

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA:

“EL ESTRÉS ACADÉMICO EN RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA NATALIA JARRÍN DEL CANTÓN CAYAMBE, EN EL AÑO 2018”

Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Proyecto de Investigación.

Autor

Conlago Cárdenas Cristina Abigail

Tutor

MSc. Jacqueline Gordón.

Quito, 2019

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Gordon Morales Jacqueline Alejandra con cédula de ciudadanía N° 1715957955, en mi calidad de tutor del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica:

Certifico:

Que el Trabajo de Titulación “EL ESTRÉS ACADÉMICO EN RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA NATALIA JARRÍN DEL CANTÓN CAYAMBE, EN EL AÑO 2018” desarrollado por Conlago Cárdenas Cristina Abigail, estudiante de la Carrera de Ciencias Psicológicas para optar por el Título de Psicólogo General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Quito, 15 de Julio del 2019

Ps.ed Gordon Morales Jacqueline Alejandra, M.Sc

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El abajo firmate, en calidad de estudiante de la Universidad Tecnológica Indoamérica, Facultad De Ciencias Humanas Y De La Salud, Carrera De Ciencias Psicológicas, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación.

Quito, 15 de Julio del 2019

Cristina Abigail Conlago Cárdenas

1727672360

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Conlago Cárdenas Cristina Abigail, declaro ser al autor del proyecto de Tesis Titulado “EL ESTRÉS ACADÉMICO EN RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DELA UNIDA EDUCATIVA NATALIA JARRÍN DEL CANTÓN CAYAMBE, EN EL AÑO 2018”, como requisito para optar al grado de “Psicólogo General”. Autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de éste trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de éste trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre ésta obra, serán compartidos entre mí persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de ésta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que existe el potencial de generación de beneficios económicos o patentes producto de éste trabajo, acepto que se deberá firmar convenios específico adicionales, donde de acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de ésta autorización, en la ciudad de Quito, a los días escrito del mes de del año firmo conforme.

Autor: Conlago Cárdenas Cristina Abigail

Firma: _____

Número de Cédula: 1727672360

Dirección: Marchena y Humberto Fierro – Cayambe

Correo Electrónico: crisabg2@hotmail.com

Teléfono: 0989108311

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “EL ESTRÉS ACADÉMICO EN RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA NATALIA JARRÍN DEL CANTÓN CAYAMBE, EN EL AÑO 2018” previo a la obtención del Título de Psicólogo General, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Para constancia firman:

.....

.....

.....

Quito, de del 2019

DEDICATORIA

A mi madre por ser siempre un apoyo incondicional en todas las áreas de mi vida, que con su amor, paciencia, entrega y sacrificio me alentó para concluir mis estudios.

A mi padre por guiarme y enseñarme valores y principios que me han ayudado a ser una buena persona y por siempre ver por mí y mis hermanos

A mis hermanos porque han sido el motor de mi vida y con los cuales he compartido mis alegrías y tristezas

Al amor de mi vida mi esposo (Ito) que siempre supo demostrarme su amor y apoyo durante el transcurso de mi carrera.

A mi abuelita que me cuida desde el cielo, porque sus consejos me ayudaron a permanecer firme en mis metas.

Cristina Conlago

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por darme la vida y permitirme llegar a hasta esta etapa de mi vida

A mis padres que con su esfuerzo y entrega me dieron todo lo necesario para poder terminar mi carrera

A mis amigas con las cuales pude compartir estos años y fueron un apoyo incondicional cada día de mi carrera

A mi esposo por impulsarme a seguir pese a las dificultades

A mis maestros los cuales impartieron sus conocimientos y me ayudaron a ser una profesional de ética y comprometida con el prójimo ya que desde el inicio de mi carrera me impulsaron a ser siempre mejor enseñándome que todo es posible si nos esforzamos y ponemos un valor agregado en todo lo que hacemos.

Cristina Conlago

INDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	iii
APROBACIÓN TRIBUNAL	iv
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN:	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA	3
Planteamiento del Problema	3
Contextualización	4
Antecedentes	6
Contribucion teorica, economica, social y/tecnologica	11
CAPÍTULO II	13
MARCO TEÓRICO	13
JUSTIFICACIÓN	46
OBJETIVOS	48
Objetivo General	28
Objetivos Especificos	48

CAPÍTULO III	30
METODOLOGÍA	30
Diseño del trabajo.....	30
Área de estudio.....	30
Enfoque.....	31
Población y muestra	30
Instrumentos de investigación.....	31
Procedimientos para obtención y análisis de datos	34
Actividades	35
CAPÍTULO IV	37
ANÁLISIS DE RESULTADOS	37
Diagnóstico de la situación actual.....	35
Análisis e Interpretación	35
Comprobación de la hipótesis	35
CAPÍTULO V	40
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	40
DISCUSIÓN	43
CAPÍTULO VI	47
PROPUESTA	47
Tema de la propuesta.....	46
Justificación	46

Objetivos.....	47
Estructura Técnica de la Propuesta	47
Argumentación Teórica	47
Diseño Técnico de la Propuesta.....	49
BIBLIOGRAFÍA	58
ANEXOS	62

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población y muestra de estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad	30
Tabla 2 Porcentajes de niveles de estrés académico	37
Tabla 3 Correlaciones de Pearson de estrés y estrategias de afrontamiento	39
Tabla 4 Propuesta tecnica para la implementacion de talleres	50
Tabla 5 Presupuesto para la ejecucion de talleres	51
Tabla 6 Planificacion general de talleres	52
Tabla 7 Propuesta de planificacion Taller 1	53
Tabla 8 Propuesta de planificacion Taller 2	54
Tabla 9 Propuesta de planificacion Taller 3	55
Tabla 10 Propuesta de planificacion Taller 4.....	56

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Muestra en proporción al total de la población.....	31
Gráfico 2 Porcentajes de niveles de estrés académico.....	38

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: EL ESTRÉS ACADÉMICO EN RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA NATALIA JARRÍN DEL CANTÓN CAYAMBE, EN EL AÑO 2018

AUTOR: Cristina Abigail Conlago Cardenas

TUTOR: Ps.ed Gordon Morales Jacqueline Alejandra, M.Sc

RESUMEN:

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del cantón Cayambe durante el año lectivo 2018-2019. Para esta investigación se aplicaron dos reactivos, el SISCO (Inventario Sistemico Cognoscitivista) para determinar el estrés académico y el Inventario de Estrategias de afrontamiento a una muestra de 200 estudiantes entre hombres y mujeres, con el objetivo de obtener información que permita establecer una relación entre las dos variables estudiadas. Los resultados obtenidos en la investigación evidencian que existe un porcentaje considerable de estrés académico en los estudiantes, y se puede constatar que existe una relación o intervención de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, para determinar esta correlación se analizaron los datos mediante el programa estadístico de IBM SPSS 22, el cual nos dio como resultado una correlación significativa entre el estrés académico y varias estrategias de afrontamiento en los estudiantes evaluados. En base a los resultados obtenidos se plantea dentro del presente trabajo de investigación una propuesta alternativa de intervención a este fenómeno.

PALABRAS CLAVE: estrés, estrés académico, estrategias de afrontamiento

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: THE ACADEMIC STRESS IN RELATION TO THE CONTEST STRATEGIES OF THE STUDENTS OF THE EDUCATIONAL UNIT NATALIA JARRÍN DEL CANTÓN CAYAMBE, IN THE YEAR 2018

AUTOR: Cristina Abigail Conlago Cardenas

TUTOR: Ps.cl Gordon Morales Jacqueline Alejandra, M.Sc

ABSTRACT

The aim of the current research is to determine the relationship between academic stress and the coping strategies in students of third baccalaureate of the Natalia Jarrín High School from Cayambe city in the 2018-2019 academic period. For this research, two items were applied: the SISCO(Systemic Cognoscitivist Inventory) to determine the academic stress and the inventory of coping strategies, and it was applied to a sample of 200 students between men and women, in order to obtain information that allows to establish a relationship between the two variables studied. The results obtained in the research show that there is a considerable percentage of academic stress in students and it can be seen that there is a relation or intervention of coping strategies in front of academic stress, to determine this correlation, the data were analyzed through the statistical program of IBM SPSS 22, which resulted in a significant correlation between academic stress and various coping strategies in students who were evaluated. Based on the results obtained, an alternative proposal of intervention to this phenomenon is proposed within the present research.

KEY WORDS: stress, academic stress, coping strategy

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es una problemática muy frecuente en la actualidad se encuentra estrechamente relacionado con las diversas estrategias de afrontamiento que estudiamos en esta investigación, el presente trabajo pretende abarcar un fenómeno social que se presenta en todas las áreas y edades principalmente en una etapa de adolescencia en la cual los estudiantes se encuentran sometidos a diversas presiones académicas que se presentan en el último año de bachillerato.

El estrés es un problema que actualmente enfrentamos como sociedad, y ha desencadenado distintas enfermedades físicas, emocionales y sociales por lo cual las instituciones educativas, familias y centros de atención psicológica deberían trabajar a la par en este fenómeno para ayudar a contrarrestar las consecuencias de no poder sobrellevar el estrés logrando así controlar el mismo.

La presente investigación se la realizara con estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del Catón Cayambe, quienes tiene una mayor exposición a niveles de estrés debido a que se encuentran en su último año de bachillerato y las exigencias son mayores, así como el hecho de aprobar exámenes de ingreso a la educación superior, por lo cual tienen mayor riesgo de sufrir estrés académico.

Este estudio pretende realizar un levantamiento de información a través de la aplicación de test e investigación bibliográfica y metodológica, que muestre resultados concretos para determinar niveles de estrés académico al cual son expuestos los estudiantes que son parte de una institución educativa, de la misma manera se aplicara el inventario de estrategias de afrontamiento para determinar que estrategias son más usadas y como estas ayudan a sobrellevar el estrés académico.

Para la investigación se realizará una correlación de las dos variables para poder determinar la hipótesis planteada y llegar a conclusiones claras, con la finalidad de proponer planes de intervención que ayuden a reducir en cierto grado los niveles de estrés que se haya podido identificar en los estudiantes.

El presente trabajo investigativo consta de:

El **Capítulo I:** El Problema aquí se realiza una esquematización del problema de estudio, estableciendo las metas a seguir, el alcance de la investigación y la revisión bibliográfica pertinente que permitió conocer detalladamente el fenómeno.

El **Capítulo II:** Marco Teórico aquí se aborda las diferentes definiciones bibliográficas del tema de investigación.

El **Capítulo III:** Metodología. - Engloba el proceso que permitió recaudar la información de manera sistemática y la perspectiva de abordaje de la problemática bajo un enfoque científico que nos permitió establecer las correlaciones entre las variables estudiadas

El **Capítulo IV:** Análisis de Resultados. - mediante el desarrollo de este análisis de los resultados obtenidos, se determinó los aspectos relevantes de cada factor de estudio en cuanto a las habilidades sociales y la insatisfacción corporal, a fin de generar un panorama general del comportamiento del grupo de adolescentes en cuanto a la problemática estudiada.

