés. El autor enfatiza que el primer momento de estrés es la acción

que se produce en la percepción de peligro, la respuesta de alarma y la respuesta. Este carácter del proceso de estrés es evidente en sus componentes, lo que la lleva a reconocerlo como estrés psicológico.

Además, el estrés académico es un enfoque psicosocial, que se entiende como un malestar que presenta el alumno debido a factores físicos y emocionales. Según Barraza (2020), uno de los autores latinoamericanos que más datos investigativos y conceptuales aportó sobre el tema, el estrés educativo es un proceso sistemático, adaptativo y psicológico, que se presenta:

A) Si el alumno se ve sometido a una serie de requisitos en el entorno escolar, que según su propia valoración se considera estresante.

B) Si existe un desequilibrio sistémico manifestado por una serie de síntomas que afectan a los estudiantes debido a estos factores estresantes.

c) Si esta inestabilidad obliga al estudiante a ejecutar tareas de afrontamiento para reanudar el equilibrio sistémico.

A través de una serie de procesos fisiológicos, el estrés incita la liberación de cortisol en el torrente sanguíneo, lo que tiene efectos de mayor alcance en todo el cuerpo. Quizás lo más preocupante es el efecto en el cerebro.

### **1.2.1. Indicadores del estrés académico**

Según los autores Berrio y Mazo (2012), mencionan que el estrés surgiría de una serie de procesos que comienzan en el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA) en el cerebro. Además, se ha sugerido que la depresión, también, se identifica por hiperactividad del eje HPA. En otras palabras, el estrés y la depresión están relacionados con cambios neuronales que ocurren en el cerebro. Entonces, la depresión es una respuesta negativa al estrés que se ha arraigado en el sujeto. La depresión y el estrés crónico no son tan desiguales, por lo tanto, se refiere que el estrés construye todo o nada, la mentalidad gana o pierde, y la depresión se caracteriza por sentimientos de fracaso constante y baja autoestima (Pereira, 2009).

Existen los indicadores o síntomas de la situación estresante que se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. En la Tabla 2 se expresa como:

**Tabla 2.** *Indicadores del estrés académico*

Indicadores	Ejemplos
Físicos	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos:	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Comportamentales:	Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

Fuente: Berrio y Mazo (2012)

La vida académica de los estudiantes atrae retos en el ámbito educativo que aumentan la predisposición a los estados de ansiedad, depresión, u otros estados del ánimo. A pesar de que toda la población de estudiantes ya sean de primaria, secundaria o universitario, se encuentran expuestos a estos factores, a lo largo de los años se ha visto que esto sería frecuente en alumnos de bachillerato (Castillo et al., 2018).

El estrés es una réplica psicológica y/o fisiológica de una persona que intenta ajustar los factores externos de factores internos como factores externos o tipos emocionales. Se produce cambios positivos en una persona, como lograr excelentes calificaciones en la educación, o el proceso de adaptación de cambios físicos o mentales, si ocurre en un contexto académico, ya sea de estrés positivo o negativo, a menudo se le llama estrés académico. El entorno escolar, así como los procesos de enseñanza están directa e indirectamente relacionados con el nivel de estrés, a medida que aumenta, el estrés en los estudiantes aumenta (Castillo *et al.*, 2018).

### 1.2.2. Estresores académicos

El estrés escolar se refiere a situaciones que se consideran una amenaza para el alumno en un entorno educativo, que producen conductas de alarma y se denominan estrés académico. A continuación, se presentan los estresores más frecuentes dentro del ámbito académico:

- Competición grupal
- Sobrecarga de tareas
- Exceso de responsabilidad

- Entorno físico desagradable
- Falta de motivación
- Tiempo limitado para trabajar
- Problemas o conflictos con los docentes
- Evaluaciones
- Tipo de trabajo requerido por el alumno
- Trabajo en grupos
- Hacer un examen
- Intervención en el aula
- Realización de tareas obligatorias para aprobar la asignatura

Durante varias décadas, se ha documentado que los estudiantes experimentan altos niveles de estrés durante su formación. El estrés no siempre es dañino, pero a menudo es la fuerza motriz de acción para enfrentar los desafíos de la educación de los estudiantes. Sin embargo, para algunos estudiantes, el estrés alcanza un nivel patológico con consecuencias negativas como sentimientos de incompetencia, desesperanza e ira, lo cual, afecta su salud física y psicológica. También, se ha informado que el estrés influye en los procesos cognitivos como la atención, la concentración, la memoria, el pensamiento, las habilidades sociales y la toma de decisiones (Ortiz *et al.* 2019).

Estos estresores se clasifican de acuerdo con su tipología:

- Según el momento: remotos, recientes, actuales.
- De acuerdo con el periodo: muy breves, prolongados, crónicos.
- Repetición del tema traumático: único o reiterado.
- Cantidad con que se muestran: únicos, múltiples.
- Intensidad del impacto: microestresores y estrés cotidiano, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad.
- Naturaleza de la agente: químicos, físicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales.
- Dependencia de la magnitud social: microsociales, macrosociales.
- Tema traumático: sexual, marital, familiar, académico, etc.
- Realidad del estímulo: real, representado, imaginario.

- Localización de la demanda: exógeno o ambiental, endógeno o intrapsíquico.
- Relaciones intrapsíquicas: sinergia positiva, sinergia negativa, antagonismo, ambivalencia.
- Efectos sobre la salud: positivo o eustrés, negativo o distrés.
- Dependencia de la formula diátesis/estrés: factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor participante o desencadenante de la enfermedad (Ortiz et al., 2019).

### **1.2.3. Síntomas de estrés académico**

Un estudiante con presencia de síntomas de estrés se ve afectado significativamente en términos de funcionamiento normal y produce síntomas como:

- Disminución de la capacidad cognitiva.
- Falta de habilidades para resolver problemas.
- Motivación reducida o fatiga crónica.
- Meditación de baja concentración.
- Baja tolerancia a la decepción.
- Dificultad para interactuar con compañeros y compañeros.
- Dificultad para interactuar y comunicarse con los profesores.
- Aumento del ausentismo o deseo de no ir a la escuela.
- Aumento de las molestias somáticas.
- Comportamiento preocupado.
- Síntomas de ansiedad o angustia.
- Síntomas depresivos (Maturana y Vargas, 2015).

Sin embargo, existen otras razones, que son fácilmente observables por los maestros o el personal académico, algunas de las reacciones de los adolescentes son desagradables y se expresan verbalmente, algunas de estas reacciones son: el enfado, la ansiedad y la frustración.

### **1.2.4. Consecuencias del estrés académico**

Debido al estrés académico se conciben consecuencias, que se articulan a nivel de conductas, emociones, que pertenecen al grupo, la familia y la institución educativa. Maturana y Vargas

(2015) manifiestan que “Se puede presentar en el sujeto y su entorno violencia escolar, consumo de alcohol, drogas y psicopatología en la línea depresiva y ansiosa. En la medida, que se presentan aumenta el estrés escolar, generando la deserción escolar del alumno” (p.37). Algunas consecuencias del estrés académico están relacionadas al entorno externo e interno en él, que se encuentra el alumno.

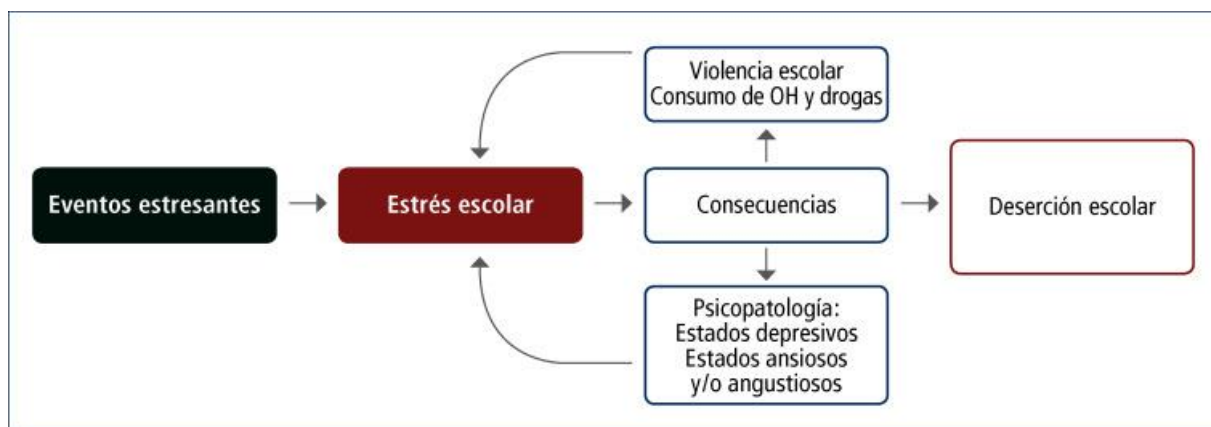
González (2020), indica que el sistema educativo es más competitivo, orientado al estudiante y generan más presión. Las consecuencias más obvias de esto son el absentismo escolar y laboral, accidentes, diversas enfermedades, suicidios, depresión, consumo de alcohol y drogas, etc. Esto afecta no solo a los alumnos, también, a los docentes y personal administrativo de la institución educativa, resulta en consecuencias como ausentismo por baja laboral, dificultad en las relaciones con los estudiantes y otros compañeros, disminución del interés en su trabajo, aumento de la agresión, entre otros.

Las consecuencias psicológicas, conductuales y emocionales del estrés escolar son similares al estrés en general. Según Maturana y Vargas (2015), estos efectos son:

- Físico: Los cambios en la frecuencia cardíaca, presión arterial, frecuencia respiratoria y respuestas hormonales e inmunológicas, los exámenes son los principales factores de estrés académico.
- Efectos psicológicos: Los efectos a corto plazo afectan los niveles emocionales actuales como la ansiedad y el estrés, en algunas respuestas cognitivas y emocionales donde el sujeto evalúa la situación como estresante y revela conductas nocivas como: consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones del sueño y alimentación. consumo.
- Efectos sobre el desempeño de los estudiantes y el comportamiento organizacional: disminución de la concentración, aumento de la irritabilidad, pérdida de memoria, velocidad de respuesta, aumento de la frecuencia de errores, disminución de la capacidad organizativa y crítica.

A continuación, en la Figura 1, se presenta las consecuencias que se producen dentro del ámbito escolar, debido a la presencia de estrés académico.

Figura 1. Consecuencias del estrés académico.



Fuente: Maturana y Vargas (2015)

Como se observa, las consecuencias del estrés académico afectan psicológicamente a los estudiantes y repercuten a diversas patologías psicológicas o consumo de sustancias psicotrópicas, de igual manera llegar a la deserción escolar, por eso es importante saber manejar adecuadamente el estrés, para algunos se consideran como un reto para mejorar escolarmente, pues para otros individuos es perjudicial incluso llegan a temas de depresión, ansiedad, evitación social y el suicidio.

### 1.2.5. Estrategias para controlar el estrés

Para controlar el estrés se menciona algunas estrategias como:

- Realizar ejercicio físico: la actividad física ayuda a reducir los niveles de cortisol.
- Seguir una dieta sana: los malos hábitos alimenticios reducen la resistencia al estrés.
- Dormir las horas suficientes: el sueño es fundamental para renovar las energías usadas durante la jornada.
- Tener hobbies: tener alguna acción que sea distractora y ayude a aliviar.
- Aprender técnicas de relajación: técnicas de respiración y relajación.
- Vivir y estudiar en un ambiente positivo: crear ambientes donde se encuentre el estudiante cómodo sin distracciones.
- Por último, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), el cual, se va a centrar esta investigación.

