



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR
HUMANO

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE
12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología

Autor(a)

Fernández Cachipundo Norma Yessenia

Tutor(a)

Lcda. Paulina Pérez Pérez, M.Sc.

QUITO – ECUADOR

2024

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

Yo, Fernández Cachipundo Norma Yessenia, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “Estrés y Niveles de concentración en adolescentes de 12 a 18 años de una institución educativa en Tabacundo”, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad 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 este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 27 días del mes de Julio de 2024, firmo conforme:

Autor: Fernández Cachipundo Norma Yessenia



Firma:

Número de Cédula: 1724841968

Dirección: Pichincha, Pedro Moncayo, Tabacundo.

Correo Electrónico: nfernandez2@indoamerica.com

Teléfono: 0981216551

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO” presentado por Fernández Cachipueno Norma Yessenia para optar por el Título de Licenciada en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, julio de 2024

Lcda. Paulina Pérez . M.Sc

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, julio de 2024



Fernández Cachipueno Norma Yessenia

CI.1724841968

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, julio de 2024

.....

Lcda. Soledad Males Villegas, MSc.
LECTORA

.....

Ps. Doris Perez ,MSc.
LECTORA

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado en gratitud al ser sublime que ha estado conmigo y me ha guiado a lo largo de mis estudios. Dios, ha sido mi fortaleza en los momentos de debilidad y me ha concedido una vida llena de aprendizajes y experiencias. A mi madre María Consuelo Cachipundo, por brindarme su apoyo incondicional, su ejemplo de principios, valores, perseverancia y fe. A mi amado hijo por su paciencia, amor, confianza y, por ser el motor de mi vida y por lo que anhelo ser mejor cada día.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a la Universidad Indoamérica, que me confirió la oportunidad de formarme a través de la Carrera de Psicología. A los maestros que son parte del camino recorrido, a los cuales agradezco por entregar sus conocimientos necesarios para llegar hasta cumplir mi meta. De manera especial a mi tutora, Lcda. Paulina Pérez Pérez MSc, por su completo apoyo, dedicación, paciencia y correcciones precisas.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
DECLARACION DE AUTENTICIDAD.....	IV
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
INTRODUCCIÓN.....	3
MARCO METODOLÓGICO	10
RESULTADOS.....	14
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	17
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	23
Tabla 2	23
Tabla 3	23
Tabla 4	23
Tabla 5	24
Tabla 6	24
Tabla 7	24
Tabla 8	24
Tabla 9	25
Tabla 10	25
Tabla 11	26
Tabla 12	26
Tabla 13	27
Tabla 14	27
Tabla 15	27
Tabla 16	28
Tabla 17	28
Tabla 18	28
Tabla 19	29
Tabla 20	29
Tabla 21	29
Tabla 22	30

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO

CARRERA DE PSICOLOGÍA(

TEMA: ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO

AUTOR(A): Fernández Cachipundo Norma Yessenia

TUTOR(A): Lcda. Paulina Pérez Pérez, M.Sc.

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo tiene por objetivo analizar la relación entre el estrés y los niveles de concentración en los de una institución educativa en Tabacundo.

La investigación es cuantitativa, parte de un paradigma positivista, con alcance descriptivo correlacional, diseño no experimental transversal. La muestra se conformó por 100 adolescentes de 12 a 18 años. Se aplicó una encuesta sociodemográfica para determinar edad, sexo, nivel de instrucción, y niveles de dificultad en las materias de Matemáticas, Lenguaje, Ciencias Naturales. Además, se utilizó Escala de Estrés Percibido (PSS) y el test de Atención D2 para evaluar la atención selectiva. Se obtuvo como resultados que el 67% presenta un estrés percibido alto, 23% presenta un estrés moderado, el 6% de los participantes evaluados un estrés muy alto y un 4% estrés bajo. Los datos no mostraron una correlación. Este estudio muestra la relación entre el estrés y la concentración, indicando la necesidad de investigaciones futuras que exploren otras variables y contextos. Además, aporta valiosa información para educadores y profesionales de la salud mental, recalcando la importancia de manejar el estrés en el entorno educativo.

DESCRIPTORES: Adolescentes, Concentración, Estrés, Institución Educativa

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR
HUMANO
CARRERA DE PSICOLOGIA

THEME: *STRESS AND CONCENTRATION LEVELS IN
ADOLESCENTS BETWEEN 12 AND 18 YEARS OF AGE FROM AN
EDUCATIONAL INSTITUTION IN TABACUNDO*

AUTHOR: Fernández Cachipuendo Norma
Yessenia

TUTOR: Lcda. Paulina Pérez Pérez, M.Sc

ABSTRACT

The present work has the objective of analyzing the relationship between stress and concentration levels in the students of an educational institution in Tabacundo. The research is quantitative, based on a positivist paradigm, with a descriptive correlational scope, non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 150 adolescents between 12 and 17 years old. A sociodemographic survey was applied to determine age, sex, level of education. In addition, the Perceived Stress Scale (PSS) and the D2 Attention test were used to evaluate selective attention. The results showed that 67% had high perceived stress, 23% had moderate stress, 6% of the participants evaluated had very high stress and 4% had low stress. This study highlights the complexity of the relationship between stress and concentration, indicating the need for future research to explore other variables and contexts. Moreover, it provides valuable information for educators and mental health professionals, emphasizing the importance of addressing stress in the educational environment from multiple perspectives to support students' overall well-being.

KEYWORDS: Adolescents, Concentration, Stress, Educational Institution.