El **Capítulo V:** Conclusiones y Recomendaciones. - A través de las comparaciones de los resultados obtenidos, el marco referencias y los objetivos del estudio, se realizó las conclusiones que enmarcan la efectividad del trabajo de investigación, así mismos las recomendaciones profesionales pertinentes realizadas desde la perspectiva de la investigadora

El Capítulo VI: La Propuesta. - Se postuló una propuesta de intervención mediante talleres para la problemática hallada con el objeto de intervenir de manera preventiva el estrés académico proporcionando así técnicas sencillas y aplicables que ayuden a los estudiantes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

El estrés ha tomado mucha importancia en la actualidad y constituye uno de los factores psicosociales más estudiados, este fenómeno se relaciona con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general. El ámbito académico en los estudiantes de Tercero de Bachillerato constituye un gran grupo sometido a ciertas actividades desencadenantes de estrés ya que el nivel de enseñanza y exigencias aumentan. Por ende, el alumno experimenta un ambiente de competitividad y demanda de mucho esfuerzo mental y físico que se ve reflejado en distintos ámbitos, la presente investigación se basa en estudiar cuales son las estrategias de afrontamiento utilizadas frente al estrés académico.

Contextualización

Macro

En el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera & Pulido, 2007, pág. 78)

El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que influye en el desempeño de las diversas actividades de su vida diaria. Para la OMS, el estrés a nivel mundial se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones

de personas, no importando las condiciones laborales, económicas o culturales en la que se desenvuelven las personas. En esta sociedad tan competitiva la presencia del estrés es mayor en todos los grupos etarios al enfrentarse a nuevas situaciones que les provocan mayores exigencias. Es así como los jóvenes que cursan el último año de Bachillerato sufren un cambio en sus vidas ya que se ven envueltos en nuevas exigencias que imponen una mayor carga académica y nuevas responsabilidades. (OMS, 2004).

Meso

En Latinoamérica existen muchas investigaciones publicadas con respecto al tema, destacándose países como Chile, Perú, Venezuela y México. Pese a que existen algunas contradicciones, las investigaciones concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en Estudiantes de niveles medios y superiores, alcanzando valores que sobrepasan el 67% de la población estudiada en la variable de estrés moderado. También existen evidencias de asociación entre el estrés y el género femenino, así como también el nivel que este cursado en la carrera. (Roman Collazo, Ortiz Rodriguez, & Hernandez Rodriguez, 2008)

En el Ecuador se evidencia que el 10% de los ecuatorianos padece de estrés. Así lo determina un estudio realizado por la empresa GFK, la cual aplico una encuesta a 1.006 personas. (Expreso, 2012).

Micro

En un estudio realizado en la Universidad Central del Ecuador Quito en la facultad de psicología sobre el estrés académico se encontró que existe una prevalencia alta del mismo con un porcentaje de 93,4% por lo que se recomienda usar técnicas de estudio adecuadas y ante la sobrecarga buscar apoyo. (Jácome & Roblero, 2017) .

De igual manera en Ecuador se realizó un estudio sobre el estrés académico en la ciudad de Guayaquil en donde se obtuvo que El 97% de los estudiantes evaluados en la investigación tienen presencia de estrés en sus actividades académicas. La muestra que se utilizó en el presente estudio, confirmó que la intensidad del estrés académico es del 73.53%, esta puntuación señala que puede presentarse una repercusión en el bienestar y en la salud de los sujetos. El 28.94% de los estudiantes perciben las situaciones en el aula de clases como estresante. Dentro de esos factores los más predominantes son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores, no entender los temas que se abordan en la clase y el tiempo limitado para hacer los trabajos (Álvarez, Gallegos, & Herrera, 2018).

ANTECEDENTES

La terminología “estrés” es muy ampliamente utilizada desde años atrás empleándola en cualquier contexto, incluso es situaciones que distan de su concepción inicial. Según cita (Berrio & Mazo, 2011)

El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a... el nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones similares, como... presión escolar, laboral o de otra índole...situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización Díaz (2007, p12).

La terminología surge en los años treinta del siglo pasado, usado por Hans Selye como “Síndrome General de Adaptación”., quien noto que; “todos los enfermos a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos”. (Berrio & Mazo, 2011)

En los 60 Selye publica en su libro la primera definición del estrés definiéndolo como; “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (Martínez & Díaz, 2007, pág. 13).

A pesar de que los avances teóricos sobre el estrés académico los estudios son muy recientes, ya que apenas en los años de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre

este tema, en Latinoamérica, se pueden dividir en tres conceptualizaciones que se describen a continuación:

- Centrada en los estresores: El 26% de las investigaciones realizadas se basan en este tipo división.
- Enfocada en los síntomas: El 34% de las investigaciones se realizan a partir de esta variable.
- Las definidas a partir del modelo transaccional: El 6% de las investigaciones toman como base este modelo

Lo anterior permite concluir como Barraza (2007) afirma: “En el campo de estudio del estrés académico se da la coexistencia de múltiples formas de conceptualización, lo cual, aunado a la no conceptualización explícita en otros casos, constituye el primer problema estructural de este campo de estudio” (p 2). Y que, por tal motivo, es un área de estudio reciente y con mucho aún por investigar.

Un estudio realizado en México a 356 alumnos que cursaban instituciones de educación media superior a los cuales se les aplico un Cuestionario sobre estrés académico. Los resultados obtenidos en esta investigación fueron que el 86% de los alumnos evaluados confirman haber tenido estrés académico durante el semestre. El estrés se presentó con un nivel medianamente alto. Los alumnos contestaron que ese nivel de estrés académico en su opinión se debe al exceso de responsabilidad que genera el cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de trabajos y tareas escolares, las pruebas y exámenes, la exigencia de los profesores profesores (Barraza, 2004).

Barraza, 2008 realizo un estudio en México a 152 alumnos que cursaban maestrías en Educación utilizo como instrumento de evaluación el Inventario SISCO del Estrés Académico, los resultados obtenidos en la investigación fueron que el 95% de los alumnos evaluados reportan haber presentado estrés académico solo algunas veces,

pero con una intensidad medianamente alta. Algunas variables como estado civil, genero el tipo de maestría que cursan y sostenimiento institucional de la maestría, tienen un efecto inmediato en el estrés académico.

Feldman y cols., 2008 realizó un estudio en Venezuela en el cual evaluó a 321 estudiantes que cursaban carreras técnicas se aplicó un test sobre el estrés académico, Cuestionario de apoyo social y Cuestionario de salud general de Goldberg (GHQ) los resultados obtenidos después de valorar los resultados de los tres instrumentos fueron que las condiciones estables de salud mental están directamente asociadas con un mayor apoyo familiar y social y un menor estrés académico. En la variable sexo las mujeres presentaron mayor intensidad del estrés esto se relacionó con el menor apoyo social de los amigos, por otro lado, en los hombres se asoció con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y en general. Finalmente tanto hombres como mujeres presentaron mejor rendimiento cuando el apoyo social por sus familiares y personas cercanas fue moderado y el estrés académico percibido fue mayor (Feldman, Goncalves, & et.al., 2008).

Tomando en cuenta otras investigaciones realizadas acerca de las estrés académico (Blanco, Cantillo, Castro, Downs, & Romero, 2015) en un estudio sobre el estrés académico en los estudiantes que conformaban el área de salud de una universidad pública, se analizó a una muestra de 266 estudiantes conformado por 66.2% de mujeres con un promedio de edad de 18,4 años y un 43,8% de hombres. Los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes: se encontró que casi el 80% de los estudiantes evaluados presento momentos de estrés durante el periodo de clases debido en su mayoría a los exámenes, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares también manifestaron que la falta de tiempo para cumplir las demandas es el principal detonante. En cuanto a la variable estrategias de afrontamiento frente al estrés los resultados obtenidos fueron que el 50,8% utilizan estrategias de afrontamiento como expresión emocional y resolución de problemas mediante planes de ejecución de tareas.

Otro estudio realizado en la universidad Antioquia Medellín Colombia sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 329 estudiantes, al analizar los resultados del total de la muestra se obtuvo que un 47,29% puntuó con un riesgo alto de susceptibilidad al estrés y un 81,28% en el contexto académico, indicando valores elevados en la mayoría de los participantes de la investigación y demostrando que el estrés en su mayoría se debe al contexto académico. En cuanto a los resultados obtenidos en la variable estrategias de afrontamiento se encontró que tanto hombres como las mujeres utilizan las diversas estrategias de afrontamiento en proporciones altas, teniendo las mujeres proporciones de riesgo más altas en relación con los hombres (Noreña Pérez, 2017).

En un estudio realizado en México con una muestra de 356 alumnos de las instituciones de educación media superior utilizando el Cuestionario sobre estrés académico. El 86% de los alumnos de educación media superior declaran haber tenido estrés académico durante el semestre comprendido de enero a junio del 2004. Este estrés se presenta con un nivel medianamente alto. Los alumnos atribuyen ese nivel de estrés académico al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que les piden los profesores (Barraza, 2004).

Labrador en el 2012 realizó un estudio en el cual analizó el estrés académico, así como algunos recursos psicosociales para su afrontamiento en estudiantes de la Universidad de los Andes en Venezuela. Se consideró como sujetos de estudio a 856 estudiantes de las facultades de Farmacia y Bioanálisis. Se aplicó un Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico. Los resultados que se obtuvieron muestran que el 61.6% de los estudiantes evaluados presentan un estrés académico moderado (Labrador, 2012).

García, Pérez, Pérez y Natividad, realizaron un estudio sobre las principales fuentes de estrés académico en estudiantes de la Universidad de Valencia en España, la muestra estuvo conformada por 199 estudiantes, 142 de psicología y 57 estudiantes del Magisterio. Se aplicó un cuestionario de Estrés Académico específicamente diseñado para efectos de esta investigación. Los resultados obtenidos muestran que un 82% afirma haber experimentado estrés académico en algún momento. De la misma manera se muestra que los eventos más estresantes son 41.7% la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas; 46.7% la exposición de trabajos en clases y 39.2% la sobrecarga académica (García, Pérez, & Natividad, 2012).

Benavente, Paucar y Llerena en el 2010, realizaron un estudio en el cual analizaron el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de 234 estudiantes de la facultad de Enfermería de primer a cuarto año de la universidad nacional de San Agustín de Arequipa de Perú. Para realizar la investigación se utilizó la escala de estrés de Holmes y Rahe y para la variable estrategias de afrontamiento se utilizó el cuestionario de estimación de afrontamiento de cope. Los resultados obtenidos fueron que existe un mayor nivel de estrés en el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año esto se debe a que el nivel de complejidad y exigencia va en aumento, por lo cual se obtuvo un 29.91% de estrés severo en cuanto a las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al problema fueron: afrontamiento activo, planificación estratégica, reinterpretación, negación, liberar la emociones y desentendimiento mental (Benavente, G, & Llerena, 2010).

Otro estudio realizado en la ciudad de Lima en la Universidad Autónoma de Perú sobre el estrés académico y los hábitos de estudio, a una muestra de 337 estudiantes universitarios del primero al cuarto ciclo de la carrera de psicología de un centro de formación superior de Lima-Sur, cuyas edades oscilan entre 16 y 31 años se obtuvo que un 80,50 % de los estudiantes evaluados de la carrera de Psicología del primero al cuarto ciclo presenta un nivel medio de estrés académico. El mayor puntaje obtenido se encuentra en el área de estresores (PD.23.71) y un porcentaje menor en el

área de síntomas comportamentales con un valor del (PD.9.38). (Rosales Fernandez, 2016).

Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica.

El presente trabajo de investigación tiene el objetivo de proporcionar información teórica y servir de aporte a la sociedad ya que por medio de el mismo se pueden dar a conocer los resultados de la relación que tienen las estrategias de afrontamiento y como estas actúan frente al estrés ocasionado por la presión y exigencias académicas, esto con la finalidad de combatir el fenómeno del estrés que en la actualidad se ha vuelto muy común en los jóvenes estudiantes ocasionando y desencadenando distintas problemáticas sociales.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

ESTRÉS ACADÉMICO

Estrés

El estrés proviene del latín *stringere* que significa ‘apretar’, y de su traducción en inglés *stress* ‘fatiga de material’ por lo tanto es una reacción fisiológica del organismo para esto varios mecanismos de defensa se incluyen a esta reacción que sirve para afrontar una situación que la persona percibe como amenazante o de mucha demanda. Biológica y fisiológicamente es la respuesta que da el organismo a un factor de estrés ya sea una condición ambiental o un estímulo. (Cabral, y otros, 2016). El estrés es la manera de un cuerpo de reaccionar a un desafío. En relación con la situación estresante, la manera en que el cuerpo responde al estrés es mediante el sistema nervioso simpático el que da lugar a la respuesta de huida o lucha. Ya que el cuerpo no tiene la capacidad de mantener este estado durante periodos de tiempo largos, el sistema parasimpático tiende a regresar al cuerpo a condiciones fisiológicas más estables (homeostasis). El estrés en los humanos generalmente describe una condición negativa (distrés) y en algunas situaciones describe una condición positiva (eustrés), que puede tener un efecto físico y mental de bienestar o malestar en un ser humano, y también en otras especies de animales.

El término estrés se ha utilizado desde la historia para denominar realidades muy diferentes. Es un concepto vigente, complejo y de mucho interés.

El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío

existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización. (Martínez & Díaz, 2007, pág. 12).

La palabra estrés data desde el año de 1930, en donde Hans Selye, un estudiante de la carrera de medicina de segundo año de la Universidad de Praga, pudo observar y darse cuenta de que todos los enfermos independientemente de la enfermedad que tenían, presentaban síntomas generales y comunes de agotamiento, baja de peso, astenia, pérdida del apetito entre otros síntomas. (Berrio & Mazo, 2011), Selye denominó a este fenómeno como “Síndrome General de Adaptación”.

Más adelante Selye en 1960 publicó un libro en donde el estrés se definió como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (Martínez & Díaz, 2007, pág. 13).

Sells en (1970) definió al estrés como la falta de posibles respuestas adecuadas frente a una situación que genera consecuencias importantes y alarmantes. Para Appley y Trunbull (1967) el estrés se da por situaciones nuevas e intensas, que pueden ser muy variables e inesperadas. Pepitone (1967) manifestó que son diversos motivos implicados en situaciones puntuales. (Psicología Social y de las Organizaciones, 2018).

Etapas del estrés

Selye en 1956 expone la teoría de que la respuesta frente al estrés consta de tres fases distintas: (Rodríguez, 2019)

- **Alarma de reacción:** explica en su teoría que este tipo de reacciones presentadas en esta fase son de carácter fisiológico y se desencadenan en el momento que el individuo detecta la amenaza. Esta reacción está acompañada en ocasiones por palpitaciones, variaciones en la temperatura corporal y sudoración.
- **Resistencia:** durante esta fase el cuerpo atraviesa la etapa de adaptación, aún persiste las reacciones fisiológicas de la fase anterior, pero en menor medida. Si el organismo continúa reconociendo como amenaza al factor detonante pese a persistir la amenaza, el estado de alteración corporal sucumbe puesto que la demanda energética es mayor a la disponible.
- **Agotamiento:** en esta fase el organismo está exhausto y pierde la sensación de alerta (Rodríguez, 2019)

Tipos de estrés

Existen diversos tipos de estrés y son experimentados por los individuos en base al tiempo de exposición ante el factor o causa que genera el evento o situación estresante, a continuación, se enumeran algunos tipos:

- **Estrés agudo**

Este tipo de estrés es autogenerado por los individuos, por lo general a causas de exigencias acerca de una situación en específico, puede tener su origen por experiencias vividas o por suposiciones futuras.

La duración de este tipo de estrés es corta y se refleja por presencia de algunos de los siguientes síntomas:

- Alteraciones sobre el sistema nervioso, evidenciado por palpitaciones, náuseas, cefalea, entre otros

- Presencia de tensión muscular generado dolor a nivel de las extremidades superiores, dorso y espalda.
- Alteraciones sobre el sistema gastrointestinal, evidenciado por estreñimiento, descontrol de defecación, sensación de acidez o dolor estomacal.
- Desviaciones psicológicas transitorias, sentimiento de depresión, ansiedad, tristeza, frustración, entre otros.

Estrés agudo episódico

Este tipo de estrés representa el de mayor incidencia poblacional resultando ser el más tratado y estudiado en las consultas psicológicas. Se encuentra en personas con exigencias irreales, tanto propias como provenientes de su entorno y la sociedad. Se evidencia en comportamientos atípico de los individuos como irritación emocional, estado de angustia constante, preocupación por las cosas que no han sucedido. Esta condición ocasiona que cuando presentan comportamiento agresivo se dificulta el tratamiento.

- **Estrés crónico**

Este tipo de estrés usualmente es ocasionado por una experiencia traumática o por situaciones como pobreza extrema o privación de libertad. Es considerado el nivel más grave de estrés por sus consecuencias destructivas sobre la salud mental.

Los individuos que tienen este nivel de estrés presentan como consecuencia fatiga física y mental con complicaciones para toda la vida, inclusive cuando no están conscientes de padecerlo.

La persona que padece este tipo de estrés en muchas ocasiones no es consciente de ello, ya que lleva tanto tiempo con ese padecimiento que se han acostumbrado. Incluso puede que se sientan a gusto ya que es lo único que han conocido y no saben o no pueden hacer frente a las situación de otra

manera, por consecuencia de esto es normal que rechacen la posibilidad de un tratamiento pues se sienten muy identificados con el estrés que piensan que ya forma parte de sus vidas. (Rodríguez, 2016).

Estrés académico

Orlandini (1999), con bases en lo expuesto y estudiado de que el estrés se da por una tensión excesiva, dice 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” (Barraza, 2004, pág. 143).

Caldera, Pulido y Martínez (2007) da una definición del estrés académico como aquél que se produce por las demandas que exige el ámbito educativo. Como resultado, tanto alumnos como profesores, pueden verse afectados por este problema (Berrio & Mazo, 2011).

El estrés académico es un tipo de estrés que se genera por las demandas que se presentan en el ámbito educativo. En términos generales, éste puede involucrar tanto a estudiantes como también a profesores ya que existen problemas de ansiedad y nerviosismo a hablar en público o el denominado síndrome de Bournout que es el estrés que se presenta en los profesores en el abordaje de sus tareas docentes. Por lo tanto, puede afectar cualquier nivel educativo.

Por otra parte, hay un enfoque psicosocial sobre el estrés académico, el cual hace un énfasis en los factores psicosociales que dan origen al mismo, y que se percibe como un malestar que los estudiantes tienen debido a variables tanto físicas como emocionales, estas pueden ser de carácter inter o intra relacional, también hay factores ambientales que ejercen una presión considerable en la competencia personal para afrontar el ámbito escolar en rendimiento académico, habilidades para resolver

problemas, la pérdida de un ser querido, exámenes, como es la relación con sus compañeros y docentes, la necesidad de reconocimiento y búsqueda de identidad, capacidad para relacionar la parte teórica con la realidad específica expuesta (Martínez & Díaz, 2007).

Manifestaciones del estrés

Fisiológicas

Selye define el estrés como un sinnúmero de reacciones fisiológicas manifestada por el individuo, manifiesta que cuando un estímulo o situación produce estrés en el individuo, se pueden observar cambios físicos como: pupilas dilatadas, el oído vuelve más agudo, tensión muscular, listos para actuar, y la hay un aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, igual que este existe otros cambios fisiológicos que conforman la fase de preparación o primera fase a la respuesta de estrés. (Selye H, 1973).

La segunda fase los cambios fisiológicos se mantienen como hayan aparecido en la primera fase esto es para hacerle frente a las demandas emocionales que provoca la situación por lo que se le denomina fase de mantenimiento. En tercera fase o fase de agotamiento, el nivel de activación fisiológico va disminuyendo de forma muy rápida, ya si no fuera así el organismo llegaría al colapso.

En relación con el plano psicofisiológico, son muy conocidos las investigaciones que tratan sobre la incidencia del estrés académico en los problemas de salud ya que, Kiecolt 1983 estudia y explica que existe una supresión de células T y la actividad de las células Natural en períodos de exámenes ya que son situaciones consideradas altamente estresantes en estudiantes de Medicina. Estas variables en el sistema son indicadores de una depresión del sistema inmune.

Cano (como se citó en (Blanco, Cantillo, Castro, Downs, & Romero, 2015), expone que la mayoría de los cambios biológicos que se dan en el organismo cuando se encuentra sometido a situaciones de estrés, no son percibidas por el individuo por lo cual es necesario realizar procedimientos diagnósticos para determinar los niveles de reacción. A nivel psicológico la mayoría de los síntomas producidos por el estrés pueden ser identificados fácilmente. La ansiedad es una de las reacciones más frecuentes cuando nos encontramos sometidos al estrés, por lo cual se define a la ansiedad como un sentimiento de temor desagradable, que se percibe como una señal de alerta que da una advertencia de un peligro amenazante, la mayoría de veces esta amenaza es desconocida, y se presenta con molestas palpitaciones, miedo irracional, temblores, sensaciones de ahogo y de pérdida del control de la situación. Pero además de estas reacciones emocionales podemos identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento, etc. Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y mentales.

Selye 1973 destacó el coste del proceso adaptivo al referirse a los efectos negativos de la confrontación con el estresor, (y que también se pueden llamar efectos secundarios, indirectos o residuales “strain”), si bien, estos dependen tanto de la exposición al estresor como de la eficiencia de los mecanismos de afrontamiento desarrollados.

Cognitivo - Conductuales

En el plano conductual, Hernández 1994, realizó un estudio de cómo el estilo de vida de los estudiantes va modificado cuando se aproxima el periodo de exámenes, provocando así hábitos en insalubres como son: el excesivo consumo de cafeína, alcohol, tabaco, sustancias psicoactivas, y en algunos casos la ingestión de tranquilizantes, lo que puede traer consecuencias sobre el individuo que las consume las cuales son aparición de trastornos de salud (Martin, 2007). en su estudio encontró

variaciones en el consumo de tabaco y de cafeína estudiando dos tiempos. De aquí es importante mencionar que las personas que consumían cafeína habitualmente en períodos sin exámenes no aumentaron su consumo durante los exámenes. Por otro lado, sí se verificó un aumento en aquellos individuos que mencionaron no consumir cafeína habitualmente.