### **1.2.6. Estrés durante la Pandemia**

En la actualidad con el brote de la pandemia se ha visto cortado abruptamente esa cotidianeidad, y se ha confinado a un espacio que no se tenía preparado, donde ha existido mayores niveles de depresión, ansiedad y por ende aumento de estrés. En la población estudiantil se ha visto muy marcado el cambio brusco de clases presenciales donde ya tenían un adecuado funcionamiento sobre sus actividades escolares, en cambio de la parte virtual, donde se ha tenido que adaptar diversos factores personales, aumentan niveles de estrés académico (González, 2020).

Las personas se mueven en varios contextos organizacionales que las requieren a realizar cierto tipo de actividades según su rol dentro de la organización; Estas solicitudes son potencialmente estresantes, pero para hacerlo primero se interpretan por las personas como tales. Este proceso se explica como una evaluación cognitiva y se llama acción cognitiva, se describe como el medio, el cual, una persona evalúa las demandas del entorno organizacional en función de su probabilidad real de hacerlo correctamente o no, y si la persona cree que no lo hace correctamente, se convierte en un factor de estrés (Barraza, 2020).

Por otra parte, el autor González (2020), comenta que el aislamiento social, el miedo a contagiarse y la suspensión de las actividades sociales, profesionales y de esparcimiento han provocado un alto grado de estrés entre la población mexicana; expone que este síndrome es el mecanismo adaptativo del hombre, el cual, consta de tres momentos: percepción, reacción y respuesta: a) el inicio del proceso ocurre si una persona percibe situaciones de riesgo o amenaza para su integridad personal, b) hay una serie de reacciones que alertan a la persona de un peligro inminente; y c) si se reconoce la situación potencialmente peligrosa y el cuerpo está listo para actuar.

### **1.2.7. Datos estadísticos de estrés académico en América Latina y Ecuador**

Según UNESCO (2020), hay alrededor de 23,400,000 estudiantes y 1,000,400 docentes en América Latina y el Caribe, lo que representa más del 98% del total de estudiantes y docentes universitarios. La transición no ha sido fácil, implica la implementación de nuevas estrategias didácticas a nivel sincrónico y asincrónico, muy diferentes a las utilizadas en las clases presenciales tradicionales. Además de los esfuerzos de adaptación necesarios, una

infraestructura de red defectuosa es frustrante entre los involucrados en el proceso educativo. Por ejemplo, la repentina necesidad de que los profesores aprendan herramientas digitales, el tiempo dedicado a aprender y enfrentarse a los estudiantes, los cuales, son nativos digitales y, por tanto, tienen altas expectativas que los agobia.

Estudios latinoamericanos recientes muestran una alta incidencia de estrés entre los estudiantes universitarios, alcanzan más del 67% de la población de estudio en la categoría de estrés moderado (Berrio y Mazo, 2012), además, un estudio encontró que los estudiantes de Guayaquil - Ecuador confirmaron que la intensidad del estrés académico es del 73,53%, este puntaje indica que tiene un impacto en el bienestar y la salud de la asignatura, y que el 28,94% de los estudiantes percibe las situaciones del aula como estresantes (Álvarez et al., 2018).

Por otro lado, la presión académica es natural para los estudiantes universitarios, pero las deficiencias de los modelos de educación virtual y los cambios en sus dinámicas sociales generan un marcado impacto mental y agotamiento emocional, y aunque como generación el apego a la tecnología y la adaptabilidad es natural tal cambio. En comparación con la educación presencial, el entorno virtual limita el desarrollo de la socialización y los aspectos emocionales (Alania, Llancari, Rafaele de La Cruz, y Ortega, 2020).

Además, se observa que el nivel de estrés aumenta mientras los jóvenes ingresan al bachillerato y la universidad, independientemente de la carrera que estén, tienen que enfrentar la presión de los docentes, el trabajo académico, otras actividades como el tiempo compartido como pasantías, investigación y presión de familiares y amigos; por tanto, estos factores se denominan estrés académico (Alania et al., 2020).

También, relevante para el estudio del estrés académico es el trabajo de los autores de la UNAM México, destaca el alto porcentaje de estudiantes afectados por el síndrome, que sufren principalmente de carreras médicas, esto sucede con mayor intensidad por motivos de programación y fuerte exigencia académica en los centros universitarios. Una de las principales conclusiones de esta tarea que tiene un impacto aún mayor en los dos primeros años de los estudios, sugiere que el afrontamiento requiere del desarrollo y aplicación de estrategias cognitivas y conductuales (Álvarez et al., 2018).

### 1.3. Intervención Cognitivo Conductual

A lo largo de los años se han estudiado diversos aspectos de la eficacia de las técnicas cognitivo-conductuales, que son de gran utilidad para analizar e intervenir en una serie de trastornos y problemas psicológicos que impulsan a las personas a la terapia. Según Zuazua y Ramírez (2015), las técnicas cognitivo-conductuales son efectivas principalmente por el componente conductual más que cognitivo. Sin embargo, se consideran ciertos aspectos, como: a) el elemento cognitivo, también, juega un papel especial en el cambio en las personas, b) el trabajo de ambos es lo que llega a las personas a través de la terapia. Además, esta teoría enfatiza las irracionalidades y las configuraciones incorrectas de los pensamientos, que son el principal motor de las malas interpretaciones del entorno (Vílchez, 2018).

Las bases, los resultados y la prevalencia de la terapia conductual se nutrieron en gran medida de la base de este movimiento psicoterapéutico en los principios y teorías de la conducta. Entre ellos, la contribución de la investigación sobre el aprendizaje de principios del siglo XX se considera la base fundamental que permitió que la estructura de la terapia cognitivo-conductual (TCC) se arreglara más tarde, y es un elemento esencial de muchos enfoques terapéuticos en la actualidad de la terapia cognitivo-conductual (Fernández, García, y Crespo 2012).

Los compendios teóricos conductuales que utilizaron de base para el desarrollo de la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) fueron:

- a) La reflexología y las leyes del condicionamiento clásico
- b) El conexionismo de Thorndike
- c) El conductismo de Watson y los posteriores desarrollos neoconductistas de Hull, Guthrie, Mowrer y Tolman, y,
- d) La contribución de Skinner y el análisis experimental de la conducta (Fernández, García, y Crespo 2012).

El impacto del enfoque de Skinner en la conceptualización del aprendizaje y las relaciones estímulo-respuesta-consecuencia a través del análisis experimental fue enorme, permitió abordar un gran grupo de problemas socialmente relevantes, ya sea tipo escolares o personales

entre individuos. En la actualidad, los procedimientos operativos de la TCC y las intervenciones básicas requeridas en determinadas áreas son la educación y la educación especial.

### **1.3.1. Evaluación Conductual**

La evaluación del comportamiento se basa en una variedad de métodos y modalidades de evaluación para detectar el comportamiento problemático y sus parámetros. Los métodos de CE se agrupan en categorías generales, que difieren de si el enfoque está en la medición directa o indirecta y qué nivel de inferencia implica esta medición. Estas son:

- Entrevistas de comportamiento
- Monitoreo del comportamiento
- Evaluación cognitivo-conductual
- Evaluación psicofisiológica

Las entrevistas de comportamiento tienen diferentes objetivos, desde identificar el comportamiento hasta seleccionar los métodos de evaluación más apropiados. Además, el entorno necesita buscar el consentimiento informado, registrar el historial médico si es que corresponde, desarrollar análisis funcionales, aumentar la motivación del paciente y evaluar la efectividad de intervenciones previas (Vílchez, 2018).

Más específicamente, la entrevista conductual incluiría los siguientes objetivos:

- Dar al usuario la primera explicación del propósito de la entrevista y por qué se necesita información detallada y específica sobre el problema.
- Identificar comportamientos problemáticos y definirlos en términos de precisión, objetividad y comportamiento.
- Determinar los parámetros del comportamiento problemático (frecuencia, intensidad y duración).
- Determinar las consecuencias del comportamiento problemático.
- Identificar los recursos y las fortalezas del paciente
- Determinar el alcance del comportamiento relevante
- Al final, resume y evalúe si el entrevistado entendió todo y estuvo de acuerdo.

Un aspecto importante de las entrevistas conductuales es recopilar información sobre el proceso de generalización del problema a otras áreas. En función de la información obtenida a este respecto, es posible que se requiera una evaluación más precisa de ciertos parámetros del paciente. El conocimiento de los entornos relacionados con la problemática es un punto fundamental para el desarrollo de un programa de tratamiento porque se tendría en cuenta la generalización del tratamiento a diferentes contextos (Vílchez, 2018).

### **1.3.2. Técnicas cognitivo conductuales**

Hay una serie de estrategias para manejar el estrés, que se utilizan para aliviar o minimizar, aceptar o ignorar las dificultades, tan importantes como las estrategias para conseguir el dominio del entorno. Entre las más principales en estas técnicas están: la capacidad de confirmar; felicitarte a ti mismo, distracciones evasivas; ventilación o confianza; religiosidad; solicitar información sobre la situación; pedir ayuda profesional, tomar la situación con humor y desarrollar un plan y ejecución de su tarea (Fernández, García, y Crespo 2012).

En relación a las terapias para manejar el estrés, en el presente estudio, a continuación, se analizan las siguientes técnicas:

### **1.3.3. La terapia racional emotiva**

La terapia racional emotiva de Ellis, según Grieger y Marañón (1990), quienes afirman que las personas con problemas de conducta suelen tener un conjunto de creencias que Ellis no duda en calificar de irracionales, y cree que estas constituyen las preocupaciones más emocionales. Para ello, existen al menos 12 tipos ideas irracionales que forman la base del comportamiento desadaptativo, lo cual, son resumidas en tres: aprobación, culpa y condena.

La frustración conduce inevitablemente a la depresión, el sufrimiento humano es inevitable, la ansiedad es más fácil de evitar que enfrentar dificultades, confianza en otros más fuertes o más eficaces que uno mismo, miedo al fracaso e incompetencia, trauma del pasado, entonces tienes que controlar las cosas a la perfección, se alcanza la felicidad humana fácilmente, a través de la impotencia, y sin ninguna acción no controla las propias emociones y algunas emociones no se consiguen evitar.

### **1.3.4. Terapia Cognitiva de Beck**

La Terapia Cognitiva desarrollada por Aaron Beck, fue principalmente para el tratamiento de las depresiones, lo cual, se basaba en los pensamientos automáticos negativos, e implementó con el primer paso el recuerdo de los pensamientos automáticos, donde se observa donde se origina este acontecimiento, así como el estado emocional. La realidad de estos pensamientos automáticos se convierte en una prueba. El paciente ayuda a rechazar los pensamientos automáticos disfuncionales poniéndolos a prueba. ¿Qué evidencia se usaría para apoyar estos pensamientos automáticos? Al identificar los pensamientos automáticos, la persona se da cuenta de los patrones cognitivos disfuncionales que los subyacen y evaluar la validez de patrones cognitivos. Esta evaluación es similar a evaluar la validez de los pensamientos automáticos.