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO

Stress and concentration levels in adolescents from 12 to 18 years of age from an educational institution in Tabacundo.

Autor: Norma Fernández Cachipundo
nfernandez2@indoamerica.edu.ec

Tutor: Lcda. Paulina Pérez Pérez, MSc.
paulinaperez@uti.edu.ec

Lector: Lcda. Soledad Males Villegas, Msc.
mariamales@uti.edu.ec

Lector: Ps. Doris Perez Vega, Msc.
dorisperez@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciada en Psicología de la Universidad Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Quito, Ecuador.
Julio 2024.

RESUMEN

El presente trabajo tiene por objetivo analizar la relación entre el estrés y los niveles de concentración en los de una institución educativa en Tabacundo.

La investigación es cuantitativa, parte de un paradigma positivista, con alcance descriptivo correlacional, diseño no experimental transversal. La muestra se conformó por 100 adolescentes de 12 a 18 años. Se aplicó una encuesta sociodemográfica para determinar edad, sexo, nivel de instrucción, y niveles de dificultad en las materias de Matemáticas, Lenguaje, Ciencias Naturales. Además, se utilizó Escala de Estrés Percibido (PSS) y el test de Atención D2 para evaluar la atención selectiva. Se obtuvo como resultados que el 67% presenta un estrés percibido alto, 23% presenta un estrés moderado, el 6% de los participantes evaluados un estrés muy alto y un 4% estrés bajo. Los datos no mostraron una correlación. Este estudio muestra la relación

ABSTRACT

The objective of this work is to analyze the relationship between stress and concentration levels in an educational institution in Tabacundo.

The research is quantitative, part of a positivist paradigm, with correlational descriptive scope, non-experimental cross-sectional design. The sample was made up of 100 adolescents from 12 to 18 years old. A sociodemographic survey was applied to determine age, sex, educational level, and levels of difficulty in the subjects of Mathematics, Language, and Natural Sciences. In addition, the Perceived Stress Scale (PSS) and the D2 Attention test were used to evaluate selective attention. The results were that 67% presented high perceived stress, 23% presented moderate stress, 6% of the participants evaluated very high stress and 4% low stress. The data did not show a correlation. This study shows the relationship between stress and concentration, indicating the need for future

entre el estrés y la concentración, indicando la necesidad de investigaciones futuras que exploren otras variables y contextos. Además, aporta valiosa información para educadores y profesionales de la salud mental, recalcando la importancia de manejar el estrés en el entorno educativo.

research that explores other variables and contexts. Additionally, it provides valuable information for educators and mental health professionals, emphasizing the importance of managing stress in the educational environment.

Key words: *Adolescents, Concentration, Stress, Educational Institution*

Palabras Clave: *Adolescentes, Concentración, Estrés, Institución Educativa*

1. INTRODUCCIÓN.

Actualmente, la sociedad enfrenta un aumento en los niveles de estrés debido a las demandas diarias y al estilo de vida agitado, esto les ha generado diversos problemas tanto mentales como físicos en las personas. Las presiones personales, familiares, sociales y académicas, generan alteración a nivel emocional y físico, aspecto que se asocia con la existencia de problemas en el desarrollo de las habilidades sociales. (Torres, 2022)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés se describe como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”. En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. (Torrades, 2017)

El estrés se describe como una reacción del organismo frente a las experiencias y exigencias que enfrenta una persona cada día. Entre los factores que pueden

contribuir al estrés se encuentran los componentes cognitivos, emocionales y conductuales. Así mismo existen diversos componentes generadores de estrés, tales como, el cognitivo, afectivo y conductual. Dichos componentes actúan de distintas maneras en los adolescentes pues cada individuo reacciona o asimila las situaciones presentadas según las experiencias previas y habilidades alcanzadas en su vida. (Calderón-Siles, 2022)

Durante la adolescencia, se producen rápidos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. Este período comienza con la pubertad, que es un proceso principalmente biológico, y concluye alrededor de los veinte años, momento en el que se alcanza tanto el desarrollo físico completo como la madurez psicológica y social. La adolescencia es una etapa de desarrollo que comienza cada vez a edades más tempranas. Este cambio se debe principalmente al inicio más temprano de la

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

pubertad en los jóvenes de hoy en día (Güemes-Hidalgo et al, 2017).

Según la OMS (2019), la adolescencia abarca desde los 10 hasta los 19 años. Por otro lado, la Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia (SAHM) clasifica esta etapa en tres fases: adolescencia inicial (10-14 años), adolescencia media (15-17 años) y adolescencia tardía (18-21 años).

Se observa que los adolescentes son particularmente susceptibles al estrés, debido a una variedad de situaciones o factores que pueden perturbar su equilibrio emocional o físico, estos cambios surgen distintas situaciones y contextos en los que el adolescente interactúa, como el entorno familiar, escolar, entre otros. (Palacio et al, 2018)

Diversas investigaciones han evidenciado que la exposición prolongada a factores estresantes puede provocar altos niveles de estrés en los adolescentes. Esta exposición afecta la respuesta orgánica del cuerpo y puede influir en estructuras mentales específicas, impactando así los procesos cognitivos y de aprendizaje, e involucrando funciones mentales superiores (López, 2019)

Los factores estresantes más comunes en esta etapa incluyen preocupaciones sobre tareas escolares y exámenes, la combinación de responsabilidades académicas y actividades extracurriculares, problemas con amigos, acoso escolar, presiones del grupo de pares, el inicio de una vida sexual activa o la presión para hacerlo, cambios de escuela, mudanzas, problemas de vivienda,

pensamientos autocríticos, cambios corporales, dificultades económicas familiares, vivir en un entorno inseguro, y la incertidumbre sobre el futuro académico y profesional después de terminar la escuela y comenzar la universidad (DrTango, 2022)