Psicológicas

En el plano psicológico cognitivo se comprobó que hay una variabilidad de los patrones emocionales y de percepción de la realidad durante un período previo a la presentación de los exámenes y se extiende hasta el conocimiento de las calificaciones. Por otro en un estudio realizado por Hill en 1987, encontró que existe más estrés en la temporada de exámenes que cuando no existe esta variable. Por lo cual el estrés es proceso adaptativo, que ayuda a reaccionar a situaciones imprevistas, por los cambios que se presentan en la vida diaria, estos cambios pueden ser tanto positivos o negativos (Blanco, Cantillo, Castro, Downs, & Romero, 2015).

Causas del estrés

El estrés es ocasionado por situaciones que la persona perciba como demandante o amenazante que a su vez exija un rápido cambio por lo cual es generadora de estrés. Por consiguiente, se debe tomar en cuenta que no todas las situaciones que se presenten ni todos los factores que producen estrés son negativos. Ya que hay casos como, por ejemplo; obtener una nota sobresaliente en una prueba académica o haber sido ascendido de puesto en el trabajo pueden ocasionar estrés pero de una manera positiva. También, depende mucho de la manera en que se perciban los factores estresantes, pueden producir distintos impactos en las personas (Pereira Naranjo, 2009).

En conclusión, puede decirse que hay dos grandes fuentes generadoras de estrés. En la primera fuente, se encuentran los factores estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente en el que se encuentre la persona, así como de la familia, los estudios, el trabajo, entre otras. En la segunda fuente generadora de estrés, está el estrés que se produce por la misma persona, en otras palabras, por sus propias características de personalidad y por su forma de ser particular, así como la manera como enfrenta y soluciona sus problemas.

Los factores que producen estrés no siempre los mismos por lo tanto no son tan conocidos, y puede que sean subestimados se den de una manera inconsciente y solo se los pueda descubrir previo un diálogo o un análisis (Bensabat, 1987).

Por otro lado, las fobias, angustias y obsesiones también son causantes de estrés. Pero por lo general son de origen inconsciente que están ligados a traumas psicoafectivos y físicos. También una fuente de estrés son los trastornos mentales como la depresión y la neurosis, así como también el resultado de situaciones causantes del mismo, las cuales por lo general son inconscientes y se acarrean desde la infancia. El temor, la frustración, sentimientos de insatisfacción, el estar constantemente pendiente en alguna situación o asunto, la falta de motivación y el no encontrarle sentido a la vida son otras de las causas detonantes de tensión psicológica o estrés constante y con frecuencia son de origen inconsciente (Pereira Naranjo, 2009).

Afrontar el estrés

Existe varias maneras para afrontar el estrés para lo cual la persona puede adiestrarse o entrenarse para desarrollar varias habilidades que den pautas para detectar factores generadores de estrés y así modificar las reacciones perjudiciales que se presentan ante el mismo.

Lograr un estado de relajación es una habilidad que se pueden desarrollar. La relajación provoca resultados favorables en el tratamiento y prevención del estrés. Además de que brinda un beneficio inmediato a la persona, otorgando la sensación de tener un control de sí misma, de que el estado de tensión no se sale de su voluntad y por lo tanto será una situación controlable. El practicar constantemente la relajación da a la persona una sensación placentera generando tranquilidad mental y relajación muscular. Cuando el estado de tensión es muy intenso, se demanda de una relajación profunda para que el resultado sea eficaz.

Se debe considerar que pese a sus múltiples beneficios suele tener el contratiempo de que no se puede practicar de manera inmediata al momento que se presenta situación generadora de estrés. Por lo cual en estos casos es recomendable una relajación más rápida y sencilla que se basa en la respiración, esta consta de tres pasos: en primer lugar se debe respirar profundamente reteniendo el aire en tres o cuatro tiempos y exhalándolo lentamente, esto se debe repetir de dos o tres veces, en segundo lugar la persona debe repetir en su mente varias veces la frase “estoy tranquila o tranquilo”, “me siento en calma”, en tercer lugar, se repite la respiración según la forma indicada al inicio. (Pereira Naranjo, 2009)

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Las estrategias de afrontamiento se definen como “el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 44). También, el afrontamiento está estrechamente relacionado con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes.

Este concepto se puede comprender como un estilo personal para afrontar el estrés, o como un proceso. Los estilos de afrontamiento son disposiciones personales estables, que permiten hacer frente a las diferentes situaciones

estresantes. Entendido como proceso, el afrontamiento se define como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes (...) para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164).

El termino afrontamiento se utiliza independientemente de que el proceso sea o no adaptativo. Existen estrategias de afrontamiento más estables que otras, dependiendo de la situación estresante, ya que el afrontamiento depende del contexto. Lazarus y Folkman tomando en cuenta otros trabajos propusieron ocho estrategias de afrontamiento las cuales se enlistan a continuación: distanciamiento, confrontación, autocontrol, aceptación de la responsabilidad, búsqueda de apoyo social, escape-avoidance, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva. Las dos estrategias mencionadas al final han presentado resultados positivos (Berrio & Mazo, 2011).

Los recursos emocionales como el apoyo, los instrumentales que es la ayuda material y los informativos que son consejos, son aportes que las personas realizan como complemento al proceso de afrontamiento, el apoyo social es muy fundamental y lo denominan. “El apoyo social constituye los recursos sociales para el afrontamiento” (Sandín, 1995, p. 33).

La utilización o adopción de alguna de las estrategias de afrontamiento estará determinada por el contexto y la situación que se presente, como se evidencia en el proceso cognitivo, primero es la percepción se dan las emociones y se produce una activación fisiológica. Cuando se tiende a sobre generalizar el uso de una determinada estrategia se convierte en un estilo de afrontamiento o maneras relativamente estable que cada individuo utiliza para sobrellevar situaciones estresantes lo que ayude a que no se genere estrés (Martínez, Jiménez & Fernández-Abascal, 1977 citado por Londoño, et al, 2006).

A continuación, definiremos cada una de las estrategias de afrontamiento evaluadas en la presente investigación, las cuales constan en el inventario de estrategias de afrontamiento utilizado para evaluar a los estudiantes.

Resolución de problemas

El individuo realiza una serie de acciones cognitivas, analíticas y racionales que van direccionadas al análisis de las causas del problema y generar alternativas de solución para la resolución del problema, tomando en cuenta el momento adecuado para su análisis e intervención (Rodríguez, 2019).

Autocrítica

Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante y el manejo inadecuado. La autocrítica según su significado es la disposición que tienen las personas para admitir sus errores para y su futura corrección. La autocrítica permite según los especialistas en psicología a un mayor conocimiento de la persona de sus verdaderas habilidades, al mismo tiempo que mejoran su calidad de vida y las relaciones intrapersonales que puedan tener en un ambiente de trabajo, la familia, el aula de estudio y cualquier espacio en el que se tenga que convivir con individuos que realicen actividades similares o que pertenezcan a una línea jerárquica.

Expresión emocional

Estrategias encaminadas a liberar emociones que acontecen en el proceso de estrés. La expresión de las emociones correspondería a una de la dimensión conductual-expresiva. Cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad hedónica. La

emoción es una experiencia omnipresente a todo proceso psicológico. Al igual que el resto de dimensiones de la experiencia emocional, la dimensión conductual-expresiva tiene un claro valor funcional. (Feldman, Goncalves, & et.al., 2008).

Pensamiento desiderativo

El pensamiento desiderativo son estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante. Muchas decisiones son tomadas en base a lo que se ve o experimenta, pero en algunas ocasiones lo que queremos ver juega en contra de la realidad. Los expertos coinciden en afirmar que no somos conscientes de que nuestro pensamiento es en realidad un “pensamiento desiderativo” en el que tienen un gran peso nuestros deseos. Cuando se desea un objeto o una situación, se le envía una señal al cerebro en la que le indicamos que nos falta algo. (Barraza A. , 2005)

Apoyo social

Hace referencia a la búsqueda de alternativas para solucionar el problema o situación estresante con otra u otras personas de grupos sociales cercanos como (familia, pareja, amigos u otros) está centrado en el afecto. Recibir apoyo emocional y palabras o información para resistir o hacerle frente a la situación problemática, o las emociones que se desarrollaron ante el estrés. El apoyo social cumple la función de contención inmediato del estrés y sus consecuencias psicossomáticas destructivas, reduciendo el efecto negativo de las situaciones estresantes y proporcionando recursos para afrontarlos.

Reestructuración cognitiva

Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante, destinada a modificar el modo de interpretación y valoración subjetiva, mediante el diálogo socrático, la modelación y la práctica de hábitos cognitivos nuevos. La

Terapia Racional-Emotiva Conductual (Albert Ellis) y la Terapia Cognitiva (Aaron T. Beck) son modelos de abordaje clínico, donde la reestructuración cognitiva figura de modo prominente (Expreso, 2012).

Evitación de problemas

Busca neutralizar los pensamientos vistos como negativos o perturbadores, por medio de actividades distractoras, evitando así pensar en el problema y dando paso a favorecer nuevos pensamientos que fomenten la realización de otras actividades (Rodríguez, 2019).

Retirada social

Estrategias de retirada de amigos, familiares, personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante y se da cuando una persona se aleja totalmente de su entorno de manera involuntaria, aunque pueda pensarse lo contrario. También es alejar a la persona diciendo cosas malas de ella (Rodríguez, 2019).

JUSTIFICACIÓN

A través de este proyecto de investigación se realizó una valoración a los estudiantes a fin de determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés académico y como estas ayudan a que el estudiante pueda sobrellevar la carga académica y desenvolverse adecuadamente

La investigación tuvo la finalidad de determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas frente al estrés ocasionado por la carga académica que tiene los estudiantes de Tercero de Bachillerato ya que este periodo de finalización de su formación secundaria conlleva gran carga tanto la falta de incentivos, el tiempo limitado para hacer el trabajo, los problemas o conflictos con los asesores y/o compañeros, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se le pide al estudiante. Consecuentemente, el estrés originado en el ambiente educativo se denomina estrés académico, denominado como un proceso sistémico y de carácter adaptativo por la presión de sus estudios exámenes de grado y también el ingreso a la universidad, buscando que esta investigación sea la puerta a nuevos estudios sobre esta temática dentro del país.

El escenario académico no es ajeno al padecimiento de estrés. Es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano. En el entorno académico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrín, se ven inmersos en una serie de exigencias o estresores como la competitividad grupal, sobrecarga de tareas, el exceso de responsabilidad, la interrupción de trabajo, el ambiente físico desagradable. De ahí la importancia y parte que tiene las ciencias psicológicas en profundizar en este tipo de temáticas.

Con este trabajo investigativo se quiere lograr un impacto importante entre la comunidad, en el área familiar, profesional, social y personal de los jóvenes encuestados, puesto que es una población que está expuesta a una presión muy grande y sobrecarga académica debido a ser su último año, provocando que los jóvenes traten de liberar el estrés en diferentes actividades que provoquen malestar a futuro como pueden ser las adicciones, descuido, malas amistades entre otras. También con esta investigación se busca fortalecer el conocimiento y aprendizaje de estos grupos con la finalidad de implementar y mejorar redes de apoyo, para que los jóvenes puedan sobrellevar el estrés y mejorar su calidad de vida evitando así que el estrés genere un malestar crónico desencadenando enfermedades en el estudiante.