Según Clark y Beck (2013), la terapia cognitiva consta esencialmente de dos etapas:

1. La identificación de pensamientos negativos y varias estrategias, que se utilizan para entrenar al paciente en esta habilidad: discutir experiencias emocionales recientes, escribir pensamientos, revivir experiencias emocionales a través de la imaginación, juego de roles, exposición, cambio de estado mental. El estímulo durante la sesión determina el significado de la situación.
2. Modificación de pensamientos negativos, las estrategias utilizadas son: presentación de la relación entre pensamiento y emoción, información sobre ansiedad, tareas perturbadoras, lista de actividades, pensamientos disfuncionales, registro diario de experiencias conductuales y modificación de creencias o supuestos. Que técnicas se utilizan:

### **1.3.5. Técnicas de relajación**

Las técnicas de relajación se consideran componentes del control del estrés, el manejo de la ansiedad o la vacunación contra el estrés, que incluyen:

- Según Payne (2002), la relajación profunda y los métodos de relajación corta. La relajación profunda se refiere a procedimientos que producen un gran efecto y se realizan en un ambiente tranquilo con el usuario acostado. Y la relajación corta es de rápida aplicación y para bajar niveles de estrés al instante.

- La relajación muscular progresiva de Jacobson según Schwarz y Schwarz (2017) sugiere que es una disminución en la estimulación del músculo esquelético que a su vez reduce la activación cortical y autónoma.

La relajación en sentido estricto se refiere a un estado del cuerpo, que logra definirse como una falta de tensión o activación, y que se manifiesta en tres niveles:

- Nivel fisiológico: incluye lesiones viscerales, somáticas y corticales.
- Nivel de comportamiento: incluye actos externos directamente observables del organismo.
- Nivel cognitivo: se refiere a la experiencia interior consciente del propio estado emocional y al procesamiento de esta información (Payné, 2002).

### **1.3.6. Otras técnicas**

Según Valcárcel, Montero, Borbor, y Santiesteban (2020), se menciona que las técnicas de reestructuración cognitiva: se enfocan en identificar y cambiar las cogniciones que definen o sustentan el problema.

Técnicas de gestión de situaciones:

- Entrenamiento de inoculación de estrés Meichenbaum
- Técnicas de manejo de la ansiedad de Suinn y Richardson.
- Entrenamiento en Auto-instrucciones
- Inoculación contra el estrés

Técnicas de resolución de problemas: su propósito es corregir la resolución de problemas de una persona, proporcionar un método sistemático para resolver este tipo de situaciones. Este grupo incluye: terapia de resolución de problemas (Valcárcel et al., 2020).

Los jóvenes suelen enfrentarse a problemas, sin embargo, se alivia si se combinan estrategias como ignorar el problema, buscar solución, hablar con otras personas, entre otras. Además, se ha determinado que los jóvenes utilizan estrategias para afrontar el estrés como: expresar emociones, buscar apoyo espiritual, buen humor y relajación. Se ha encontrado que las estrategias de afrontamiento ayudan a los estudiantes a afrontar experiencias de estrés y ansiedad

en situaciones de evaluación y, según la estrategia de adaptación elegida, eliminan o modifican estados estresantes que promueven resultados adaptativos y funcionamiento positivo (Novelo y Ramírez, 2017).

Estos se usan para desarrollar un programa que consista en técnicas que están dirigidas principalmente a reducir o eliminar los comportamientos que mejoran a los seres humanos, como el placer inmediato y la salud nociva. Estas técnicas incluyen:

- Auto-registro si la persona comienza a lograr una conducta consistente;
- Autoevaluación, que incluye emitir un juicio con un componente afectivo;
- Autoafirmación, que radica en el efecto que la persona tiene sobre sí misma a través de recompensas y castigos.

Con estas técnicas cognitivo-conductuales, las personas aprenden formas de autocontrol y lidiar con los problemas con el fin de manejar adecuadamente la relación entre los eventos, su interpretación y sus efectos emocionales y conductuales (Novelo y Ramírez, 2017).

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO**

La presente indagación sobre el estrés académico presenta un enfoque de tipo cuantitativo, diseño no experimental y alcance descriptivo de corte transversal. Se aplicó a toda la población constituida por 368 estudiantes de bachillerato de la ciudad de Puyo. Se utilizó el Inventario de SISCO de estrés académico.

### **2.1 Tipo de investigación**

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, este paradigma es el más usado en las ciencias exactas o naturales; según explica Hernández, Fernández, y Baptista (2014):

Usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población. (p.5)

El diseño es no experimental, se realizó sin maniobrar las variables y se basó en prestar atención a los fenómenos tal como ocurren en su contenido natural y luego examinarlos. Este nivel utiliza una gama de equipos que permite el cálculo de los fenómenos en estudio y luego la adquisición de datos estadísticos para confirmar o rechazar la hipótesis o idea a defender. En este tipo de investigación, no construyen una situación, sino que observan situaciones preexistentes, no provocadas deliberadamente por el investigador. De esta forma, describen cómo se construyen las variables por observación sin tener que manipularlas (Hernández et al., 2014).

Además, esta investigación tiene efecto descriptivo, pretende describir el nivel de estrés académico. La investigación descriptiva es un método que extrae investigaciones cuantificables que son utilizadas en el análisis estadístico, en este caso el programa del sistema de análisis estadístico Startical Product and Service Solutions (SPSS), de la muestra poblacional propuesta en el plan de intervención. Este tipo de investigación es muy popular y usada porque permite elegir y detallar la naturaleza de la fracción demográfica (Arias, 2012).

Es de corte transversal, ocurren durante un período de tiempo y buscan datos sobre variables en un grupo particular de sujetos. Este tipo de investigación describe y analiza para identificar la frecuencia de las variables en estudio. Además, se recolectan datos en un solo momento, se describen las variables y se estudia la incidencia y correlación en un momento dado (Arias, 2012).

## 2.2 Población

Dentro del ámbito de la investigación, se entiende por población “Conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (Hernández et al., 2014 p.174). Es decir, se trata de un grupo de personas que comparten características en común como lugar, tiempo, y contenido. Se trabajó con toda la población conformada por 368 estudiantes de bachillerato del periodo lectivo 2020 – 2021 de dos unidades educativas de la zona urbana de la ciudad de Puyo. A continuación, en la Tabla 3, se presenta la distribución de los estudiantes según las unidades educativas:

**Tabla 3.** *Distribución de la Población por Unidades Educativas y Niveles*

Unidad Nivel	Unidad educativa 1	Unidad educativa 2
Primer año de bachillerato	78	68
Segundo año de bachillerato	56	52
Tercer año de bachillerato	53	61
Subtotal	187	181
Total	368	

Fuente: elaboración propia

Los estudiantes de bachillerato estuvieron en los rangos de edad entre 14 y 18 años. La media de edad  $M=15,46$  y una desviación estándar  $Ds=1,006$ . Por lo tanto, la población con la que se trabajó es adolescente. La adolescencia inicial o primera fase es a partir de la edad de 14 a 15 años y la adolescencia media y tardía abarca de los 15 a 19 años.

Güemes, Ceñal, y Hidalgo (2017), menciona que “la adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta que cronológicamente, se inicia por los cambios puberales y, que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas, y sociales” (p. 9), de tal

modo que este período involucra cambios característicos que después determinan el comienzo hacia una etapa adulta. Además, según Güemes et al (2017), “en la adolescencia, se establecen los ejes básicos para la constitución de la identidad juvenil y adulta” (p. 10). De tal manera que la adolescencia es una época que permite el afianzamiento de la personalidad, que se forma desde la niñez. Según la Tabla 4 la distribución de la población fue la siguiente:

**Tabla 4.** *Frecuencia y Porcentajes según edades*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14 años	75	20,4%
15 años	110	29,9%
16 años	126	34,2%
17 años	53	14,4%
18 años	4	1,1%
Total	368	100%

Fuente: elaboración propia

En la siguiente Tabla 5, se detallan las frecuencias y porcentajes según el género de participantes de las 2 unidades educativas:

**Tabla 5.** *Frecuencia y porcentaje según género*

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	193	52,4%
Masculino	175	47,6%
Total	368	100%

Fuente: elaboración propia

Los participantes de la investigación presentaron frecuencia y porcentajes según la etnia, como se presenta en la Tabla 6, a continuación:

**Tabla 6.** *Frecuencias y porcentajes según etnia*

Etnia	Frecuencia	Porcentaje
Mestizo	362	98,3%
Indígena	5	1,4%
Afroecuatoriano	1	0,3%
Total	368	100%

Fuente: elaboración propia

Además, se tomó en cuenta el lugar de residencia, como se presenta en la Tabla 7 la frecuencia y porcentaje, a continuación:

**Tabla 7.** *Frecuencias y porcentajes según Lugar de residencia*

Lugar de residencia	Frecuencia	Porcentaje
Urbano	318	86,4
Rural	50	13,6
Total	368	100,0

Fuente: elaboración propia

### 2.3 Tipo de recolección de la información

Las técnicas psicométricas acceden a recopilar información sobre las características psicológicas de las personas estudiadas, permitir el análisis de la conducta de una persona o grupo de personas. Las pruebas psicométricas no solo ayudan a hacer un diagnóstico, también, ayudan a identificar, etiquetar, seleccionar y saber si se han cumplido los objetivos planteados en las investigaciones. Es importante tener en cuenta que la confiabilidad y validez de una prueba psicológica serviría para hacer un diagnóstico correcto con el fin de lograr una mayor precisión en la interpretación de los fenómenos durante una investigación.

El método utilizado en la recolección de datos fue cuantitativo, se realizó a partir de una ficha sociodemográfica simple y un inventario psicológico con preguntas de escala tipo Lickert.

La herramienta utilizada fue el inventario de estrés académico del SISCO, el cual, consta de 31 ítems, de la siguiente manera: un elemento fijo dicotómico que permite saber si el encuestado quiere o no responder al inventario, y el resto de escalas tipo Likert que consta de una frecuencia de cinco valores, los cuales, se encuentra; nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre. En la Tabla 8, se observa como los ítems se distribuyen según los dominios y sub-dominios:

**Tabla 8.** *Estructura de la escala de SISCO según el dominio, sub-dominio y número de ítems*

Dominio	Sub-dominio	Número de Ítems
Estresores		8 ítems
Síntomas	Reacciones Físicas	6 ítems
	Reacciones Psicológicas	5 ítems
	Reacciones Comportamentales	4 ítems

Fuente: Barraza (2007).

El Inventario de Estrés Académico SISCO fue desarrollado y validado por Barraza (2007) en Durango - México, para identificar las características del estrés que generalmente acompaña a los estudiantes. Esta versión de la escala se aplicó a una muestra no probabilística de 239 personas en educación secundaria, terciaria y de posgrado. La mitad de la confiabilidad fue de 0,87 y la confiabilidad alfa de Cronbach fue de 0,90. Estos niveles de confianza se consideran muy buenos.

Las deducciones confirman la organización tridimensional del inventario SISCO a través de la organización factorial obtenida durante el análisis correspondiente, que coincide con el modelo conceptual desarrollado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémica-cognitiva. Se ha confirmado la homogeneidad y orientación única de los elementos que componen el inventario (Barraza, 2007).

Los datos de confiabilidad del Inventario de Estrés Académico de SISCO que se obtuvieron en esta investigación, utiliza el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach, que apoyó completamente la confiabilidad de la prueba en 0,90. Lo que genera confiabilidad para la presente investigación con el estrés académico en estudiantes.