En la adolescencia, el estrés puede tener efectos perjudiciales sobre la salud, dado que los adolescentes son más vulnerables a causa de los intensos cambios físicos, psicológicos y sociales que experimentan. Adaptarse a estas transformaciones exige un considerable esfuerzo, y la incapacidad para hacerlo puede resultar en serias consecuencias que afectan bienestar general del individuo y convirtiéndose en un problema de salud significativo. (Barraza et al, 2019)

El estrés, junto con la sensación de ansiedad, es una respuesta natural y común en todas las personas, incluidos niños y adolescentes. Estas reacciones son parte normal de la vida y pueden surgir en respuesta a diversos desafíos y cambios. De tal forma, si estos sentimientos persisten durante un período prolongado o se presentan con frecuencia, pueden indicar un problema subyacente que requiere atención. Afectan de manera significativa el bienestar, el rendimiento académico, las relaciones sociales o la salud general del individuo. (Lewis, 2023)

“El estrés es un estado de inconformidad emocional y psicológica que puede ser ocasionado por factores internos y externos que producen un malestar físico o psicológico en el individuo, una baja

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

autoestima puede causar varios conflictos psicológicos, como ansiedad, depresión.” (Lara, 2015)

Como consecuencia, se siente motivada y energizada, y este estrés se relaciona con emociones positivas como la felicidad. Por otro lado, el estrés negativo, o Distrés, surge cuando se anticipa que una situación será desfavorable y se cree que algo saldrá mal. Esta percepción genera una ansiedad intensa que puede paralizar a la persona por completo. El estrés negativo nos desequilibra y neutraliza los recursos que en situaciones normales tendríamos a nuestra disposición, lo cual acaba por generar tristeza, ira (Samaniego et al, 2015)

En base a su duración tenemos el estrés agudo es el que más personas experimentan y es causa de las exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás. Estas demandas suelen estar vinculadas a experiencias del pasado reciente o a expectativas de un futuro cercano. Aunque en pequeñas cantidades el estrés puede tener efectos positivos, en niveles más altos puede llevar al agotamiento y causar graves repercusiones en la salud mental y física. El estrés agudo episódico se manifiesta en personas que enfrentan exigencias poco realistas, ya sean autoimpuestas o sociales. Estas personas suelen mostrarse irritadas, con una angustia constante, y temen que una catástrofe esté inminente, anticipando problemas en cada situación. Por otro lado, el estrés crónico se presenta en contextos como cárceles, zonas de guerra o en situaciones de pobreza extrema, donde es

necesario mantenerse en un estado constante de alerta (Rodríguez M. , 2022)

El proceso del estrés incluye una fase de alarma en la que el organismo identifica una amenaza y se prepara para responder. En este momento, se activa la reacción de lucha o huida frente a los estímulos estresores. Durante esta fase, se liberan hormonas clave relacionadas con el estrés, como el cortisol, la adrenalina y la noradrenalina. La fase de resistencia donde La fase de resistencia se activa una vez que la situación estresante se ha solucionado, marcando el inicio de la recuperación hacia el estado normal y la regulación de los niveles hormonales. Sin embargo, si el estrés continúa, el organismo sigue en un estado de alerta constante. La fase de agotamiento, que es la más crítica, ocurre cuando el estrés se mantiene durante un tiempo prolongado, provocando un daño significativo al organismo. Es decir, el estrés crónico ha demostrado consecuencias fatales para el organismo del individuo estresado. (Torres, 2022)

Por consiguiente, el estrés está presente en la vida de la persona, está relacionado con un estado patológico que afecta a todo ser humano. En este caso, los diferentes estímulos son percibidos como amenazas, al igual que exigencias familiares, escolares y sociales, las cuales pueden desencadenar síntomas físicos y psicológicos influenciados por cambios a nivel bioquímico, fisiológico, emocional y conductual los mismos, que se evidencian a nivel biológico, psicológico, físico, mental, emocional, conductual y social (Quispe Camino & Rodríguez Pérez, 2022).

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

Contextualizando, el estrés se produce por las demandas del entorno, cuando estas resultan angustiantes tanto para niñas, niños y adolescentes, donde pierden el control para afrontarlas provocando además síntomas físicos como ansiedad, insomnio, cansancio, falta de concentración lo que puede llegar a alterar su vida, provocar caos y causar problemas en sus tareas cotidianas. (Corrales-Gaibor, 2022)

Las actividades físicas son efectivas para gestionar el estrés, por ejemplo, realizando ejercicios aeróbicos durante 20 minutos, tres veces por semana, o caminando al aire libre durante 20 minutos. Además, practicar ejercicios en compañía puede resultar más agradable y motivador, ayudando a mantener la constancia en la rutina. En cuanto a la nutrición, es beneficioso elegir alimentos que promuevan la salud y el bienestar, tales como frutas y verduras (Méndez, 2015)

(Ginsburg, 2018) plantea otras estrategias para manejar el estrés: Identificar el problema y abordarlo, evitar el estrés cuando sea posible, dejar pasar algunas cosas, cuidar el cuerpo a través del ejercicio, practicar una relajación activa, respiración profunda, alimentarse sano, dormir bien, aprender a lidiar con las emociones, liberar la tensión emocional.