El siguiente proyecto de investigación se llevará a cabo en la Unidad Educativa Natalia Jarrín del cantón Cayambe, con los estudiantes de Tercero de Bachillerato, en el año lectivo de 2018-2019, con el consentimiento de las autoridades, el área de psicología y profesionales, siendo estos los beneficiarios secundarios, donde se obtendrá un conocimiento profundo, para proteger la integridad física y emocional de los adolescentes, de manera general se busca beneficios para la sociedad, autoridades, y profesionales que se encuentren en la Institución.

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la relación del estrés académico con las estrategias de afrontamiento que existen en los estudiantes de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del Cantón Cayambe, en el año 2018

Objetivos Específicos

- Establecer el grado de estrés académico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrín mediante la aplicación del inventario SISCO de estrés académico.
- Señalar cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por las y los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrín a través de la aplicación del inventario de estrategias de afrontamiento.
- Proponer alternativas de intervención frente al problema de estrés académico en los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrín, del cantón Cayambe en el año 2018.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Diseño del trabajo

El presente trabajo es un tipo de investigación de campo ya que se centra en realizar el estudio en el lugar donde el fenómeno se da de manera natural, tratando de conseguir la situación lo más real posible y por ende resultados favorables para la investigación

Se utilizó un diseño transversal descriptivo debido a la dimensión temporal ya que se dedicará un lapso de tiempo para estudiar las variables en la unidad educativa Natalia Jarrín en el cantón Cayambe.

Se trata de una investigación bibliográfica, ya que, para realizar la sustentación de la investigación, se recolecto información de artículos científicos, investigaciones de grado, revistas on line, libros, etc.

Área de estudio

El área de estudio la investigación está enmarcada dentro de las Ciencias Humanas y de la Salud, en Psicología Clínica, en la unidad educativa Natalia Jarrín

Enfoque

El presente trabajo es de carácter cuantitativo-cualitativo y el tipo de investigación es descriptivo-correlacional. La recolección y el análisis de los datos combinan los métodos estandarizados e interpretativos. Se cruzan resultados de uno u otro enfoque.

También se utiliza un enfoque correlacional porque se verifica la relación entre las dos variables, comprobando o no su relación en base a los datos obtenidos. Además de tipo bibliográfico ya se obtuvo información de artículos y libros para así lograr un mayor acercamiento y conocimientos sobre los aspectos psicológicos del estrés académico en relación a las estrategias de afrontamiento.

Población y muestra

Para el desarrollo de la investigación, se realizó un análisis de la población de la Unidad Educativa Natalia Jarrín, tomando en cuenta las variables a estudiar se consideró a los estudiantes de Bachillerato específicamente los que cursan el tercer año estando por finalizar la educación secundaria.

De los 450 estudiantes que cursan el tercer año la muestra que se utilizó en el estudio es de tipo no probabilístico por conveniencia teniendo así una muestra constituida por 200 estudiantes de Tercero de Bachillerato de los cuales son 89 hombres y 111 mujeres.

Tabla 1 Población y muestra de estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del catón Cayambe

Bachillerato	Hombres	Mujeres	Total
Terceros	163	249	412
Muestra	89	111	200

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Cristina Conlago

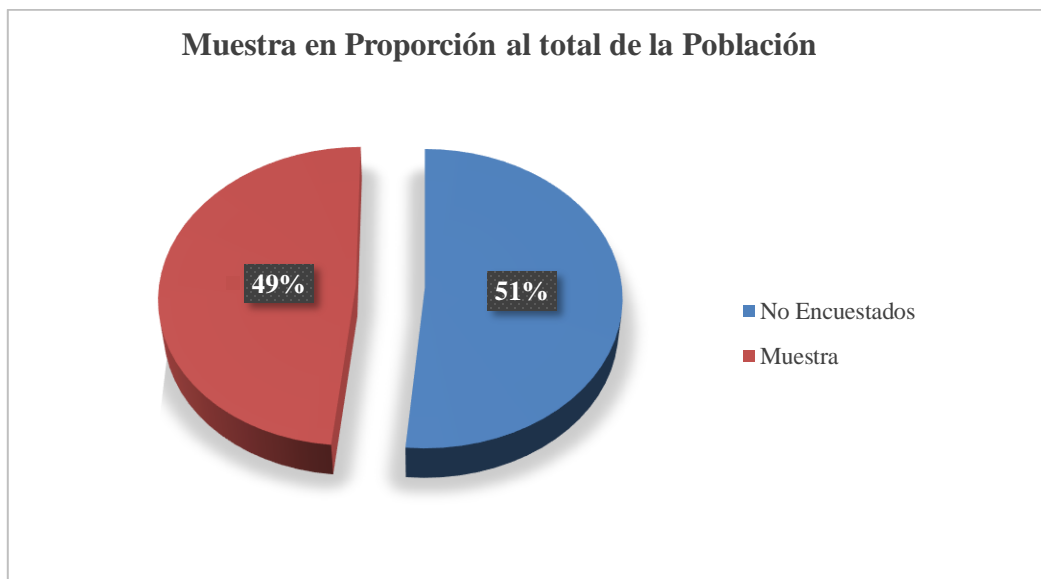


Gráfico 1 Muestra en proporción al total de la población

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Cristina Conlago

Instrumentos de investigación

Los instrumentos empleados en la investigación fueron los siguientes:

El Inventario SISCO del Estrés Académico

Propiedades Psicométricas

a) **Confiabilidad:** se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).

b) **Validez:** se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio

del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico

Aplicación

El inventario es auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

Estructura

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Coping Strategies Inventory, CSI, Tobin, Holroyd y Reynolds, 1984), en la versión española de Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998), instrumento diseñado a partir del inventario de Folkman y Lazarus (1980), como un cuestionario de 40 ítems que mide el grado de utilización de estrategias de afrontamiento, diferenciando entre estrategias de afrontamiento activo o dirigidas a la acción (resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión de emociones y apoyo social), y estrategias de afrontamiento pasivo o no dirigidas a la acción (evitación de problemas, pensamientos ansiosos, autocrítica y retirada social), con un formato de respuesta tipo Likert de cinco intervalos (desde “nunca utilizada” a “siempre utilizada”).

Este inventario tiene una distribución jerárquica de las escalas, basada en la revisión de la literatura sobre evaluación del afrontamiento y en la estructura factorial obtenida utilizando la rotación jerárquica de Werry (Tolbin, Holroyd, Reynolds y Wigal, 1989), estableciendo ocho escalas primarias, cuatro secundarias dirigidas una a la acción centrada en el problema (resolución de problemas y reestructuración cognitiva), otra a la acción centrada en la emoción (apoyo social y expresión de emociones), la tercera no dirigida a la acción centrada en el problema (evitación de problemas y pensamientos ansiosos) y la cuarta no dirigida a la acción centrada en la emoción (retirada social y autocrítica), y dos terciarias (dirigida a la acción o activas y no dirigida a la acción o pasivas).

Estudios realizados con población española han indicado una consistencia interna (alpha de Cronbach) que va desde valores de .91 en la escala de apoyo social a .55 en la escala de evitación de problemas (Martínez Correa, Reyes, García León y González Jareño, 2006), y desde 0,63 (escala de evitación de problemas) a 0,89 (escala de autocrítica) (Cano, Rodríguez y García, 2007).

Procedimientos para obtención y análisis de datos

Dentro de los diversos procesos para la obtención de los resultados primero se determinaron los test a aplicar a los estudiantes de Tercero de Bachillerato para el levantamiento de la información. En segundo lugar se realizó la socialización de la propuesta de investigación con las autoridades de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del cantón Cayambe y determinar la disponibilidad de horarios y cursos para la aplicación de los test, después de contar con los horarios de trabajo de campo se procedió con la aplicación de los test dentro de los horarios de clases en tiempos determinados, finalmente con el total de las evaluaciones de toda la muestra, el siguiente paso fue la tabulación de resultados en tablas de Excel que nos servirán para poder llegar a un análisis en el programa estadístico IBM SPSS que nos ayudara a determinar la correlación de la variables.

Actividades

A continuación, se detallan las actividades que se realizaron en el transcurso de la realización del presente trabajo de investigación previo a la aprobación del tema y con el permiso correspondiente de la de las autoridades de la unidad educativa Natalia Jarrín son las siguientes:

- Determinar el tema de investigación
- Investigar y determinar los instrumentos de evaluación que se utilizaran para levantar la información.
- Seleccionar el lugar y la muestra para la aplicación de los instrumentos
- Realizar un primer contacto con la muestra
- Aplicar de los instrumentos seleccionados para la investigación
- Tabular y digitalizar los resultados obtenidos

- Analizar la información obtenida de los inventarios y dividir tomando en cuenta el sexo de los estudiantes.
- Realizar un análisis de los resultados estadísticos cotejando con los objetivos e hipótesis planteados.
- Interpretación de resultados
- Analizar la hipótesis planteada con los resultados.
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones.
- Realizar la discusión
- Diseñar la propuesta de intervención pertinente.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para la realización de la presente investigación, con el objetivo de medir los índices de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas en los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la unidad educativa Natalia Jarrín del cantón Cayambe, se aplicaron dos inventarios que ayudaron obtener la información necesaria para poder realizar un análisis estadístico en el programa IBM SPSS 2.0.

Diagnóstico de la situación actual

A continuación, podemos observar los resultados obtenidos de las variables estudiadas, para posteriormente realizar el respectivo análisis e interpretación de los datos de cada variable.

Variable independiente

Tabla 2 Porcentajes de niveles de estrés académico

		Estrés			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	bajo	83	41,5	41,5	41,5
	Medio-bajo	38	19,0	19,0	60,5
	medio	8	4,0	4,0	64,5
	Medio-alto	32	16,0	16,0	80,5
	alto	39	19,5	19,5	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

Elaborado por: Cristina Conlago

Fuente: Investigación de campo

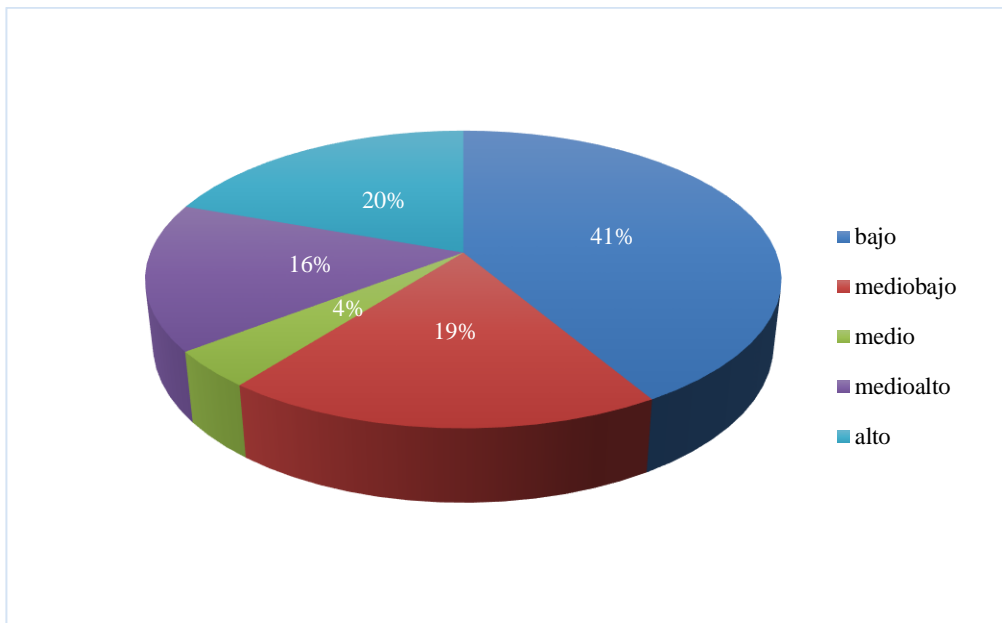


Gráfico 2 Porcentajes de niveles de estrés académico
Elaborado por: Cristina Conlago
Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los datos presentados en las gráficas sobre el estrés académico el 20% del total de evaluados están en un nivel de estrés alto el 16% medio alto y el 4% se encuentra en un nivel medio de estrés académico, tomando en cuenta los valores elevados de estrés se puede decir que un 40% de los evaluados está en un rango de estrés medio a alto, el 19% se encuentra en un nivel medio-bajo y el 41 % en un nivel bajo de estrés académico. El total de la muestra analizada fue de 200 estudiantes de Tercero de Bachillerato.