En la tabla 9 se expresa la confiabilidad en cada una de las dimensiones del test que son: estresores académicos, síntomas (físicas, comportamentales, psicológicos) y estrategias de afrontamiento de la investigación realizada.

**Tabla 9.** *Confiabilidad de las dimensiones del Inventario de SISCO*

Dimensiones		Confiabilidad Alfa de Cronbach
Estresores académicos		0,71
Síntomas	Físicos	0,73
	Psicológicos	0,73
	Comportamentales	0,71
Estrategias de afrontamiento		0,71

Fuente: elaboración propia

## **2.4 Procesamiento y análisis de la información**

Se obtuvo el apoyo del departamento de consejería estudiantil de las instituciones educativas, donde a través de la inspección general se envió el inventario de SISCO, el test se realizó por medio digital a través de la plataforma *GOOGLE FORMS* y se envió el reactivo de manera colectiva. Las respuestas eran enviadas automáticamente por parte de los estudiantes hacia el programa, que posteriormente los resultados se convierten en forma de Excel, donde se inició por la tabulación e interpretación de las diferentes respuestas de los estudiantes por medio del SPSS.

El programa estadístico tiene como procedimiento para interpretar datos y analizarlos, por medio de gráficos y tablas estadísticas, de esta manera, se inició el análisis de tipo estadístico descriptivo correspondiente a la investigación.

Se realizó el análisis de las medias totales y por dimensiones, así como la descripción de la variable estrés académico por cada uno de los datos sociodemográficos.

## **2.5 Caracterización de las unidades educativas**

Se ejecutó en dos unidades educativas de la zona urbana de la ciudad de Puyo, estas fueron: la unidad educativa San Vicente Ferrer y la unidad educativa Fray Álvaro Valladares, las cuales, son instituciones Fisco-misionales.

La unidad educativa de San Vicente Ferrer fue una de las pioneras entre las instituciones de educación secundaria de la provincia de Pastaza. Al llegar a Puyo en 1959 a pedido de varios padres, el presidente Camilo Ponce Enríquez fue invitado a establecer una escuela para niños. A partir de entonces, Vicentino no se quedó estático, busca siempre incrementar y difundir la cultura, la ciencia y la tecnología inspiradas en los principios cristianos (Rodríguez, 2016).

Así, luego de un arduo trabajo, el 9 de junio de 1993, se transformó en una institución técnica superior. El inicio de la nueva denominación se registró durante el curso 2006-2007: la unidad educativa “San Vicente Ferrer”, séptimo y séptimo años de educación básica; se continuó el trabajo en el proyecto de Bachillerato Internacional, que entró en funcionamiento en el curso académico 2009-2010 (Rodríguez, 2016).

Es una unidad educativa de educación regular y apoyo fiscal, junto con la administración religiosa, tienen proyectos sociales que ayudan a la sociedad, mantienen convenios con otras instituciones sociales, hay alrededor de 1200 estudiantes en toda la institución educativa.

La unidad educativa Fray Álvaro Valladares fue la primera escuela fundada en 1914 por el misionero Fray Jacinto Loja. Donde Jaime Enríquez trabajó con entusiasmo y habilidad entre 1935 y 1963, cuyos discípulos son hoy los forjadores de grandeza de Pastaza. Durante los 45 años de vida misionera en cuanto a profundizar la fe cristiana de sus habitantes; El reverendo Manuel Armando Freire Pazmiño fue residente de Puyo durante su labor evangelizadora y de promoción cultural, durante sus 25 años de intensa labor misionera (Garcés, 2020).

Un centro educativo con jurisdicción española para la educación regular y el apoyo fiscal. La modalidad es presencial en horario de mañana y el nivel educativo en educación primaria, secundaria inferior y secundaria superior. Número de estudiantes mujeres: 548. Número de estudiantes hombres: 559. Número total de estudiantes en la institución: aproximadamente 1107.

## **2.6 Propuesta de la investigación**

Para la realización de este proyecto, inicialmente, se recolectó información bibliográfica con respecto a estudios realizados de interés, así como estudios de estrés académico dentro de los últimos cinco años, donde se determinaba la eficacia de métodos y técnicas, los cuales, se replantean para la presente investigación. Una vez recolectada la información, se sometió a un análisis para determinar su validez y utilidad dentro de la investigación. Posteriormente, se seleccionó el instrumento de recolección de datos, en este caso fue el inventario de SISCO, la mayoría de investigaciones lo han utilizado con unos resultados positivos para sus investigaciones, se indagó su validez, consistencia interna y confiabilidad para asegurar la fiabilidad de los resultados.

A continuación, se escogió la población con la, que se pretendía trabajar y al delimitar que el número era manejable, se decidió no seleccionar una muestra sino trabajar con la totalidad de estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato, la cual, consta de 368 adolescentes de dos unidades educativas de la zona urbana de la ciudad de Puyo, que se encuentran en el periodo académico 2020 - 2021.

Por otro lado, la aplicación de reactivos y la recolección de información, se realizó de manera colectiva, vía *online*, a causa de la pandemia y confinamiento social que existe actualmente, no se realizó la aplicación presencial, por ello, se envió los reactivos que fueron previamente transcritos por la plataforma *GOOGLE FORMS*, y enviado a los estudiantes a cada uno de sus correos electrónicos. Previo a la aplicación de reactivos, se pidió permiso en la institución quienes accedieron abiertamente, y de esta manera se colaboró en conjunto para el envío del inventario SISCO a los correos electrónicos de los estudiantes en los test constaba al inicio un apartado con el consentimiento informado, además, se tuvo una reunión vía zoom con los estudiantes informando sobre la aplicación de los reactivos y con los padres de familia mediante vía telemática, la duración del test era de 20 a 30 minutos aproximadamente. Y así determinar a través de datos estadísticos los niveles de estrés académico en la población establecida.

Finalmente, se diseñó una propuesta de intervención cognitiva conductual referente a la reducción del estrés académico e los estudiantes de bachillerato.

### CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

La presentación de resultados se realizó a partir de la aplicación y obtención de respuestas del inventario SISCO de estrés académico, donde se trabajó de manera estadística por medio del programa SPSS, y se obtuvo datos estadísticos descriptivos según las dimensiones del inventario y, también, con los datos sociodemográficos para el análisis de la investigación.

#### 3.1 Análisis de resultados del inventario SISCO de estrés académico

El Inventario SISCO de estrés académico está compuesto por 3 áreas: estresores académicos, síntomas (físicas, comportamentales, psicológicos) y estrategias de afrontamiento. A continuación, en la Tabla 10, se precisa los resultados mediante el mínimo (Min), máximo (Máx), la media aritmética (M) y desviación estándar (Ds).

**Tabla 10.** Estadísticos descriptivos de las puntuaciones directas del Inventario SISCO de estrés académico

Dimensiones	Mínimo	Máximo	M.	Ds
Estresores académicos	16	39	29,41	4,08
Reacciones Físicas	9	30	21,36	3,49
Reacciones Psicológicas	7	25	17,67	3,20
Reacciones Comportamentales	5	20	13,64	2,98
Estrategias Afrontamiento	11	30	22,13	3,28

Fuente: elaboración propia

En cuanto a la dimensión de estresores académicos, se obtienen promedios de  $M = 29.41$  y  $Ds = 4.08$ , lo que indica la presencia de estrés académico en los adolescentes. Por otro lado, la subdimensión de reacciones físicas tiene una media de  $M = 21,36$  y  $Ds = 3,49$ , por lo que se ha demostrado que el estrés se acompaña de síntomas físicos elevados que están asociados a problemas académicos o dificultades de aprendizaje. En la reacción subdimensional psicológicas con una media  $M = 17.67$  y  $Ds = 3.20$  por lo que existe una incidencia media alta de los contextos psicológicos en relación al académico, además, de las reacciones conductuales tienen una media no tan alta comparada con las otras. En cuanto a la dimensión comportamental

se presenta una media  $M = 13,64$  y  $Ds = 2,98$ , aunque está por encima de la media del cuestionario, esta dimensión tiene la menor presencia de estrés.

El indicador de estrategias de afrontamiento se presenta con un promedio de  $M = 22.13$  y  $Ds = 3.28$ , lo que resalta el alto grado de estrategias utilizadas por los adolescentes. Tener en cuenta que las estrategias de afrontamiento muestran un promedio alto, lo que significa que tienen una buena solución para los estresores académicos. La investigación de Peña, Bernal, Pérez, Ávila y García (2017) indica que “La utilización de estrategias de afrontamiento permiten fomentar acciones encaminadas a disminuir reacciones físicas y comportamentales en los adolescentes” (p. 7). De esta manera, se ha demostrado que el uso de estrategias de afrontamiento reduce las respuestas conductuales al estrés. En vista de lo anterior, la presencia de niveles bajos de estrés permite el éxito académico y promueve un equilibrio físico, psicológico y conductual.

### 3.2 Análisis de las categorías del inventario SISCO de estrés académico

A continuación, se expone valores en base al grado de estrés académico total que experimentan los estudiantes. En la Tabla 11, se presentan categorías del global del cuestionario, con sus respectivas frecuencias (f) y porcentajes (%).

**Tabla 11.** Análisis de las categorías del inventario SISCO de estrés académico

Dimensiones de estrés académico	Leve		Moderado		Grave	
	Frecuencia (f)	Porcentaje %	Frecuencia (f)	Porcentaje %	Frecuencia (f)	Porcentaje %
Estresores Académicos	30	8,15	126	34,24	212	57,61
Reacciones físicas	17	4,62	197	53,53	154	41,85
Reacciones psicológicas	40	10,87	265	72,01	63	17,12
Reacciones comportamentales	129	35,05	183	49,73	56	15,22
Estrategias de afrontamiento	71	19,29	276	75,00	21	5,71
GLOBAL SISCO	52	14,13	295	80,16	21	5,71

Fuente: elaboración propia

Como se muestra en la Tabla 11, la dimensión de estresores académicos se encuentra en 57.61% en el nivel de estrés severo, lo que indica que los estudiantes perciben situaciones relacionadas con la sobrecarga, el tipo de trabajo realizado, la personalidad del docente, el escaso tiempo de entrega de trabajos; como factores que generan estrés académico en ellos. Como mencionó Quito et al. (2017), el alto nivel de estrés académico percibido por los estudiantes en las evaluaciones y exámenes que resultan estresantes afectan el rendimiento académico. Por tanto, los estresores académicos son estímulos estresantes que son percibidos por los estudiantes y que con mayor frecuencia afectan el rendimiento académico.

El 53,53% de las reacciones físicas están asociadas a niveles moderados de estrés, lo que indica que “Los estudiantes presenta reacciones físicas tales como dolores de cabeza, migraña, somnolencia o mayor necesidad frente a los estresores académicos” (Novelo y Ramírez (2017), p. 0,70). Por lo tanto, las reacciones físicas ocurren si el estudiante está estresado y enfrenta altas exigencias. Sin embargo, el 72,01% de las respuestas psicológicas presentan niveles moderados, en un estudio de González (2020) encontraron que “Las reacciones psicológicas, que se presenta con más frecuencia son angustia, ira, tristeza, dificultad para concentrarse y otros que dificultad el bienestar del estudiante” (p. 28). De esta manera, ayudan con el estrés, con las manifestaciones de reacciones psicológicas.