Morales (2019) relaciona las habilidades emocionales de las personas son fundamentales para enfrentar situaciones que exigen atención, concentración, y el uso de procesos cognitivos y componentes

emocionales. La regulación emocional es identificada como un aspecto crucial para desarrollar durante la infancia. Los adolescentes que logran una adecuada regulación de sus emociones y reacciones muestran una mayor eficacia en sus habilidades emocionales durante esta etapa.

Cuando el estrés no es bien manejado se puede presentar dificultades de atención y concentración que son muy frecuentes y pueden presentarse a lo largo de nuestra vida generando dificultades académicas, familiares, sociales y en el trabajo. La concentración puede definirse como la capacidad para centrarse en uno o dos estímulos importantes, mientras se suprime deliberadamente la consciencia de otros estímulos distractores (Rodríguez, 2020)

La concentración se precisa en función de la estabilidad de su orientación hacia un objeto o estímulo determinado. Se distingue también por la intensidad de la atención que indica la fuerza con que un individuo concentra su atención en una actividad, objeto o tarea determinada, haciendo abstracción de todo lo demás. (Machado et al, 2021)

La concentración sigue a la atención y es intrínsecamente más compleja, ya que requiere focalizarse en el objeto de atención de manera exclusiva. No obstante, sin una atención adecuada, mantener la concentración se vuelve difícil y casi imposible. Existe una relación directa entre atención y concentración, ya que la atención es la primera indicación de la presencia de algo, mientras que la concentración implica

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

enfocar todos los sentidos en identificar las características de ese algo (Sánchez, 2019).

Entre los síntomas que se presentan tenemos una distracción fácil y frecuente, falta de percepción de detalles, olvido de cosas, cambio frecuente de actividades, dificultad para centrarse en un solo cosa, aburrimiento con una tarea a los pocos minutos de iniciada la misma, excepto que estén realizando una actividad que les agrada, dificultades de concentración para organizar y culminar una tarea o aprender algo nuevo, dificultades para entregar las tareas, pérdida frecuente de materiales, están distraídos y parece que no escuchan cuando se les está hablando, se confunden con facilidad, sueñan despiertos, y se mueven con mayor lentitud, el proceso de información rápida se les dificulta, presentan dificultad para seguir instrucciones. (Cruz, 2022)

Las actividades lúdicas dentro del proceso de aprendizaje enseñanza, es de gran importancia debido a que permite que los estudiantes desarrollen habilidades y capacidad como la atención, imaginación, concentración y captación de los conocimientos, lo cual llega a favorecer el aprendizaje (Cando et al, 2023)

Este estudio es relevante y justificado porque se centra en un tema específico, ofreciendo datos y conclusiones que pueden impulsar acciones de prevención y/o intervención.

JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Diversas investigaciones a nivel mundial y en Latinoamérica han evidenciado que el estrés en niños y adolescentes es una cuestión de gran relevancia. Este estudio abordará la manera en que el estrés afecta a estos jóvenes y su impacto en los niveles de concentración.

La Segunda Encuesta Nacional: «Tu voz, tus derechos» (2021) revela que el 76% de los niños y adolescentes en Ecuador se consideran felices. Sin embargo, un 12% se siente estresado, un 6% experimenta cansancio y un 2% tristeza. Es especialmente alarmante que el 20% de estos jóvenes presenta dificultades para identificar y manejar adecuadamente sus emociones negativas, como la tristeza y el estrés.

A los adolescentes se les puede dialogar sobre el estrés y la ansiedad. Algunas señales de que un adolescente está teniendo dificultades podrían incluir cambios notables en el apetito y el sueño, agresión, irritabilidad, dificultad para concentrarse, no querer involucrarse con actividades sociales y autolesionarse o tener pensamientos suicidas (Lewis, 2023)

Como uno de los factores de riesgo está la falta de concentración, considerado como un trastorno en la capacidad de atención que impide la realización de las tareas más cotidianas, que no permite la actividad diaria. Se trata en la generalidad de los casos de una dificultad transitoria. La falta de concentración se relaciona muy estrechamente con problemas de memoria,

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

ya que a la persona le resulta difícil recordar y retener la información. (Heel, 2024)

La concentración es fijar tu atención a algo sin lograr distraerse y es importante para el proceso de aprendizaje. Existen trastornos del aprendizaje que afectan la atención y concentración como es el trastorno de déficit de atención e hiperactividad. La capacidad de atención de un sujeto puede verse disminuida de acuerdo con el grado de motivación o el estado anímico (Revista-Psicológica, 2024).

Los estudiantes de muchos centros educativos expresan altos niveles de estrés y bajos niveles de concentración como resultado de los diferentes problemas que afectan a sus vidas. Esto significa que el profesorado demanda, cada vez más, técnicas que puedan ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración de su alumnado (Baena et al, 2021)

Esta investigación es importante puesto que el equilibrio en la salud mental y el manejo del estrés es primordial en el desarrollo integral de los adolescentes que se encuentran en una etapa decisiva de su desarrollo físico, emocional y cognitivo, pues no solo impacta su capacidad de aprendizaje, sino también su bienestar general y su capacidad para enfrentar los retos y demandas del entorno en el que se desenvuelven. (Segunda Encuesta Nacional: «Tu voz, tus derechos», 2021)

Los adolescentes deben aprender a gestionar sus emociones, así como dotarlos de herramientas útiles para manejar las

diferentes situaciones, enseñarles a actuar en el momento que sea necesario, aportándoles pautas para lograr un estilo de vida saludable con bajos niveles de estrés o ansiedad. (Gaja, 2022)

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de gran importancia para el campo de la Psicología ya que ofrece un aporte investigativo sobre el estrés y los niveles de concentración en adolescentes, por lo que se han formulado las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se relaciona el estrés y los niveles de concentración en adolescentes de una institución educativa de Tabacundo?
- ¿Qué niveles de estrés presentan los adolescentes de una institución educativa de Tabacundo?
- ¿Cuáles son los niveles de concentración de los adolescentes de una institución educativa de Tabacundo?
- ¿Qué relación existe entre el estrés y los datos sociodemográficos (edad, sexo, año de básica) en los adolescentes?

OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar la relación entre el estrés y los niveles de concentración en los estudiantes de una institución educativa en Tabacundo

Objetivos específicos

- Identificar el nivel de estrés en adolescentes de una institución

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

educativa de Tabacundo.

- Describir los niveles de concentración en adolescentes de una institución educativa de Tabacundo.
- Relacionar el estrés y los datos sociodemográficos (edad, sexo, año de básica) en los adolescentes de una institución educativa de Tabacundo

2. MARCO METODOLÓGICO.

La presente investigación parte del paradigma positivista, que sustenta la investigación, tiene como meta verificar una hipótesis mediante el uso de herramientas estadísticas o definir los parámetros de una variable a través de datos numéricos Desde el paradigma positivista las respuestas a una pregunta de investigación son interesantes, siempre y cuando, se puedan realizar mediciones sobre el fenómeno de estudio (Ramos, 2015).

Se basa en la teoría del conocimiento que sostiene que la verdadera fuente del saber son los hechos, la experiencia y la observación: detallada, continua, objetiva, predictiva y causal de esos fenómenos experienciales, mediante la aplicación de los pasos del método científico (lo cual se considera universal), guiado por la razón analítica (Raga, 2019).

Para validar este paradigma fue necesario llevar a cabo tres aspectos importantes: descripción del problema, criticar o examinar la unidad entre la teoría y la práctica, finalmente orientar hacia la

obtención y comprobación de los resultados (Yucra-Bernedo, 2020).

Esta investigación se fundamenta en el método cuantitativo que es un procedimiento que se basa en la utilización de los números para analizar, investigar y comprobar tanto la información como datos. La investigación o metodología cuantitativa se produce por la causa y efecto de las cosas (Pérez, 2017). En este método cuantitativo el saber científico se caracteriza por ser racional, objetivo, se basa en lo observable, en lo manipulable y verificable. (Ramos, 2015)

El enfoque cuantitativo sigue un proceso secuencial y metodológico, donde cada etapa debe ser completada antes de pasar a la siguiente, sin posibilidad de omitir pasos. Aunque el orden es estricto, es posible ajustar ciertas fases. Comienza con una idea general que se va precisando, estableciendo luego objetivos y preguntas de investigación. A continuación, se realiza una revisión de la literatura y se construye un marco teórico. A partir de las preguntas de investigación, se formulan hipótesis y se identifican variables. Luego, se elabora un plan para probar estas hipótesis (diseño), se miden las variables en un contexto específico, y se analizan las mediciones obtenidas mediante métodos estadísticos. Finalmente, se extraen conclusiones relacionadas con las hipótesis planteadas (Sampieri et al, 2014).

El alcance es de tipo descriptivo correlacional. Los estudios descriptivos exploran las características esenciales de individuos, grupos, comunidades u otros

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

fenómenos que requieren un análisis detallado.

El alcance descriptivo considera al fenómeno estudiado y sus componentes, miden conceptos y definen variables son correlacionales porque ofrecen predicciones, explican la relación entre variables y cuantifican las relaciones entre variables (Sampieri R. , 2004)

El diseño descriptivo tiene como objetivo caracterizar, exponer, describir, presentar o identificar aspectos específicos de una variable determinada. Por ejemplo, puede expresar en porcentajes el número de participantes que presentan una característica de interés en el estudio, calcular la media de puntaje de un test en un grupo, determinar la cantidad de hombres y mujeres que consumen un producto específico, o registrar la frecuencia con la que un individuo presiona un botón en una tarea de computadora, entre otros aspectos (Arguedas, 2009).

Los estudios correlacionales miden las dos o más variables que se pretende ver si están o no relacionadas en los mismos sujetos y después se analiza la correlación. (Sampieri, 2006)

En el diseño correlacional, el investigador examina las relaciones entre distintas variables. Por ejemplo, se puede analizar la relación entre el tiempo dedicado al estudio para los exámenes (variable X) y la calificación obtenida (variable Y). A diferencia de otros métodos, este diseño exige la formulación de hipótesis que

respalden las suposiciones del investigador. Siguiendo el ejemplo anterior, las hipótesis posibles serían: a mayor X, mayor Y; a menor X, menor Y; a mayor X, menor Y; y a menor X, mayor Y (Ramos, 2015).

Se utiliza el diseño no experimental transversal que se realiza sin manipular intencionadamente variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos. (Escamilla, 2016)

La investigación no experimental carece de una variable independiente. En cambio, el investigador observa el contexto en el que se desarrolla el fenómeno y lo analiza para obtener información. (Velázquez, 2020). En esta investigación, se vuelve improbable la manipulación de variables o determinar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones. De hecho, no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos de estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural, en su realidad (Agudelo et al, 2018)

Es transversal porque utiliza para observar y analizar un momento exacto de la investigación para abarcar diversos grupos o muestras de estudio (Velázquez, 2020)

Los estudios transversales son un método de investigación esencial utilizado en diversos campos para analizar datos en un momento específico. Al comparar diferentes sujetos sin considerar la variable temporal, estos estudios ofrecen valiosos conocimientos sobre la prevalencia y las

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

características de los fenómenos dentro de una población (Stewart L. , 2024).