Para el análisis de variables se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson, en la siguiente tabla se puede observar los resultados de correlación de las variables estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

Tabla 3 Correlaciones de Pearson de estrés y estrategias de afrontamiento

		Estrés	Sexo	AUC	EEM	PSD	RES
Estrés	Correlación de Pearson	1	,359**	,292**	,226**	,174*	,352**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,001	,014	,000
	N	200	200	200	200	199	200
Sexo	Correlación de Pearson	,359**	1	,197**	,195**	,196**	,141*
	Sig. (bilateral)	,000		,005	,006	,006	,046
	N	200	200	200	200	199	200

Elaborado por: Cristina Conlago

Fuente: Investigación de campo

Como se puede observar en la tabla de correlación de Pearson existe una correlación significativa con el sexo de 0,359 lo que indica que el sexo influye en los niveles de estrés académico de los estudiantes.

Se puede observar las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés son la autocrítica (AUC) 0,292; expresión emocional (EEM) 0,226 y retirada social (RES) 0,352 obteniendo valores muy significativos.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas en relación con la variable sexo se puede ver que son autocrítica (AUC) 0,197; expresión emocional (EEM) 0,195 y pensamiento desiderativo con un valor de 0,196 ya que se obtuvieron valores significativos.

Comprobación de las hipótesis

Tomando en cuenta las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés académico se puede ver que los valores de P son menores a 0,05 por lo cual no se acepta la H1, obteniendo que si existe evidencia de correlación entre variables ya que los valores de la correlación son significativos aceptamos la H0.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Se concluye que después del análisis de datos si existen niveles medios a altos de estrés académico en los estudiantes que participaron en la investigación, y que las estrategias de afrontamiento están presentes frente al estrés que se ocasiona en el área académica pese a que no son muy usadas por los evaluados de la unidad educativa Natalia Jarrín del canto Cayambe.
- Mediante esta investigación se demuestra que el estrés académico desde el punto de vista psicológica, incide en la calidad de vida de los estudiantes ya que las diversas estrategias de afrontamiento que los estudiantes usan en su mayoría es la expresión emocional y la retirada social que de alguna manera crea conflictos emocionales y sociales.
- Mediante la utilización del inventario de estrategias de afrontamiento se pudo evidenciar que las estrategias más utilizadas por los estudiantes frente al estrés son: la autocrítica (AUC) 0,292; expresión emocional (EEM) 0,226 y retirada social (RES) 0,352 obteniendo valores muy significativos.
- Se concluye que la institución no ha implementado mecanismos para desarrollar estrategias de afrontamiento, así como varias técnicas y actividades que ayuden a los estudiantes a sobrellevar el estrés académico. Por esta razón se encontraron niveles de estrés medios a altos.

- Se demuestra que existe una correlación entre el estrés académico y diversas estrategias de afrontamiento estudiadas ya que los resultados que arroja el programa estadístico SPSS nos da un coeficiente de correlación de Pearson son muy significativos, así como también se obtuvo datos bajos en algunas estrategias de afrontamiento restantes pudiendo concluir que los estudiantes no solo usan estrategias de afrontamiento, sino que también se refugian en diversas actividades de entretenimiento para poder sobrellevar el estrés.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar investigaciones más profundas en toda la institución, ya que al existir más población los resultados serán más cercanos a la realidad, de esta manera se podrá evidenciar la problemática planteada de una manera más concluyente. De igual manera es importante que se continúe con la investigación, para poder obtener datos más específicos con respecto a las estrategias de afrontamiento y como estas intervienen en el estrés académico de los estudiantes de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del cantón Cayambe.
- Se recomienda que la Unidad Educativa Natalia Jarrín del cantón Cayambe, desarrolle y promueva actividades que permitan detectar e identificar el estrés académico de los estudiantes especialmente los que se encuentra en la etapa de culminación de su educación secundaria.
- Se recomienda que la institución proporcione a los estudiantes de tercero de bachillerato la información que ayude a tener el conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento y como estas actúan frente a situaciones amenazantes como el estrés, para que de esta manera se puedan desarrollar las mismas, logrando así sobrellevar el estrés.

- Se recomienda implementar talleres enfocados en la prevención y control del estrés académico, ayudando mediante técnicas creativas y dinámicas a que los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del cantón Cayambe puedan sobrellevar este fenómeno y que no influye de manera significativo es su diario vivir.

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, en base al análisis de resultados obtenidos en el inventario SISCO de estrés académico y el inventario de estrategias de afrontamiento.

Es una investigación de tipo cuantitativa no experimental con un alcance descriptivo de tipo transversal, basados en esta metodología se pudo evidenciar que las estrategias de afrontamiento son utilizadas frente al estrés académico, estas variables tienen una correlación significativa en el nivel 0,01 (2colas), este porcentaje se obtuvo mediante una correlación de Pearson. Los puntajes antes mencionados tienen relevancia ya que en la actualidad el estrés es un fenómeno que ha tomado fuerza y se presenta en varias áreas de la vida de una persona, dentro de nuestro país existen no existen muchos estudios realizados sobre esta problemática, es por tal motivo que se da la necesidad de estudiarlo y los resultados son de mucha importancia.

Tomando en cuenta otras investigaciones realizadas acerca de las estrés académico (Blanco, Cantillo, Castro, Downs, & Romero, 2015) en un estudio sobre el estrés

académico en los estudiantes que conformaban el área de salud de una universidad pública, se analizó a una muestra de 266 estudiantes conformado por 66.2% de mujeres con un promedio de edad de 18,4 años y un 43,8% de hombres. Los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes: se encontró que casi el 80% de los estudiantes evaluados presento momentos de estrés durante el periodo de clases debido en su mayoría a los exámenes, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares también manifestaron que la falta de tiempo para cumplir las demandas es el principal detonante. En cuanto a la variable estrategias de afrontamiento frente al estrés los resultados obtenidos fueron que el 50,8% utilizan estrategias de afrontamiento como expresión emocional y resolución de problemas mediante planes de ejecución de tareas.

Otro estudio realizado en la universidad Antioquia Medellín Colombia sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 329 estudiantes, al analizar los resultados del total de la muestra se obtuvo que un 47,29% puntuó con un riesgo alto de susceptibilidad al estrés y un 81,28% en el contexto académico, indicando valores elevados en la mayoría de los participantes de la investigación y demostrando que el estrés en su mayoría se debe al contexto académico. En cuanto a los resultados obtenidos en la variable estrategias de afrontamiento se encontró que tanto hombres como las mujeres utilizan las diversas estrategias de afrontamiento en proporciones altas, teniendo las mujeres proporciones de riesgo más altas en relación con los hombres (Noreña Pérez, 2017)

También podemos cotejar los resultados con un estudio realizado en México a una muestra de 356 alumnos que estudiaban en instituciones de educación media superior se utilizó el Cuestionario sobre estrés académico. Los resultados obtenidos fueron que el 86% de los alumnos de educación media superior declaran haber tenido estrés académico durante el semestre comprendido de enero a junio del 2004. Este estrés se presenta con un nivel medianamente alto. Los alumnos manifiestan que ese nivel de estrés académico se debe al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones

escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que les piden los profesores. (Barraza A. , 2005)

Labrador (2012) realizó un estudio en el cual analizó el estrés académico, así como algunos recursos psicosociales para su afrontamiento en estudiantes de la Universidad de los Andes en Venezuela. Se consideró como sujetos de estudio a 856 estudiantes de las facultades de Farmacia y Bioanálisis. Se aplicó un Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico. Los resultados que se obtuvieron muestran que el 61.6% de los estudiantes evaluados presentan un estrés académico dentro de un rango moderado.

Otra investigación que podemos mencionar es el de García, Pérez, Pérez y Natividad (2012) que realizaron un estudio sobre las principales fuentes generadoras de estrés académico en estudiantes de la Universidad de Valencia en España, se consideró como sujetos de estudio a 199 estudiantes, 142 de psicología y 57 estudiantes del Magisterio. Se aplicó un cuestionario de Estrés Académico que fue específicamente diseñado para esta investigación. Los resultados obtenidos mostraron que el 82% afirma haber experimentado estrés académico en algún momento de su formación profesional. De la misma manera se muestra que los eventos más estresantes son: la exposición de trabajos en clase con un 46,7% un 41.7% la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y 39.2% la sobrecarga académica. (García, Pérez, & Natividad, 2012).

Benavente, Paucar y Llerena en el 2010, realizaron un estudio en el cual analizaron el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de 234 estudiantes de la facultad de Enfermería de primer a cuarto año de la universidad nacional de San Agustín de Arequipa de Perú. Para realizar la investigación se utilizó la escala de estrés de Holmes y Rahe y para la variable estrategias de afrontamiento se utilizó el cuestionario de estimación de afrontamiento de cope. Los resultados obtenidos fueron que existe un mayor nivel de estrés en el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año esto se debe a que el nivel de complejidad y exigencia

va en aumento, por lo cual se obtuvo un 29.91% de estrés severo en cuanto a las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al problema fueron: afrontamiento activo, planificación estratégica, reinterpretación, negación, liberar la emociones y desentendimiento mental (Benavente, G, & Llerena, 2010).

Otro estudio realizado en la ciudad de lima en la Universidad Autónoma de Perú sobre el estrés académico y los hábitos de estudio, a una muestra de 337 estudiantes universitarios del primero al cuarto ciclo de la carrera de psicología de un centro de formación superior de Lima-Sur, cuyas edades oscilan entre 16 y 31 años se obtuvo que un 80,50 % de los estudiantes evaluados de la carrera de Psicología del primero al cuarto ciclo presenta un nivel medio de estrés académico. El mayor puntaje obtenido se encuentra en el área de estresores (PD.23.71) y un porcentaje menor en el área de síntomas comportamentales con un valor del (PD.9.38). (Rosales Fernandez, 2016).

Haciendo una comparación y análisis de los resultados obtenidos en este estudio, de una muestra de 200 estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrin del catón Cayambe se pudo evidenciar que un 41% de los evaluados se encuentran en un nivel de estrés académico de medio a alto, también se pudo evidenciar que los estudiantes utilizan varias estrategias de afrontamiento para enfrentar el estrés y que existe una correlación significativa entre estas dos variables.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TEMA DE LA PROPUESTA

La propuesta consiste en implementar una serie de talleres denominados “Controlemos el estrés académico” para disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del cantón Cayambe.