Por el contrario, las respuestas comportamentales se presentan en niveles bajos en términos de presencia de estrés académico, es decir, los estudiantes muestran una disminución en las respuestas conductuales al estrés. La aplicación de estrategias de afrontamiento, ya sea para el aprendizaje o una situación emergente, reduce los síntomas físicos, psicológicos y conductuales de los estudiantes. Por tanto, el uso de estrategias antiestrés reduce las reacciones y los síntomas conductuales. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se presenta al 75%, lo que indica un nivel moderado, es decir, que los estudiantes utilizan diferentes estrategias que les permitan afrontar una situación estresante.

El estrés escolar de los adolescentes es moderado, con un 80,16% entre los participantes de la investigación, lo que indica que existen factores estresantes que aumentan los niveles de estrés de los estudiantes. Los niveles de estrés escolar se relacionan positivamente con situaciones que generan manifestaciones físicas y psicológicas y se relacionan negativamente con la conducta

del alumno (Berrío y Mazo, 2012). De alguna manera, los estresores escolares generan síntomas físicos en los estudiantes, así como reacciones psicológicas como: ansiedad, depresión de una manera que afecta el desempeño escolar, consecuentemente cambio de escuela o abandono los estudios.

Con respecto a la Tabla 12, se aprecia que existe 193 participantes de género femenino y 175 estudiantes de género masculino, a la vez se observa las medias de ambos grupos que mantienen una similitud en los resultados obtenidos, esto refiere a que, estudiantes de género masculino y estudiantes de género femenino presentan los mismos estresores académicos y, además, tienen las mismas reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. En las estrategias de afrontamiento existe una ligera prevalencia en los hombres. Por lo tanto, ambos grupos mantienen una relación y no existe diferencia en ese sentido.

**Tabla 12.** *Frecuencia, media y desviación estándar según el género de los estudiantes de bachillerato*

Género	Frecuencia (f)	Estresores académicos		Reacciones Físicas		Reacciones Psicológicas		Reacciones Comportamentales		Estrategias de Afrontamiento	
		M	Ds	M	Ds	M	Ds	M	Ds	M	Ds
Femenino	193	29,39	4,06	21,30	3,64	17,60	3,32	13,59	2,87	21,89	3,18
Masculino	175	29,44	4,12	21,42	3,34	17,73	3,08	13,69	3,09	22,39	3,37

Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a la edad de los alumnos, se determina en la Tabla 13 la frecuencia según la edad y las medias en cada dimensión y sub dimensión.

**Tabla 13.** Frecuencia, media y desviación estándar según las edades de los estudiantes de bachillerato

Edad	Frecuencia (f)	Estresores académicos		Reacciones Físicas		Reacciones Psicológicas		Reacciones Comportamentales		Estrategias de Afrontamiento	
		M	Ds	M	Ds	M	Ds	M	Ds	M	Ds
14 años	75	29,17	4,5	21,20	3,28	17,55	3,07	13,77	2,87	21,49	3,40
15 años	110	29,36	4,27	21,01	3,83	17,31	3,52	13,63	3,09	22,20	3,05
16 años	126	29,59	4,23	21,61	3,49	17,89	3,12	13,53	3,04	22,39	3,41
17 años	53	29,18	3,64	21,55	3,17	17,89	2,96	13,72	2,89	22,30	3,30
18 años	4	32,50	3,11	23,75	1,26	19,75	1,26	13,75	1,71	22,00	1,83

Fuente: elaboración propia

Se determina que los estudiantes de bachillerato según las edades correspondidos entre los 14 a 17 años, presentan similares medias de estrés académico, reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias de afrontamiento. A diferencia de los estudiantes de 18 años, que presentan  $M=32,50$  y  $Ds=3,11$  que refiere a más niveles estresores académicos, además, de presentar reacciones físicas, psicologías y comportamentales más altas que las otras edades. De igual manera presentan mejor resolución de conflicto con las estrategias de afrontamiento. Esto sería que a causa de estar por terminar el periodo de bachillerato se encuentran más estresados y, por ello, los estudiantes tienen niveles más altos.

## **PLAN DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTAL**

Se presenta un plan de intervención basado en las premisas de las técnicas cognitivo-conductuales utilizadas para reducir el estrés. Esta es una sugerencia para el tratamiento de adolescentes con síntomas de estrés escolar.

Consta de 12 sesiones que trabajan en conjunto para reducir los síntomas del estrés escolar en los adolescentes y evitar que este síntoma se convierta en un trastorno de estrés severo.

A continuación, el protocolo que se presenta corresponde esencialmente a un paso de intervención, incluida la fase de preevaluación. Asimismo, se recomienda una fase de seguimiento posterior para evaluar la efectividad del plan una vez que se haya decidido implementarlo.

### **Público objetivo**

El plan de intervención cognitivo-conductual se enfoca en estudiantes de bachillerato que presentan síntomas de estrés por estudio y pertenecen a unidades educativas.

### **Objetivo**

Reducir el estrés académico en los adolescentes, provocado por la formación y el aprendizaje académico, ya sea a través de herramientas virtuales o mediante encuentros presenciales entre estudiantes

### **Período**

Consta de 12 sesiones, esto incluye sesiones de presentación y sesión de clausura con una duración de 60-90 minutos, según el formato o protocolo (grupo individual) y el número de participantes

## SESIÓN 1.

### Presentación.

**Objetivo.** Que los participantes se presenten, dialoguen las reglas hacia cada una de las sesiones y conozcan estrategias para controlar los niveles de estrés académico.

### Actividad 1.

**Objetivo:** Que cada uno de los participantes se presenten e intercambien información de sí mismos, discutir las reglas y encuadre de las sesiones.

**Duración:** 45 minutos

### Instrucciones:

Los participantes se presentan uno por uno, compartir información personal que considere importante como: su nombre, edad, qué actividades le gusta hacer, qué es lo que más le causa estrés, además, compartir cuál es su expectativa y que le gustaría cambiar o mejorar de su vida, etc.

Las reglas son acordadas con todos los integrantes del grupo y aprobadas por su supervisor, se consideran las siguientes:

#### REGLAS DEL GRUPO

1. Asistir a cada sesión puntualmente.
2. Mantener una actitud positiva y colaborativa.
3. Realizar cada una de las actividades dentro y fuera de la sesión como “tareas” en casa.
4. Participar de manera activa, expresen sinceridad y honestidad durante los talleres.
5. Escuchar y respetar a cada uno de los compañeros.
6. Mantener en confidencialidad lo que se hable en las sesiones, pero si se comparten con otras personas lo que aprendió en la sesión, si así lo desea.
7. No se permite grabar ninguna de las sesiones

## Actividad 2.

### Comunicación asertiva

**Objetivo:** conocer nuevas formas para expresar sus ideas, pensamientos y emociones de una forma asertiva, evitar dañar u ofender al otro, utilizar así sus capacidades como estrategias de afrontamiento.

**Duración:** 60 minutos

**Instrucciones:**

Se pide a los estudiantes sentarse en círculo para una mayor participación. Se empieza por preguntar a los participantes sobre el concepto que tienen de asertividad y su importancia.

Posterior en grupos, se realiza un psicodrama basado en situaciones reales dentro de un contexto académico, centrado en reconocer y diferenciar las 3 habilidades de comunicación: *pasiva*, *asertiva* y *agresiva* con el objetivo de reconocer cuál de ellas es la más apropiada para comunicarse de forma correcta.

Finalmente, se termina con una reflexión sobre lo aprendido y cómo se sintieron; esto ayuda a que los participantes logren entender cómo comunicarse de manera asertiva y neutral al dirigirse a los padres, compañeros, docentes y en su vida cotidiana.

## SESIÓN 2.

### Actividad.

#### Magia dentro de mí.

**Objetivo:** los participantes identifican el problema por el que atraviesan y su intención positiva para la vida.

**Duración:** 90 minutos

#### Materiales:

- Hojas o pizarra
- Marcadores

#### Instrucciones:

##### Primera parte

El facilitador inicia con 2 preguntas para que los participantes reflexionen en su situación actual.

1. ¿Cómo estoy ahora?
2. ¿Qué me pasa?

Para ello, se basa en el principio de la realidad que vive el participante y posterior enfocarse en los beneficios que brindan ciertas situaciones de la vida, hacer hincapié en las siguientes preguntas:

1. ¿Para qué mi situación actual?
2. ¿Para qué me enfrento con esta situación de la vida?

Esto beneficia a que el participante encuentre una intención positiva de la situación actual que vive desde una perspectiva diferente.

##### Segunda parte

Se elabora un mapa mental con marcadores y hojas cuya finalidad es interpretar cómo vive y cómo mira el estudiante el problema, utilizan las siguientes preguntas:

- ¿Qué me causa problema?
- ¿Qué me limita?
- ¿Qué pienso de eso?
- ¿Qué hago ante eso?

Con la finalidad de realizar un reencuadre de lo que vive, es decir, brindarle otro enfoque a la problemática que tiene, con una visión más positiva y plantear interrogantes, tales como:

- ¿Esta situación que vives es la más grande o dificultosa que has vivido?
- ¿Cómo comparar esta situación en relación a otras mayores que has vivido a lo largo de tu vida?

Le permite al participante, enfocarse en la solución de la problemática, que es el propósito de este ejercicio.

## SESIÓN 3.

### Actividad 1.

#### Técnica de respiración diafragmática

**Objetivo:** aprender nuevas técnicas para controlar los niveles de estrés para facilitar mayor afrontamiento ante situaciones estresantes en la vida académica y personal.

**Duración:** 25 minutos

#### Instrucciones:

1. Todos los participantes optaran por ubicarse en una posición cómoda y procede a cerrar los ojos y se centran en su cuerpo y respiración.
2. Inhalar de forma profunda por la nariz mientras el abdomen se llena de aire luego exhalar por la nariz mientras a la vez el cuerpo se relaja.
3. Colocar una mano sobre el abdomen debajo del ombligo y la otra mano sobre la parte superior del pecho, inhalar profundamente y exhala por la nariz. Se siente fresca al entrar el aire y calor al salir.
4. Respirar alrededor de 3 a 4 veces como sube y baja el abdomen, a medida que la respiración es más lenta el cuerpo se relaja.

### Actividad 2.

#### Organizar mí tiempo.

**Objetivo:** impulsar a los participantes a planificar actividades durante un tiempo determinado, como estrategia de afrontamiento y evitar situaciones estresantes.

**Duración:** 80 minutos

#### Materiales:

- Hojas
- Esferos o marcadores

**Instrucciones:**

Realizar una mesa redonda con todos los participantes, el facilitador pregunta:

- ¿Cómo organizan su tiempo, tanto diario como semanalmente?
- ¿Dónde y cómo organizan las actividades?
- ¿Cuál es tiempo dedicado para el mismo?

Posterior a ello, toma una hoja y organiza un horario para sí mismos, con el fin de mejorar el tiempo y la calidad de las actividades.

Esquema como ejemplo para realizar el horario de actividades:

<b>Hora</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>

### **RECOMENDACIONES PARA ELABORAR CON ÉXITO UN HORARIO DE ACTIVIDADES**

- ✓ Realizar la actividad en un lugar tranquilo y con luz
- ✓ Programar diariamente las actividades
- ✓ Utilizar la técnica del subrayado o preguntas clave
- ✓ Organizar las actividades desde las más importante a las menos
- ✓ Bajo ningún motivo se posterga las actividades , afectara a que se cumpla a cabalidad lo deseado

## SESIÓN 4.

### Actividad 1.

#### Cambiar los pensamientos negativos.

**Objetivo:** que los participantes descubran que hay formas para cambiar sus pensamientos negativos en situaciones de estrés.