Para seleccionar a los participantes, se utiliza un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Este método consiste en elegir deliberadamente a los participantes según las características de una población y los objetivos del estudio. El muestreo intencional permite a los investigadores emplear su juicio para seleccionar los casos que mejor contribuirán a la recolección de datos y a los objetivos de la investigación (Stewart, 2023).

Para realizar esta investigación, se trabajó con una muestra de 100 adolescentes estudiantes de 12 años a 18 años, de octavo a tercero de bachillerato de una institución educativa de Tabacundo de la Provincia de Pichincha.

Dentro de los criterios de inclusión se encuentran: Los adolescentes deben estar legalmente matriculados en una institución educativa de Tabacundo, cursar desde el octavo año de básica, la autorización de los representantes legales a través de un consentimiento informado porque los participantes son menores de edad. La participación es voluntaria.

Para los parámetros de exclusión se toma en cuenta a los adolescentes que presentan una discapacidad intelectual, retiro voluntario de la investigación del adolescente o el manejo de otro idioma.

La información que se obtenga de esta exploración, será exclusivamente para fines investigativos, considerando la privacidad y

el principio de confidencialidad. Se protege la privacidad y la intimidad de los colaboradores de la investigación y toda la información que se obtenga (Atlas.ti, 2024).

Para cumplir con el principio de ética, la investigación con seres humanos debe poseer un valor probado científicamente y a nivel social y debe ser aplicada por profesionales de la salud con experticia y competentes en el área de la investigación.

Para recopilar información, se utiliza la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS). Esta herramienta de auto informe evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes a través de 14 ítems con un formato de respuesta en una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). El puntaje total de la PSS se obtiene ajustando las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (cambiando las puntuaciones a: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando los resultados de los 14 ítems.

Además, se utiliza el Test de Atención D2, una prueba de tiempo limitado que mide la atención selectiva. Este test evalúa la velocidad de procesamiento, el seguimiento de instrucciones y la ejecución de tareas relacionadas con la discriminación de estímulos visuales similares. Permite valorar la atención y concentración en individuos de entre 8 y 60 años de edad.

El Test de Atención D2 consta de 14 líneas en las que se repite la letra "d" intercalada con la letra "p". Algunas de estas letras están acompañadas de una o dos líneas cortas en diferentes posiciones alrededor de las letras.

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

El objetivo del estudiante es marcar cada "d" que tenga dos rayitas en cualquier posición. El tiempo asignado para completar cada línea es de 20 segundos, tras los cuales debe pasar inmediatamente a la siguiente línea.

Esta actividad requiere que el estudiante conserve la atención de forma sostenida durante 4 minutos y 40 segundos. En este lapso de tiempo, debe elegir los estímulos relevantes e retirar los irrelevantes.

Para llevar a cabo el estudio de datos, se empleará el programa SPSS para realizar un análisis correlacional de las variables. Este análisis permitirá determinar si existe una relación significativa entre las variables estudiadas y evaluar la fuerza y dirección de dicha relación del estrés y los niveles de concentración a través de la tabulación de frecuencias, análisis estadísticos y la representación gráfica de los datos serán socializados y por ningún motivo se dará a conocer datos personales que revelen la identidad de los adolescentes.

3. RESULTADOS.

En la siguiente sección se muestran los resultados de la implementación de la Escala de Estrés Percibido (PSS) 2.0 y el test de Atención D2 al grupo de adolescentes de una institución educativas del Cantón Pedro Moncayo - Tabacundo, junto a la correlación de la variable problemática con los datos sociodemográficos del estudio.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ANÁLISIS DESCRIPTIVO

Análisis descriptivo – Edad de los encuestados

La edad de los encuestados según los datos arrojados se encuentra en su mayoría dentro de 17 años, con un porcentaje representativo del 23% como se puede observar en la tabla, le sigue un porcentaje de 20% para un sector de 16 años de edad, mientras que las edades de menos presencia en los encuestados se encuentran entre los 18 años con un 5% y 14 años, representado por un 9%

Tabla 1

Edad		
	N	%
12 años	12	12,0%
13 años	18	18,0%
14 años	9	9,0%
15 años	13	13,0%
16 años	20	20,0%
17 años	23	23,0%
18 años	5	5,0%

Elaboración propia

Análisis descriptivo – Cursos de los encuestados

Los resultados muestran que la presencia del 24% de estudiantes se encuentran cursando Segundo BGU, seguido del 22% correspondiente a Tercero BGU y un 18% representado por Octavo EGB. Dentro de las minorías encontramos a Séptimo EGB representado por el 2% de los encuestados seguidos de Primero BGU con un 3% de presencia entre los encuestados

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

Tabla 2

Curso		
	N	%
Tercero BGU	22	22,0%
Sgundo BGU	24	24,0%
Primero BGU	3	3,0%
Decimo EGB	15	15,0%
Noveno EGB	16	16,0%
Octavo EGB	18	18,0%
Septimo EGB	2	2,0%

Elaboración propia

Análisis descriptivo – Sexo de los encuestados

Dentro de los encuestados podemos determina que existe 53% de presencia de mujeres y un 47% de estudiantes de sexo masculino