JUSTIFICACIÓN

El estrés es uno de los fenómenos de mayor impacto en la actualidad. Es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano. En el entorno académico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrín, se ven inmersos en una serie de exigencias o estresores como la competitividad grupal, sobrecarga de tareas, el exceso de responsabilidad, la interrupción de trabajo, el ambiente físico desagradable. Las personas que han sufrido estrés pueden generar síntomas asociados a afecciones psicológicas graves, por lo cual la psicoterapia es una herramienta muy útil para tratar estos síntomas. Según Strupp (1978) define a la psicoterapia como un proceso interpersonal destinado a promover el cambio de sentimientos, cogniciones, actitudes y conductas, que han resultado problemáticas para el individuo que busca ayuda de un profesional entrenado.

Por este motivo se da la necesidad de plantear una propuesta de intervención frente a esta problemática presentando alternativas que ayuden a mejorar el manejo del estrés con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

OBJETIVOS

GENERAL

Implementar una propuesta con talleres dinámicos que ayude a disminuir los niveles de estrés académico

ESPECÍFICOS

- Evaluar como es el proceso de desvinculación de los estudiantes de Tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del cantón Cayambe
- Desarrollar una serie de talleres, orientados a disminuir el estrés académico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del cantón Cayambe

ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA

ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

El término estrés se ha utilizado desde la historia para denominar realidades muy diferentes. Es un concepto vigente, complejo y de mucho interés.

El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización. (Martínez & Díaz, 2007, pág. 12).

El estrés académico es un tipo de estrés que se genera por las demandas que se presentan en el ámbito educativo. En términos generales, éste puede involucrar tanto a estudiantes como también a profesores ya que existen problemas de ansiedad y nerviosismo a hablar en público o el denominado síndrome de Bournout que es el estrés que se presenta en los profesores en el abordaje de sus tareas docentes. Por lo tanto, puede afectar cualquier nivel educativo.

Por otra parte, hay un enfoque psicosocial sobre el estrés académico, el cual hace un énfasis en los factores psicosociales que dan origen al mismo, y que se percibe como un malestar que los estudiantes tienen debido a variables tanto físicas como emocionales, estas pueden ser de carácter inter o intra relacional, también hay factores ambientales que ejercen una presión considerable en la competencia personal para afrontar el ámbito escolar en rendimiento académico, habilidades para resolver problemas, la pérdida de un ser querido, exámenes, como es la relación con sus compañeros y docentes, la necesidad de reconocimiento y búsqueda de identidad, capacidad para relacionar la parte teórica con la realidad específica expuesta (Martínez & Díaz, 2007).

El estrés es ocasionado por situaciones que la persona perciba como demandante o amenazante que a su vez exija un rápido cambio por lo cual es generadora de estrés. Por consiguiente, se debe tomar en cuenta que no todas las situaciones que se presenten ni todos los factores que producen estrés son negativos. Ya que hay casos como, por ejemplo; obtener una nota sobresaliente en una prueba académica o haber sido ascendido de puesto en el trabajo pueden ocasionar estrés pero de una manera positiva. También, depende mucho de la manera en que se perciban los factores estresantes, pueden producir distintos impactos en las personas (Pereira Naranjo, 2009).

Existe varias maneras para afrontar el estrés para lo cual la persona puede adiestrarse o entrenarse para desarrollar varias habilidades que den pautas para

detectar factores generadores de estrés y así modificar las reacciones perjudiciales que se presentan ante el mismo.

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA

Después de realizada la argumentación teórica de la propuesta de intervención la cual incluirá diversos talleres enfocados en la disminución del estrés académico, este punto presenta el diseño técnico de la propuesta para proporcionar una alternativa al problema de estrés académico detectado en los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del Cantón Cayambe. La propuesta que se plantea consta de varios talleres dinámicos que se realizara con los estudiantes de Tercero de Bachillerato por medio de cuatro jornadas, a continuación, se exponen los módulos a realizar.

Propuesta técnica para implementación de talleres

FASE	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Logística	Adecuar espacios para realizar las actividades de la presente propuesta	Coordinar con el Rector de la Unidad Educativa Natalia Jarrín los aspectos logísticos para implementar los talleres	Humanos	1 Hora	La autora y el rector de la Unidad Educativa Natalia Jarrín
Socialización	Presentar a las autoridades de la Unidad Educativa Natalia Jarrín los resultados obtenidos en la investigación	Socializar a las autoridades los resultados obtenidos en la investigación para crear una participación activa en la intervención de la problemática	Humanos	2 Horas	La autora
Finalización	Entrega de los nuevos resultados del inventario SISCO de estrés académico a las autoridades de la institución	Determinar el impacto que tuvo la propuesta de intervención por medio de la nueva aplicación de test	Humanos	4 horas	La autora

Tabla N°4: Propuesta técnica para le implementación de talleres

Elaborado por: Cristina Conlago

Fuente: Investigación de campo

PLANIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA NATALIA JARRÍN DEL CANTÓN CAYAMBE PARA PREVENIR EL ESTRÉS ACADÉMICO

La realización de talleres para prevenir y disminuir el estrés es un preámbulo para un seguimiento psicoterapéutico individual de los estudiantes, con el objetivo de identificar factores que estén afectando el buen vivir de los mismos a su vez creando necesidad de refugiarse en diversas actividades que generan un impacto negativo en la sociedad como son las adicciones. Para el desarrollo de la propuesta se dividirá a la población de 412 estudiantes de Tercero de Bachillerato por grupos de máximo 40 personas con el objetivo de conseguir mayores resultados. Se realizarán cuatro talleres en distintos días de la semana con una duración entre una a dos horas dependiendo del tema a tratar, los talleres se realizarán en el auditorio de la Unidad Educativa.

Presupuesto de ejecución

Ítem	Costo unitario	cantidad	Costo total
Servicios profesionales	40	20	800
Hojas de papel	0,02	500	10
Marcadores	0,80	5	4
Narices de payaso	0,50	40	20
Globos	0,10	100	10
Cartulinas	0,05	200	10
Total			854

Tabla N°5: Presupuesto para la ejecución de talleres

Elaborado por: Cristina Conlago

Fuente: Investigación de campo

A continuación, se presenta la planificación del desarrollo de esta propuesta



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA



Planificación general

Taller	Tema	Objetivo	Tiempo	Responsable
1	Entendiendo mi estrés	Conocer cómo se genera el estrés y cuando lo padezco	1hora 30 min	Psicólogo
2	Recuperar el control	Aprender a controlar los sentimientos las emociones y los impulsos	1hora 20 min	Psicólogo
3	Como relajarme	Eliminar la tensión residual de los estudiantes	1 hora	Psicólogo
4	Cuidado con la risa es contagiosa	Afrontar los problemas de una manera positiva	1hora 30 min	Psicólogo

Tabla N°6: Planificación general
Elaborado por: Cristina Conlago
Fuente: Investigación de campo



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA



TALLER N °1

Tema: Entendiendo mi estrés

	Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo	Responsable
Inicio	Saludo presentación y bienvenida	Dar a conocer los talleres	Humanos	5min	Psicólogo
	Dinámica “Fulano se comió un pan en la calles de San Juna”	Generar rapport y empatía con los participantes	Marcadores Pizarrón	15min	Psicólogo
Desarrollo	Presentación del tema	Conocer porque se genera el estrés y cuando lo padezco	Dispositivas	15 min	Psicólogo
	Dinámica “encontrando mi clown”	Descubrirse a sí mismos	Una nariz roja de payaso	45min	Psicólogo
Cierre	Cierre los ojos e imagínese en una montaña alejado de todo y haga los que le guste hacer sea usted mismo, piense en que emociones se le viene a la mente luego abra los ojos y escríbales en una hoja. Piense en esas emociones durante la semana	Lograr que los estudiantes se vayan con emociones positivas del taller dejando de lado el estrés.	Hojas Lápiz	10min	Psicólogo

Tabla N°7: Propuesta de planificación taller 1

Elaborado por: Cristina Conlago

Fuente: Investigación de campo



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA
TALLER N °2



Tema: Recuperar el autocontrol

	Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo	Responsable
Inicio	Saludo presentación y bienvenida	Presentar el taller	Humanos	5min	Psicólogo
	Dinámica “ Estatuas”	Generar rapport y empatía con los participantes	Marcadores Pizarrón	15min	Psicólogo
Desarrollo	Explicación del tema	Obtener información del autocontrol	Dispositivas	15 min	Psicólogo
	Técnica de respiración profunda Dinámica el semáforo	Aprender a controlar los sentimientos y los impulsos	Globos	30 min	Psicólogo
Cierre	El papel arrugado: Piense por unos segundos que es lo que hace que usted pierda el control ahora escriba esas situaciones o cosas en una hoja de papel, al finalizar arrugue la hoja y todos pasan adelante y quemaran la hoja, pensando en que de ahora en adelante no voy a dejar que las situaciones me dominen	Que la persona pueda llevarse lo aprendido y dejar lo negativo.	Hojas Lápiz Fósforos Fuente	15min	Psicólogo

Tabla N°8: Propuesta de planificación taller 2

Elaborado por: Cristina Conlago

Fuente: Investigación de campo



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA
TALLER N °3



Tema: ¿Cómo relajarme?

	Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo	Responsable
Inicio	Saludo presentación y bienvenida	Presentar el taller	Humanos	5min	Psicólogo
	Dinámica “ aprendiendo a respirar”	Generar un ambiente tranquilo y relajado	Humanos	15min	Psicólogo
Desarrollo	Relajación progresiva de Jacobson	Eliminar la tensión residual de los estudiantes	Humanos	30 min	Psicólogo
Cierre	Dinámica el círculo mágico: realizar un círculo con todos los participantes dando énfasis en que todos son iguales y forman parte de un mismo círculo y equipo, luego pedir que cada uno diga que queda fuera del círculo (debe ser algo negativo) Y que permanece en el círculo(decir algo positivo)	Facilitar la expresión	Humanos	10min	Psicólogo

Tabla N°9: Propuesta de planificación taller 3

Elaborado por: Cristina Conlago

Fuente: Investigación de camp



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA
TALLER N °4



Tema: Cuidado con la risa es contagiosa

	Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo	Responsable
Inicio	Saludo presentación y bienvenida	Presentar el taller	Humanos	5min	Psicólogo
	Dinámica “ El compañero”	Generar rapport y empatía con los participantes	Marcadores Pizarrón	15min	Psicólogo
Desarrollo	Introducción y preparación mediante estiramientos	Entender la importancia de la risa para la salud física y mental	Dispositivas	15 min	Psicólogo
	Dinámica “ si te ríes pierdes”	Afrontar los problemas de una manera positiva	Videos	30 min	Psicólogo
Cierre	Te ofrezco mi corazón: se pide al grupo que forme un círculo y se entrega un corazón de cartulina en donde deben colocar su nombre. Se pide a los estudiantes que observen a sus compañeros y recuerden los momentos vividos y compartidos durante el colegio, los momentos de risa de	Recordar los buenos momentos que han compartido como grupo	Cartulinas Esferos Tijeras	25min	Psicólogo

	cansancio, etc. A partir de estos recuerdos se les pide que elijan por afinidad a un compañero al que le ofrecen su corazón hasta que todos hayan recibido uno				
--	--	--	--	--	--