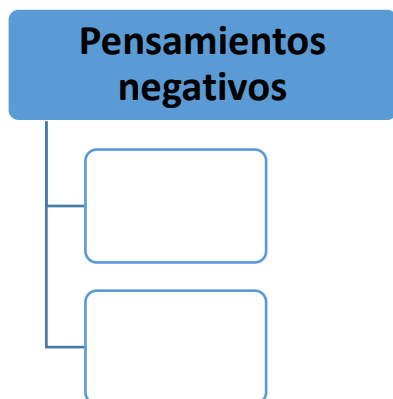
**Duración:** 40 minutos

**Materiales:**

- Hojas
- Marcadores o lápices de colores

**Instrucciones:**

En una hoja de forma individual mediante una representación gráfica enlistar los pensamientos negativos o irracionales que con frecuencia tiene. Luego en grupos socializar.



### Actividad 2.

#### Mirada diferente.

**Objetivo:** reconocer que frente a situaciones iguales, se tiene una mejor perspectiva.

**Duración:** 40 minutos

**Materiales:**

- Hojas
- Lápices o marcadores
- Imágenes similares

**Instrucciones:**

En una hoja de forma individual cada participante escribiría:

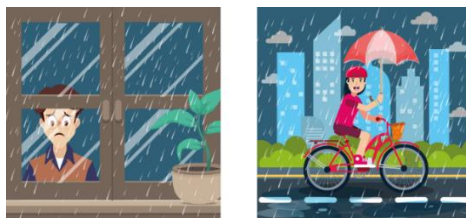
*¿Qué es lo que más te gusta hacer o te agrada y que pensamientos tienes después de realizarla?*

---

---

Posterior a ello, entre sí, van a socializar sus respuestas

Ahora en grupos pequeños se toma las imágenes similares y se muestra para que en el grupo comenten ¿Cómo en una misma situación, genera diferentes pensamientos emociones y conductas?



A continuación, se realiza una socialización entre todos, y se plantea la siguiente pregunta:

*Ante una misma situación, ¿Cómo te explicas que sus emociones y actitudes son diferentes?*

Se realiza una reflexión sobre el tema con la finalidad que el participante conozca nuevas perspectivas que son positivas, en una misma situación.

## SESIÓN 5.

### Actividad 1.

#### Respuesta alternativa.

**Objetivo:** brindar a los participantes respuestas alternativas para enfrentar situaciones estresantes y poner en marcha conductas y actitudes nuevas.

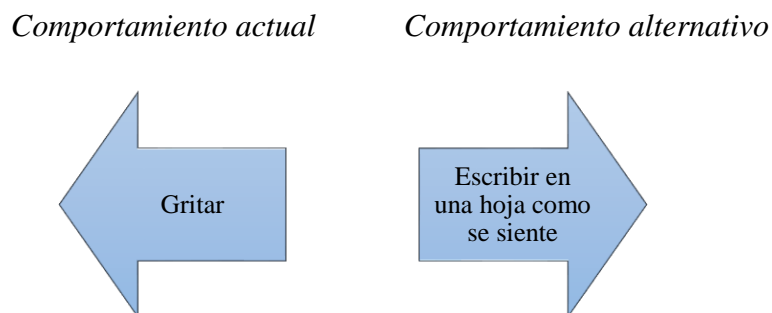
**Duración:** 35 minutos

#### Materiales:

- Hojas
- Lápices o marcadores

#### Instrucción:

De forma individual cada participante identifica y escribe en una hoja la situación que le genere estrés y que comportamiento es el que tiene en ese momento.



Finalmente, se termina la actividad con una socialización general.

### Actividad 2.

#### Autocontrol.

**Objetivo:** favorecer el área de salud por medio del autocontrol, al tiempo que dificultaría la emisión de conductas de riesgo aparece a su vez consecuencias positivas a corto y largo plazo.

**Duración:** 45 minutos

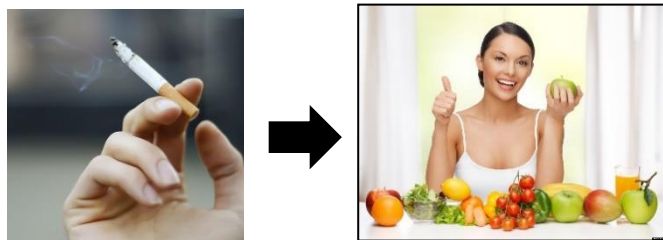
**Material:**

- Revistas, fotografías
- Esferos o marcadores

**Instrucciones:**

Todos los participantes recortan gráficos donde realizan diferentes actividades como: hábitos negativos y positivos.

Ahora en grupos tomaran fotografías de ambos estilos, compararan el hábito negativo y dialogaran con qué conducta positiva lo reemplazaría.



Para finalizar, realizar un feedback general con el propósito que los participantes conozcan más sobre su propia conducta, restringir los estímulos desencadenantes de riesgo y favorecer la aparición de otros comportamientos que creen autocontrol para sí mismo.

## SESIÓN 6.

### Actividad 1.

#### Mi autoobservación y mis registros.

**Objetivo:** guiar a los participantes hacia sus objetivos mediante su propia observación y diálogo interno y registros para un control de sus actividades, y eliminar así, los obstáculos que generan situaciones de estrés en los mismos.

**Duración:** 90 minutos

**Materiales:** Hojas, marcadores y esferos

#### Instrucciones:

El supervisor guía a los participantes para realizar el desglose correspondiente, para ello utilizaran hojas y esferos (de preferencia de colores).

#### AUTOOBSERVACIÓN Y AUTORREGISTRO DEL AUTODIÁLOGO

<b>Definición del problema</b>	¿Qué tarea o actividad debo realizar?
<b>Aproximación del problema</b>	Tener en cuenta que existen distintas posibilidades, tales como...
<b>Focalizar mi atención</b>	Me concentrare en los primero que debo hacer...
<b>Auto refuerzo</b>	Me percató de lo que voy a conseguir durante mi actividad y me regalo una felicitación
<b>Verbalización si existiera errores</b>	Si cometo un error en “esto” que hice, lo rectifico...
<b>Autoevaluación</b>	Fijarme en lo que voy a conseguir...
<b>Auto refuerzo</b>	Felicitar me por lo bien que lo he hecho

Cada participante imagina o utiliza una situación estresante y poner en práctica este diálogo. Es importante enfatizar, que el aplicar el diálogo interno tiene un fuerte efecto en el estado emocional de las personas y lo práctico que es realizar este ejercicio.

## SESIÓN 7.

### Actividad 1.

#### Atención mindfulness.

**Objetivo:** enseñar a los participantes como concentrar su atención de forma plena para sentir emociones, sensaciones y pensamientos en el aquí y el ahora, sin juzgar ni forzarlo al cambio simplemente dejar que cambie fluidamente.

**Duración:** 30 minutos

#### Instrucciones:

Cada participante se sienta en el suelo con las piernas cruzadas o a su vez en una silla con la espalda recta, con los pies sobre el suelo y las manos en el regazo o las piernas.

Enfocar en cada emoción o pensamiento que pase por la mente sin necesidad de evadirlo, aceptarlo tal y como es, volver la atención a la respiración.



Finalmente, explicar a los participantes que este ejercicio es útil para vivir consciente en las 3 esferas básicas: pensar, sentir y actuar; con ello, se disipa las inquietudes pasadas y futuras. Enfocarse en la experiencia del presente, en el aquí y el ahora lo que ayuda a generar un estado de serenidad y plenitud.

### Actividad 2.

#### ¡STOP!

**Objetivo:** identificar aquellos pensamientos negativos que amenazan injustificadamente y que impide responder con eficacia.

**Duración:** 60 minutos

#### Materiales:

- Pizarra
- Marcadores

### Instrucciones:

Pedir la atención y la colaboración de todo el grupo para realizar una lluvia de ideas con todos los pensamientos negativos que llegan a su mente si atraviesan por situaciones de estrés.

### Pensamientos negativos

Ideas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la profesora me ha dicho que esta nueva asignatura es la continuación de la del semestre anterior, la cual, casi pierdo. Pienso: <i>“no tengo nada que hacer, ya perdí esta asignatura”</i>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si debo exponer. Pienso: <i>“no expondré, la última vez hice le ridículo y me trababa al hablar”</i>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si doy una prueba de 4 preguntas y la última no se la respuesta. Pienso: <i>“no sabía una respuesta y no la conteste, iba a estudiar sobre ese tema y no lo hice, al final reprobaré la materia”</i>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si revisamos un examen la profesora habla con tono sarcástico y pienso: <i>“la profesora esta de mal humor porque piensa que no soy inteligente”</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la profesora envía una investigación en pocos días yo pienso: <i>“voy a pasar un fin de semana horrible y no saldré a ningún lado”</i></li> </ul>

Posterior a tener la lluvia de ideas, se socializa con los participantes que todas estas ideas son distorsiones del pensamiento como: *sacar conclusiones sin evidencia, hacer generalizaciones excesivas, pensar de forma dicotómica etc.*; como en los ejemplos lo visualizan..

Sin darnos cuenta se exagera la situación y aumenta la preocupación y el malestar lo que genera estrés. La técnica es realizar un **STOP** cada vez que lleguen estos pensamientos y utilizar una respuesta más asertiva como:



No es agradable lo que pienso, pero consigo controlarlo. Esto es un reto y voy él. He conseguido vencer cosas peores.

## SESIÓN 8

### Actividad 1.

#### Al ritmo de la música.

**Objetivo:** incentivar a los participantes a escuchar música , reduce las preocupaciones y disminuye los niveles de estrés.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:**

- Grabadora o un instrumento musical
- Cojines

**Instrucciones:**

Antes de iniciar la actividad, se pregunta a todos los participantes como se sienten el día de hoy para valorar sus niveles de estrés.

Se pide a los participantes tomar un cojín, cerrar los ojos y sentarse en el piso como ellos gusten y se sientan cómodos.

El facilitador pone música de diferentes estilos en tonos suaves y melódicos por alrededor de 10 minutos.

Posterior a ese tiempo, se pide a los participantes que abran sus ojos y se realiza un diálogo, sobre cómo se sintieron en este tiempo de aplicar la musicoterapia.

Para terminar con el taller se recomienda utilizar esta técnica , favorece considerablemente la reducción de los niveles de estrés.

### Actividad 2.

#### Búsqueda de apoyo.

**Objetivo:** motivar a los participantes a la búsqueda de apoyo social, como un recurso para nivelar los niveles de estrés.

**Duración:** 45 minutos

**Materiales:**

- Pizarra
- Marcadores

**Instrucciones:**

Empezar con una explicación de que es una red de apoyo social

Una red de apoyo social está compuesta por familia, amigos, vecinos etc. te brinda tranquilidad de saber que esta para ti, si los necesitas.

Una pausa para tomar un café con un amigo; realizar una llamada telefónica con tu hermano o familiar; visitar museos o iglesias, etc.

Pedir a los participantes que pase uno a uno a la pizarra y anoten:

*¿Cómo cultivaran una red de apoyo social?*

Formar parte de un grupo deportivo

Ir a un gimnasio en horarios programados

Inscribirse en talleres de interés etc.