Tabla 3

Sexo		
	N	%
Hombre	53	53,0%
Mujer	47	47,0%

Elaboración propia

Análisis descriptivo – Nivel de relación con los compañeros

El nivel de relación con compañeros esta representado mayormente como bueno, expresado por el 42% de los encuestados, seguido de una relación regular con el 40%, el 15% de los estudiantes piensan que su relación con sus compañeros es excelente. La relación con los compañeros categorizada como mala, e expresa en un 2% de los alumnos mientras que solo el 1% piensan que es inaceptable

Tabla 4

Nivel de relación con compañeros		
	N	%
Excelente	15	15,0%
Buena	42	42,0%
Regular	40	40,0%
Mala	2	2,0%
Inaceptable	1	1,0%

Elaboración propia

Análisis descriptivo – Participación en actividades extracurriculares

La participación en actividades extracurriculares es baja entre la mayoría de los estudiantes, esto expresado en el 58% de la muestra, el 30% si participa en actividades extracurriculares y para el 12% estas actividades no aplican.

Tabla 5

Participación en actividades extracurriculares		
	N	%
Si	30	30,0%
No	58	58,0%
No aplica	12	12,0%

Elaboración propia

Análisis descriptivo – Nivel de apoyo familiar

El 59% de los estudiantes encuestados califican a su nivel de apoyo familiar como Bueno, el 25% como excelente y el 22% como aceptable mientras que solamente un 4% indica que tiene un nivel de apoyo familiar malo.

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

Tabla 6

Nivel de apoyo familiar		
	N	%
Excelente	25	25,0%
Buena	49	49,0%
Aceptable	22	22,0%
Mala	4	4,0%

Análisis descriptivo – Satisfacción con la vida en general

Detro de los resultados arrojados se tiene que el 69% de estudiantes se siente satisfecho con su vida de forma general, el 24% esta muy satisfecho y solamente el 7% se siente poco satisfecho

Tabla 7

Satisfaccion con la vida en general		
	N	%
Muy satisfecho	24	24,0%
Satisfecho	69	69,0%
Poco satisfecho	7	7,0%

Elaboración propia

Análisis descriptivo – Nivel de concentración.

Tabla 8

Niveles.concentracion					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta capacidad para mantener la atencion y la precision en un entorno de prueba	63	63,0	63,0	63,0
	Buena capacidad para mantener la atencion y precision en un entorno de prueba	20	20,0	20,0	83,0
	Capacidad media para mantener la atencion y la precision en un entorno de prueba	14	14,0	14,0	97,0
	Baja capacidad para mantener la atencion y precision en un entorno de prueba	3	3,0	3,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Elaboración propia

Los resultados indican que el 63% de los encuestados tienen una alta capacidad para mantener la concentración y la precisión en un entorno de prueba. Un 20% muestran una habilidad destacada para concentrarse y mantener la exactitud, mientras que un 14% tienen una capacidad media. Finalmente, un 3% indican que tienen una baja capacidad para conservar la atención y la precisión en un entorno de prueba. Estos hallazgos indican que el nivel de concentración entre los estudiantes es mayormente alto, lo cual es positivo, ya que solo un 3% tienen dificultades para mantener la concentración.

Análisis descriptivo - Nivel de estrés.

Tabla 9

Estres					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo estres percibido	4	4,0	4,0	4,0
	Estres percibido moderado	23	23,0	23,0	27,0
	Alto nivel de estres percibido	67	67,0	67,0	94,0
	Prominente nivel de estres percibido	6	6,0	6,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Elaboración propia

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

En los resultados del análisis de las encuestas se puede determinar que la mayoría de los encuestados tienen un nivel de estrés percibido alto (67%). Le sigue un nivel de estrés moderado, cubriendo un 23%. Un 6% de los encuestados reporta un nivel de estrés muy alto, y un 4% tiene un nivel de estrés bajo. Estos resultados indican que el nivel de estrés entre los estudiantes encuestados es mayormente alto.

Análisis descriptivo - Nivel de estrés vs Materia- Tablas cruzadas

A continuación, se presentan las tablas cruzadas para obtener información sobre los niveles más altos de estrés en las materias de Matemática, inglés, Ciencias Naturales y Lenguaje, con el propósito de establecer si hay una relación significativa entre el estrés y la materia que indique mayor presencia de este factor

MATEMÁTICA

Tabla 10

Dificultad Matemática	Nada difícil	Recuento	Estrés				Total
			Bajo estrés	Estrés percibido	Alto nivel de estrés	Estrés percibido alto	
Nada difícil	Recuento	1	5	7	2	15	
	% dentro de Dificultad Matemática	6.7%	33.3%	46.7%	13.3%	100.0%	
	% dentro de Estrés	25.0%	21.7%	10.6%	33.3%	15.2%	
Algo difícil	Recuento	1	7	20	1	29	
	% dentro de Dificultad Matemática	3.4%	24.1%	69.0%	3.4%	100.0%	
	% dentro de Estrés	25.0%	30.4%	30.3%	16.7%	29.3%	
Medio difícil	Recuento	2	10	20	2	34	
	% dentro de Dificultad Matemática	5.9%	29.4%	58.8%	5.9%	100.0%	
	% dentro de Estrés	50.0%	43.5%	30.3%	33.3%	34.3%	
Muy difícil	Recuento	0	0	14	1	15	
	% dentro de Dificultad Matemática	0.0%	0.0%	93.3%	6.7%	100.0%	
	% dentro de Estrés	0.0%	0.0%	21.2%	16.7%	15.2%	
Extremadamente difícil	Recuento	0	1	5	0	6	
	% dentro de Dificultad Matemática	0.0%	16.7%	93.3%	0.0%	100.0%	
	% dentro de Estrés	0.0%	4.3%	7.6%	0.0%	6.1%	
Total	Recuento	4	23	66	6	99	
	% dentro de Dificultad Matemática	4.0%	23.2%	66.7%	6.1%	100.0%	
	% dentro de Estrés	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

Elaboración propia

En la tabla cruzada se observa que el mayor índice de estrés, correspondiente al 34.3% del total, pertenece a estudiantes que perciben la materia con una dificultad medio

difícil. Dentro de este grupo, el 58.8% tienen un alto nivel de estrés, el 29.4% presentan estrés percibido y el 5.9% tienen un bajo nivel de estrés con estrés percibido alto.