Tabla N°10: Propuesta de planificación taller 4

Elaborado por: Cristina Conlago

Fuente: Investigación de campo

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, L., Gallegos, R., & Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas*, 28, 193-209. Recuperado el 07 de 2019, de <https://universitas.ups.edu.ec/index.php/universitas/article/view/28.2018.10>
- Barraza. (2004). *El Estrés Académico en los Alumnos de Posgrado*. Recuperado el 4 de agosto de 2018, de PsicologíaCientífica.com: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estresacademico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. PsicologíaCientífica.com. *Psicología Científica*(4). Recuperado el 06 de 2019, de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estresacademico-de-los-alumnos-de-educacion-mediasuperior.pdf>
- Benavente, B., G, P., & Llerena, G. (19 de 06 de 2010). Nivel de estrategias de afrontamientos en estudiantes de la facultad de Enfermería. *Enfermería Global*, 9(2). doi:<https://doi.org/10.6018/eglobal.9.2.107181>
- Berrio, G. N., & Mazo, Z. R. (2011). Estrés Académico1. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 67. Recuperado el 06 de 2019, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A., & Romero, E. (2015). *Estrés Académico en los Estudisntes del Area de Salud en una Universidad Publica de Cartagena*. Universidad de Cartagena, Facultad de Enfermería, Cartagena de Indias . Recuperado el Febrero de 2019, de <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2652/1/Estres%20Academico%2021-%2010-2015.docx%20pdf.pdf?fbclid=IwAR1ntq63vhfHXW2mNIJEGVCvH4g4QeMTjEhc58tSBnCCIkSh11ehg8ZdHgs>

- Cabral, J. C., Veleda, G. W., Mazzoleni, M., Colares, E. P., Neiva-Silva, L., & Neves, V. T. (noviembre de 2016). «*Stress and Cognitive Reserve as independent factors of neuropsychological performance in healthy elderly*. Recuperado el 25 de Agosto de 2018, de *Ciência & Saúde Coletiva* 21: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016001103499&lng=en&tlng=en
- Caldera, J., & Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Educación y desarrollo*, 7, 77-8. Recuperado el 07 de 2019, de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Castillo, C., Chacón, T., & GabrielaDíaz-Véliz. (Diciembre de 2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. doi:<https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Córdova Raza, D. L., & Irigoyen Mogro, E. B. (2015). *Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito. Recuperado el 06 de 2019, de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/8882>
- CÓRDOVA, R. D., & IRIGOYEN, M. E. (mayo de 2015). *ESTRÉS Y SU ASOCIACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS*. Obtenido de Repositorio PUCE: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/8882/TESIS%20DEFINITIVA.pdf?sequence=1>
- Expreso. (1 de Septiembre de 2012). *Expreso.ec*. Obtenido de Expreso.ec: http://www.expreso.ec/actualidad/en-ecuador-el-10-de-la-poblacion-tiene-estr-FEGR_3645226
- Expreso EC. (01 de 11 de 2012). *Expreso Ec*. Recuperado el 06 de 2019, de https://www.expreso.ec/actualidad/en-ecuador-el-10-de-la-poblacion-tiene-estr-FEGR_3645226
- Feldman, L., Goncalves, L., & et.al. (2008). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*.

- Universidad Simón Bolívar, Caracas. Recuperado el 06 de 2019, de <https://core.ac.uk/download/pdf/26136697.pdf>
- García, R., Pérez, F., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. Recuperado el 07 de 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- Gutierrez, J. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17. Recuperado el 06 de 2019, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052010000100002&script=sci_abstract&tlng=es
- Jácome, L. P., & Roblero, J. R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador*. Trabajo de titulación, Universidad Central del Ecuador., Quito. Recuperado el 07 de 2019, de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/12850>
- Labrador, C. (2012). *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis*. Tesis doctoral, Universidad de los Andes, Mérida-Venezuela. Recuperado el 07 de 2019, de <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/16001>
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una Aproximación Psicosocial al Estres. *Educacion y Educadores*, 10(2), 11-22. Recuperado el 06 de 2019, de Educacion y Educadores: <http://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Miller, L. H., & Smith, A. D. (s.f.). *tipos de estres*. Recuperado el 2 de septiembre de 2018, de American Psychological Association: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Noreña Pérez, H. (2017). *Estrés Académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la facultad de ingeniería de la Universidad de Antioquia, 2017*. Universidad de Antioquia , Departamento de Psicología, Medellín. Recuperado el Marzo de 2019, de http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/1138/1/Nore%C3%B1aHenry_2018_Estr%C3%A9sAcad%C3%A9micoEstrategias%20.pdf

- OMS. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Recuperado el 05 de 2019, de https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf
- Pereira Naranjo, M. L. (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL AMBITO EDUCATIVO. *Revista Educacion*, 171-190. Obtenido de Redalyc.org: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Psicología Social y de las Organizaciones. (14 de marzo de 2018). *Definiciones de estres* . Obtenido de Psicología-Online: <https://www.psicologia-online.com/definiciones-de-estres-laboral-segun-autores-806.html>
- Rodríguez, M. (22 de Febrero de 2016). *Tipos de Estres y sus Desencadenantes*. Recuperado el 30 de Octubre de 2018, de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estres>
- Rodríguez, M. (2019). *Psicología y Mente*. Recuperado el 05 de 2019, de Psicología Clínica: <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estres>
- Roman Collazo, C. A., Ortiz Rodriguez, F., & Hernandez Rodriguez, Y. (25 de Junio de 2008). *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina*. Obtenido de Revista Iberoamericana de Educación: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Román, C., & Rodríguez, F. (Julio de 2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7). doi:<https://doi.org/10.35362/rie4671911>
- Rosales Fernandez, J. G. (2016). *Estrés Académico y Hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un Centro de Formacion Superior Privada de Lima-Sur* . Universidad Autonoma de Perú, Facultad de Humanidades , Lima. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>

ANEXOS





INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO

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

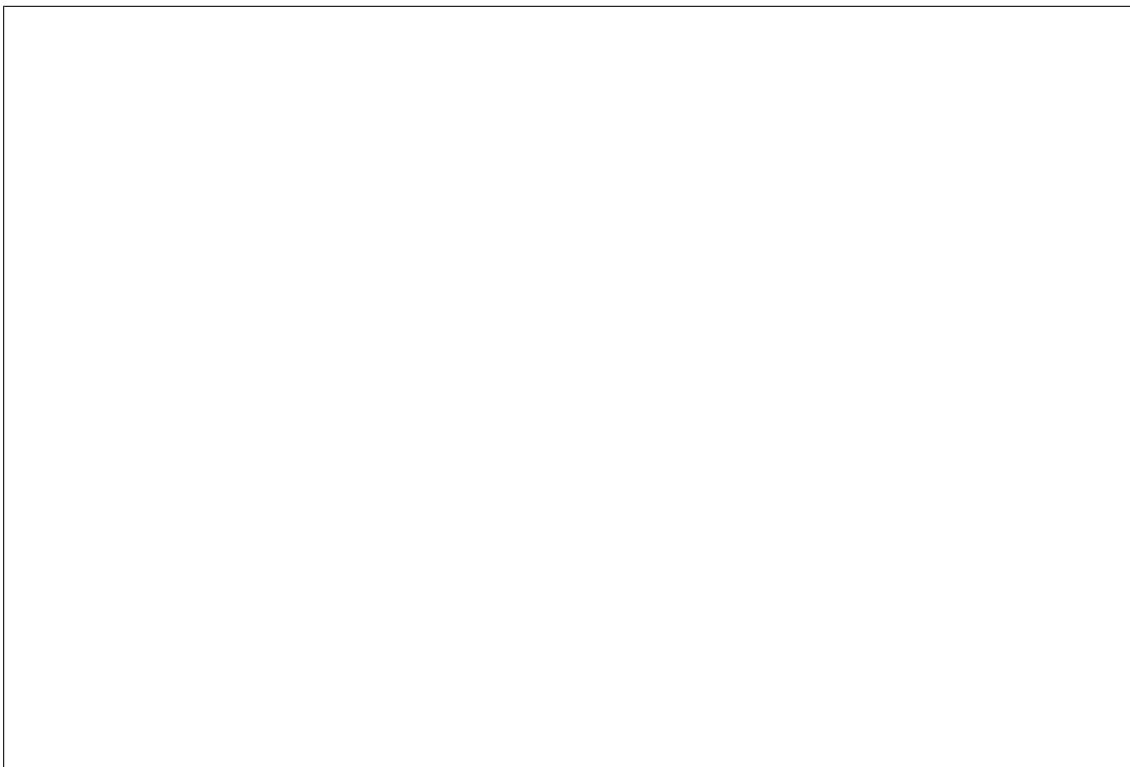
Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las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

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Alguna s 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)					

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano, Rodríguez y García, 2007)

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en el trabajo, con los amigos, etc. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba qué ocurrió e incluya detalles como el lugar, quién o quiénes estaban implicados, por qué le dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya. No se preocupe por si está mejor o peor escrito o mejor o peor organizado, sólo escríbala tal y como se le ocurra. Continúe escribiendo por detrás si es necesario.



De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda: **0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente**. Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento. }

1.Luché para resolver el problema	0 1 2 3 4
2.Me culpé a mí mismo	0 1 2 3 4
3.Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés	0 1 2 3 4
4.Deseo que la situación nunca hubiera empezado	0 1 2 3 4
5. Encontré a alguien que escuchó mi problema	0 1 2 3 4
6.Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0 1 2 3 4
7. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0 1 2 3 4
8. Pasé algún tiempo solo	0 1 2 3 4
9. Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0 1 2 3 4
10. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0 1 2 3 4
11. Expresé mis emociones, lo que sentía	0 1 2 3 4
12. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0 1 2 3 4
13. Hablé con una persona de confianza	0 1 2 3 4
14. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0 1 2 3 4
15. Traté de olvidar por completo el asunto	0 1 2 3 4

16. Evité estar con gente	0 1 2 3 4
17. Hice frente al problema	0 1 2 3 4
18. Me critiqué por lo ocurrido	0 1 2 3 4
19. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0 1 2 3 4
20. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0 1 2 3 4
21. Dejé que mis amigos me echaran una mano	0 1 2 3 4
22. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0 1 2 3 4
23. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	0 1 2 3 4
24. Oculté lo que pensaba y sentía	0 1 2 3 4
25. Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0 1 2 3 4
26. Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0 1 2 3 4
27. Dejé desahogar mis emociones	0 1 2 3 4
28. Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0 1 2 3 4
29. Pasé algún tiempo con mis amigos	0 1 2 3 4
30. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0 1 2 3 4
31. Me comporté como si nada hubiera pasado	0 1 2 3 4
32. No dejé que nadie supiera cómo me sentía	0 1 2 3 4
33. Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0 1 2 3 4
34. Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0 1 2 3 4
35. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0 1 2 3 4
36. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0 1 2 3 4
37. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0 1 2 3 4
38. Me fijé en el lado bueno de las cosas	0 1 2 3 4

39. Evité pensar o hacer nada	0 1 2 3 4
40. Traté de ocultar mis sentimientos	0 1 2 3 4
41. Me consideré capaz de afrontar la situación	0 1 2 3 4