*¿Cómo mantener una red de apoyo?*

Mantener el contacto

Valorar amigos y familia

Apoyar si es necesario

Finalmente, platicar que piensan sobre la red, de apoyo, que tal les pareció y que tan beneficioso es esto.

## SESIÓN 9

### Actividad 1.

#### Técnica de relajación de Jacobson

**Objetivo:** que los participantes permitan obtener el control de una situación estresante y mantener un estado general relajado y de bienestar mediante el trabajo de tensar y relajar los diferentes músculos.

**Duración:** 25 minutos

#### Instrucciones:

Cada participante se sienta en una silla, con la espalda recta y las manos sobre las piernas en una posición relajada y los pies apoyados en el suelo.

TÉCNICA PROGRESIVA DE JACOBSON	
1.	Inhala profundamente, llevar el aire al abdomen. Al exhalar permite que el cuerpo empiece a relajarse.
2.	Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, bíceps y pectorales. Presiona por 7 segundos y afloja. Brazos y pecho se relajan.
3.	Arruga la frente y manténla por 7 segundos. Y rota la cabeza de un lado a otro. Afloja y siente la relajación en esa zona.
4.	Arruga la cara, frunce el entrecejo, ojos, labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Presiona por 7 segundos y afloja y siente la relajación.
5.	Inhala profundamente y arquea la espalda suavemente. Por 7 segundos y relaja.
6.	Inhala profundamente e hincha el abdomen mantén por 7 segundo y suelta
7.	Flexiona los pies y los dedos. Tensa los muslos, pantorrillas y glúteos por 7 segundos y relaja.
8.	Para terminar, estira los pies como una bailarina. Tensa los muslos glúteos y pantorrillas por 7 segundos y siente la relajación.

Al terminar, socializar como se sintieron los participantes y la importancia de la técnica.

## Actividad 2.

### Asertividad.

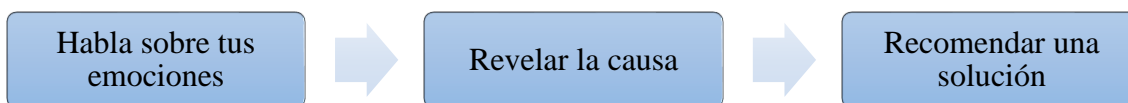
**Objetivo:** que los participantes aprendan formas de comunicar lo que sienten y expresen sus derechos sin causar conflicto alguno ni faltar el respeto a los demás.

**Duración:** 60 minutos

#### Instrucciones:

Pedir a los participantes que se sienten, formar un círculo e iniciar con la pregunta: *¿Qué me dicen ustedes sobre asertividad?*

Luego el facilitador explicara los 3 pilares fundamentales para una asertividad correcta.



Ahora en pequeños grupos realizan un teatro para explicar en una situación que genere estrés, como se aplica la asertividad.

Para finalizar se realiza una socialización general con todos los participantes.

## SESIÓN 10

### Actividad 1.

#### Terapia racional cognitiva de Beck.

**Objetivo:** el participante aprende a conocerse a sí mismo mediante la identificación de pensamientos automáticos y sugerencias para cambiar esta distorsión.

**Duración:** 90 minutos

#### **Materiales:**

- Pizarra
- Hojas
- Esferos o marcadores

#### **Instrucciones**

De inicio, se ofrece una introducción acerca de esta terapia, importancia y ventajas.

Luego elaborar la matriz en la pizarra de forma general a todos los participantes, posterior a ello, ellos realizan individualmente en hojas y comparten con el grupo.

#### Pasos para elaborar la tabla

1. Realizar una tabla con 5 columnas.
2. En la primera columna identifica el estresor desencadenante del estrés.
3. En la segunda columna escribir las emociones hacia ese estresor, utilizar una escala del 0 al 10 cada una.
4. En la tercera columna escribir los pensamientos automáticos, es decir, lo primero que pasa por su cabeza. Se evalúa el nivel de creencia que tiene el alumno en una escala de 0 a 10 cada uno.
5. En la cuarta columna se escribe los comportamientos que realiza y se evalúa el nivel de eficiencia en una escala de 0 a 10 cada uno.
6. En la quinta columna se escribe las consecuencias y se evalúa en nivel de deseabilidad en una escala de 0 a 10 cada una.

Situación estresante	Emociones	Pensamientos automáticos	Comportamiento	Consecuencias
<b><u>Exponer en clases</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susto.</li> <li>• Preocupación.</li> <li>• Deseos de llorar.</li> <li>• Quiero correr.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos se van a reír.</li> <li>• No logro exponer.</li> <li>• No diré ninguna palabra.</li> <li>• Me trabare con cada palabra que diga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mis manos y piernas tiemblan.</li> <li>• Evito exponer.</li> <li>• Salgo al baño</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtengo una mala nota.</li> <li>• Lloro si estoy solo.</li> </ul>

Finalizada la tabla de cada participante, el facilitador trabaja en conjunto para llegar a comprender y así reencauzar el pensamiento errores y desadaptativo, la forma de actuar se modifica a medida que el paciente cambia sus pensamientos erróneos.

## SESIÓN 11

### Actividad 1.

#### El leñador tenaz.

**Objetivo:** fomentar estrategias nuevas para la solución de problemas y realizar una introspección hacia el interior propio, mediante la utilización de una metáfora como la historia mencionada anteriormente.

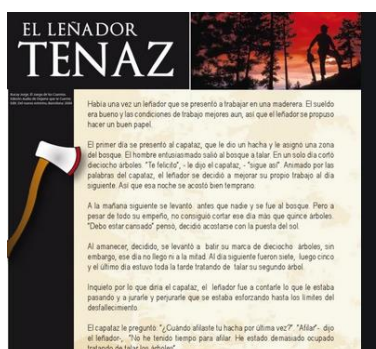
**Duración:** 30 minutos

#### Materiales:

- La historia “El leñador tenaz.”

#### Instrucciones:

Leer la historia en alta voz y pausadamente a todos los participantes.



#### Reflexión sobre la misma.

- El leñador descansa, para estar listo al siguiente día de trabajo
- Su labor es satisfacer al capataz
- Sus motivaciones son siempre romper el record de árboles talados
- ¿Cada cuánto revisas tus estrategias y recursos de afrontamiento?
- No siempre talaremos todo un bosque con la misma hacha

No todos los árboles tienen las mismas características: tamaño, grosor, madera, suelo, ambiente etc.

Lo mismo ocurre con los estudiantes, no siempre se usa las mismas estrategias de aprendizaje, se requiere que se tome nuevas medidas y recursos para una superación exitosa centrada en el bienestar de sí mismo en aptitudes y actitudes.

## **Actividad 2.**

### **Intervención en solución de problemas.**

**Objetivo:** que los participantes conozcan diferentes opciones para manejar y solucionar problemas.

**Duración:** 45 minutos

**Materiales:**

- Hojas
- Esferos o marcadores

**Instrucciones:**

Este método consta de 3 fases: indagación (autodiagnóstico), planificación de resolución de problema y la intervención.

<b>Fase de indagación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar información sobre la situación de estrés.</li> <li>• Pedir a una familia o amigo que le ayude a clarificar la situación que le preocupa.</li> <li>• Buscar las causas que originan tal situación.</li> <li>• Evita exagerar o minimizar esa situación.</li> <li>• Resaltar lo positivo de la situación estresante.</li> </ul>
<b>Planificación de resolución de problemas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar situaciones similares anteriores y pensar como las solucione.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensar en cómo solucionaría el problema una persona que yo admire.</li> <li>• Preguntar a un familiar o amigo como solucionaría el problema qué, a mí, me preocupa.</li> <li>• Establecer soluciones concretas para solucionar el problema.</li> <li>• Analizar lo positivo y negativo de las soluciones que pensé.</li> </ul>
<b>Intervención</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar un plan para resolver el problema.</li> <li>• Establecer un tiempo determinado.</li> <li>• Centrar mi atención en resolver el problema.</li> <li>• Mantener control sobre mis emociones para no interferir en la solución al problema</li> <li>• Elogiar mi forma de actuar en tal solución.</li> </ul>

Tras estas explicaciones e indicaciones, cada participante realiza en una hoja y pone en práctica esta forma de intervención. Finalmente, socializa con el todo el grupo.

## SESIÓN 12

### Actividad 1.

#### Autoevaluación.

**Objetivo:** analizar de manera breve lo aprendido y los cambios que han surgido en los participantes. Llegar a conclusiones de los objetivos logrados.

**Duración:** minutos

#### Instrucciones:

Mediante el uso de una escala del 1 al 10, recuerda cómo te sentías al inicio de la terapia y marca con una X como mejor describa tu estado de ánimo. El 1 significara nada mal y 10 es demasiado mal o muy triste. Y con otra X en la siguiente escala para describir tu estado de ánimo al final de la terapia.

<b>ANTES</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>AHORA</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mediante este gráfico describa como te percibías o veías en el pasado, ahora y como te ves en el futuro.



<b>COMO ME VI</b>	<b>COMO ME VEO</b>	<b>COMO ME VERÉ</b>

Este ejercicio ayuda a visualizar las experiencias que tuvieron en el proceso de la terapia.

Finalmente, agradecer la participación de todos los participantes en el taller.

Retroalimentar y abrir un espacio para que los participantes expresen sus emociones y vivido del taller.

## CONCLUSIONES

- La fundamentación teórica de la variable a partir de la revisión teórica del estrés académico en adolescentes o estudiantes de bachillerato, permitió una comprensión integral de estas necesidades (estresores académicos) que el alumno percibe como amenazantes, generar reacciones a nivel físico, psicológico y conductual donde el alumno se ve influenciado de su desempeño en su entorno escolar, existen nuevos estresores provocados por las exigencias de las clases virtuales.
- La medición de la variable del estrés académico se realizó a través del inventario SISCO para posteriormente realizar un análisis descriptivo, el cual, demuestra que por medio de la ficha sociodemográfica que en la variable genero las medias de ambos grupos mantienen una similitud en los resultados obtenidos. El estrés escolar de los adolescentes es moderado, con un 80,16%. La dimensión de estresores académicos se encuentra en 57.61% en el nivel de estrés severo. El 53,53% de las reacciones físicas están asociadas a niveles moderados de estrés. El 72,01% de las respuestas psicológicas presentan niveles moderados. Las respuestas comportamentales se presentan en niveles bajos en términos de presencia de estrés académico. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se presenta al 75%, lo que indica un nivel moderado.
- El plan de intervención cognitivo conductual para reducir el estrés académico en estudiantes de bachillerato, está dirigido a la intervención grupal de los estudiantes, consta de 12 sesiones, que incluye sesiones de presentación, evaluación, y sesión de clausura con una duración de 60-90 minutos concertadas dos veces al mes. Las fases de intervención constan desde la sesión 4 a la 12, con técnicas cognitivo-conductuales como técnicas de respiración y relajación, técnicas de gestión de situaciones como: entrenamiento de inoculación de estrés, técnicas de manejo de la ansiedad, inoculación contra el estrés, entre otras.

- El plan de intervención cognitivo conductual para reducir el estrés en estudiantes de bachillerato, está diseñado para aplicar en un entorno físico, previamente preparado con psicoeducación y evaluaciones psicológicas.

## RECOMENDACIONES

- Se observa falta de referentes teóricos, así como, finitos estudios científicos sobre el estrés académico a nivel del Ecuador, se sugiere que se aborde estas temáticas en futuras investigaciones que nos permitan comprender en su totalidad este fenómeno del estrés en estudiantes de bachillerato.
- Los estresores académicos son la relación causal que se ve más afectado en el estrés académico, se recomienda planificar más estrategias de intervención para la población de educación secundaria y superior para hacer frente al estrés académico, además, de sugerir a los DECE de las instituciones educativas a nivel nacional implementar los planes de intervención.
- Para los estudiantes de bachillerato y en general, buscar espacios de respiro, es decir, tener en su hogar un espacio que no tenga distractores ni trabajo escolar, además, de trabajar en diversas actividades dentro de la casa, ejercicios de respiración para reducir los niveles de estrés, entre otras actividades.

## REFERENCIAS

- Alania, R., Llancari, R., Rafaele de La Cruz, M., y Ortega, D. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111-130. doi.org/10.31876/sl.v4i2.79
- Álvarez, L., Gallegos, R., y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas*, 28, 193–209. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/323715313\\_Estres\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_de\\_tecnologia\\_superior](https://www.researchgate.net/publication/323715313_Estres_academico_en_estudiantes_de_tecnologia_superior)
- American Psychiatric Association - APA. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed.)*. Recuperado de <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. 6ta.* Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=esylr=yid=W5n0BgAAQBAJyoi=fndypg=PA11ydq=metodolog%C3%ADa+cient%C3%ADficayots=kYjQbkznm9ysig=f59ReZqSkJAsgeO-3QDHym-RS3o>
- Banqueri, M., Méndez, M., y Arias, J. (2017). Impacto del estrés en la infancia: alteraciones psicobiológicas. *Psicothema*. 29(1). 18-22. Recuperado de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/11583/10767>
- Barraza, A. (2007). El inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en la población mexicana*. Recuperado de <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Bernal, Y. (2017). *Factores que Inciden en el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de la Educación Básica Secundaria* (Tesis de pregrado). Recuperado de [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/3369/1/PROYECTO\\_FACTORES](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/3369/1/PROYECTO_FACTORES)

## QUE INCIDEN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR.pdf

- Berrio, N., y Mazo, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55-82. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Castillo, I., Barrios, A., y Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación En Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1–11. Recuperado de [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
- Clark, D., y Beck, A. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Recuperado de [https://www.srmcursos.com/archivos/arch\\_5847348cec977.pdf](https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf)
- Córdova, D, y Santa María, F. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Estomatológica Herediana*, 28(4), 252-258. <https://doi.org/10.20453/reh.v28i4.3429>
- Ellis, A., Grieger, R., y Marañón, A. S. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva (Vol. 2)*. Recuperado de <https://www.academia.edu/download/60741039/Ellis-Manual-de-Terapia-Racional-Emotiva-Vol-2-pdf20190929-47033-tb4p3d.pdf>
- Fernández, M., García, M., y Crespo, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Recuperado de [https://ebg.ec/wp-content/uploads/2020/05/Manual\\_de\\_Tecnicas\\_de\\_Intervencion\\_Cogni.pdf](https://ebg.ec/wp-content/uploads/2020/05/Manual_de_Tecnicas_de_Intervencion_Cogni.pdf)
- Freire, L., y Gallegos, L. (2018). Incidencia de la educación especial en el rendimiento escolar en los estudiantes de educación básica. *Revista Científica de Investigación Actualización Del Mundo de Las Ciencias*, 3(10), 58. [doi.org/10.23857/pc.v3i10.730](https://doi.org/10.23857/pc.v3i10.730)
- Garcés, V. (2020). *Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares*. Recuperado de: <https://uevalladares.edu.ec/about/>
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más desarrollo*, 9(25), 158 – 179. Recuperado de <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/782>

- Güemes, M., Ceñal, M., y Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1), 07-22. Recuperado de [https://www.academia.edu/download/56205989/07-22\\_Pubertad\\_y\\_adolescencia.pdf](https://www.academia.edu/download/56205989/07-22_Pubertad_y_adolescencia.pdf)
- Gutiérrez, M. y Amador, E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), 23–28. doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández, A., González, S., González, N., y Barcelata, B. (2019). Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 17(47), 129-148. doi.org/10.25115/ejrep.v17i47.2226
- Lasluisa, M., y Almeida, L. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes*. (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3076>
- López, D, Tixi, D., Quinde, S., Niama, M., y Chunata, N. (2019). Técnicas psicológicas para manejar el estrés académico en el proceso de aprendizaje del idioma inglés. *European Scientific Journal*, 15(4), 421-428. <http://dx.doi.org/10.19044/esj.2019.v15n4p421>
- Maturana, H., y Vargas, S. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34–41. doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003
- Novelo, C., y Ramírez, M. (2017). Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primero ingreso. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(4), 1362-1385. Recuperado de <http://campus.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num4/Vol20No4Art7.pdf>
- Ortiz, S., Sandoval, E., Adame, S., Ramírez, C., Jaimes, A., y Ruiz, A. (2019). Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes

irregulares de medicina. *Investigación en educación médica*, 8(30), 9-17.

[doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.30.1764](https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.30.1764)

Palencia, E., y Coronel, A. (2019). El estrés crónico coadyuvante de los problemas de salud sexual de los adolescentes en Ecuador. *Revista Científica UISRAEL*, 6(2), 53–63.

Recuperado de <https://revista.uisrael.edu.ec/test/index.php/rcui/article/view/105>

Payné, R. (2002). *Técnicas de relajación. Guía práctica. 3ª Edición*. Recuperado de

[https://www.academia.edu/download/49834729/tecnicas\\_relajacion.pdf](https://www.academia.edu/download/49834729/tecnicas_relajacion.pdf)

Pereira, 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://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Peña, E., Bernal, L., Pérez, R., Avila, I., y García, K. (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la universidad autónoma de Guerrero.

*Nure Inv.* 15(92), 1–8. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>

Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D., y Neira, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista*

*Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 253–276. Recuperado de

<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>

Reinoso, E. y Tintín, J. (2017). *Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de 5to semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del*

*Ecuador*. (Tesis de Pregrado). Recuperado de

<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/11015>

Rodríguez, I. (2016). *Unidad Educativa San Vicente Ferrer*. Recuperado de:

<https://vicentino.edu.ec/nuestra-historia/>

Rodríguez, L., Lino, B., y Escobar, M. (2017). Estrés académico en psicólogos clínicos en formación. *Revista Atlante. I*, 1-13. Recuperado de

<http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/11/estres-academico.html>

- Schwarz, A., y Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=yid=y9Y1DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=Relajaci%C3%B3n+muscular+progresiva+de+Jacobson+\(1938\).+yots=byRkk2AUX1&sig=kThWG35EAei\\_mfjWwQrt9f7k1A](https://books.google.es/books?hl=es&lr=yid=y9Y1DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=Relajaci%C3%B3n+muscular+progresiva+de+Jacobson+(1938).+yots=byRkk2AUX1&sig=kThWG35EAei_mfjWwQrt9f7k1A)
- Tejedor, S., Cervi, L., Tusa, F. y Parola, A. (2020). Educación en tiempos de pandemia: reflexiones de alumnos y profesores sobre la enseñanza virtual universitaria en España, Italia y Ecuador. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 1-21. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS2020-1466>
- Treviño, J., y Alcalá, J. (2012). El proceso en psicoterapia combinando dos modelos: centrado en soluciones y cognitivo conductual. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2), 610–635. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/32370>
- Treviño, J., y González, M. (2012). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. *Alternativas En Psicología*, 16(26), 26–38. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-339X2012000100003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2012000100003)
- UNESCO (2020). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después*. Recuperado de <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>
- Valcárcel, C., Montero, C., Borbor, J., y Santiesteban, Y. (2020). La depresión de la mujer en torno al parto. Una revisión de propuestas de intervención con enfoque cognitivo conductual. *Revista científica INSPILIP*. 4(2). 1-28. Recuperado de [https://www.inspilip.gob.ec/wp-content/uploads/2020/06/La-depresion-de-la-mujer-en-torno-al-parto-DOI\\_10.31790inspilip.pdf](https://www.inspilip.gob.ec/wp-content/uploads/2020/06/La-depresion-de-la-mujer-en-torno-al-parto-DOI_10.31790inspilip.pdf)
- Valdés, M., y De Flores, T. (1985). *Psicobiología del estrés*. Recuperado de [https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano\(1\).pdf#page=177](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano(1).pdf#page=177)
- Vílchez, E. (2018). Manual de técnicas y Terapia Cognitivo Conductuales. *Avances en*

*Psicología*, 26(1), 115-117. Recuperado de

<http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1132>

Zuazua, A., y Ramirez, M. (2015). Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Electronica de Psicologia Iztacala*, 18(4), 1363–1387. Recuperado de

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70107>

## ANEXOS

### Anexo 1. Consentimiento informado

# EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO.

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

...

\* Obligatorio

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

1. Previo la explicación mencionada sobre el test y solucionando dudas, se procede a una breve explicación escrita, donde, dando clic en "**ACEPTO EL CONSENTIMIENTO INFORMADO**" estoy dando mi consentimiento para participar en una prueba psicológica cuyo proceso de aplicación fue conducido por el Ps. Cl. Rubén Arias. Estoy dando uso de la información para la realización de su proyecto de investigación que tiene por tema "PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COGNITIVA CONDUCTUAL PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO" de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato.

El objetivo de este documento es darle a conocer que:

La participación en esta investigación es definitivamente de forma voluntaria y anónima. Esto quiere decir que si usted lo desea podría negarse a participar del estudio dando clic en "**NO ACEPTO EL CONSENTIMIENTO INFORMADO**".

Es probable que usted reciba un beneficio directo del estudio realizado, pues los datos proporcionados tienen como finalidad producir conocimientos que podrían ser usados para elaborar un plan de intervención psicoterapéutico con talleres y estrategias de mejoramiento en reducción del estrés académico es estudiantes de bachillerato.

Finalmente, cabe recalcar que el estudio no produce ningún daño o riesgo y que se garantiza total discreción y confidencialidad en la información obtenida. \*

ACEPTO EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

NO ACEPTO EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Siguiente

## Anexo 2. Ficha sociodemográfica

### Ficha sociodemográfica

#### 2. Sexo \*

- Masculino
- Femenino

#### 3. Edad \*

- 14
- 15
- 16
- 17
- 18

#### 4. Etnia \*

- Mestizo
- Indígena
- Afroecuatoriano
- otros (especifique)

#### 5. Lugar de residencia \*

- Rural
- Urbano

#### 6. Unidad Educativa \*

- Unidad Educativa San Vicente Ferrer (Unidad 1)
- Unidad Educativa Fray Álvaro Valladares (Unidad 2)

#### 7. Nivel Educativo \*

- Primer año de bachillerato
- Segundo año de bachillerato
- Tercer año de bachillerato

### Anexo 3. Inventario de Estrés Académico SISCO

#### Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- Si  
 No

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

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

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

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

<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

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

que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

#### Referencias

- Barraza Macías, Arturo. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com> y en la *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* Vol. 9, No. 3, pp. 110-129 (on line)
- Barraza Macías Arturo (2007), *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*, En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>
- García Cadena Cirilo H. (2006). "La medición en ciencias sociales y en la psicología". En: Landeros, René y González, Mónica. *Estadística con SPSS y metodología de la investigación*. México: Trillas.
- Hogan Thomas, P. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.