En segundo lugar, un índice de estrés del 29.3% corresponde a estudiantes que perciben la materia como difícil; de este grupo, el 30.4% muestran estrés percibido, el 30.3% tienen un alto nivel de estrés, el 25% un bajo nivel de estrés y el 16.7% un nivel de estrés percibido alto.

Estos resultados indican que los mayores porcentajes de estrés percibido se encuentran entre los estudiantes que consideran la materia medio difícil y difícil. La mayoría de estos estudiantes experimentan un nivel de estrés alto y presencia de estrés percibida, lo que indica que la percepción de dificultad de la materia está fuertemente asociada con mayores niveles de estrés, sugiriendo un análisis de correlación más profundos

INGLES

Tabla 11

Dificultad English	Nada difícil	Recuento	Estrés			Total
			Bajo estrés	Estrés percibido	Alto nivel de estrés	
Nada difícil	Recuento	1	8	12	1	22
	% dentro de Dificultad English	4.5%	36.4%	54.5%	4.5%	100.0%
	% dentro de Estrés	25.0%	34.8%	17.9%	16.7%	32.0%
Algo difícil	Recuento	1	9	21	1	32
	% dentro de Dificultad English	3.1%	28.1%	65.6%	3.1%	100.0%
	% dentro de Estrés	25.0%	39.1%	31.3%	16.7%	32.0%
Medio difícil	Recuento	2	3	22	0	27
	% dentro de Dificultad English	7.4%	11.1%	81.5%	0.0%	100.0%
	% dentro de Estrés	50.0%	13.0%	33.8%	0.0%	27.0%
Muy difícil	Recuento	0	2	10	3	15
	% dentro de Dificultad English	0.0%	13.3%	66.7%	20.0%	100.0%
	% dentro de Estrés	0.0%	8.7%	14.9%	50.0%	15.0%
Extremadamente difícil	Recuento	0	1	2	1	4
	% dentro de Dificultad English	0.0%	25.0%	50.0%	25.0%	100.0%
	% dentro de Estrés	0.0%	4.3%	3.0%	16.7%	4.0%
Total	Recuento	4	23	67	6	100
	% dentro de Dificultad English	4.0%	23.0%	67.0%	6.0%	100.0%
	% dentro de Estrés	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Elaboración propia

La tabla muestra que el mayor índice de estrés, correspondiente al 32% del total, pertenece a estudiantes que perciben la materia como algo difícil. Dentro de este grupo, el 39.1% tienen estrés percibido, el

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

31.3% presentan un alto nivel de estrés, el 25% tienen un bajo nivel de estrés y el 16.7% muestran un estrés percibido alto.

En segundo lugar, un índice de estrés del 27% corresponde a estudiantes que perciben la materia como medio difícil. De estos, el 50% muestran un bajo nivel de estrés percibido, el 13% tienen un nivel de estrés percibido, el 32.8% un alto nivel de estrés y el 0% un nivel de estrés percibido alto.

Estos resultados indican que los mayores porcentajes de estrés percibido se encuentran entre los estudiantes que consideran la materia como algo difícil o medio difícil. La mayoría de estos estudiantes experimentan estrés percibido o un bajo nivel de estrés.

CIENCIAS NATURALES

Tabla 12

		Estrés				Total
		Bajo estrés	Estrés percibido	Alto nivel de estrés	Estrés percibido alto	
Dificultad Ciencias Naturales	Nada difícil	Recuento	2	13	27	3
	% dentro de Dificultad Ciencias Naturales		4.4%	28.9%	60.0%	6.7%
	% dentro de Estrés		50.0%	56.5%	40.3%	50.0%
Algo difícil	Recuento	1	8	23	3	
	% dentro de Dificultad Ciencias Naturales		2.9%	22.8%	65.7%	8.6%
	% dentro de Estrés		25.0%	34.8%	34.3%	50.0%
Medio difícil	Recuento	0	2	12	0	
	% dentro de Dificultad Ciencias Naturales		0.0%	14.2%	85.7%	0.0%
	% dentro de Estrés		0.0%	8.7%	17.8%	0.0%
Muy difícil	Recuento	0	0	4	0	
	% dentro de Dificultad Ciencias Naturales		0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
	% dentro de Estrés		0.0%	0.0%	6.0%	0.0%
Estremadamente difícil	Recuento	1	0	1	0	
	% dentro de Dificultad Ciencias Naturales		50.0%	0.0%	50.0%	0.0%
	% dentro de Estrés		25.0%	0.0%	1.5%	0.0%
Total	Recuento	4	23	67	6	
	% dentro de Dificultad Ciencias Naturales		4.0%	23.0%	67.0%	6.0%
	% dentro de Estrés		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Elaboración propia

La tabla muestra que el mayor índice de estrés, correspondiente al 45% del total, pertenece a estudiantes que perciben la materia como nada difícil. Dentro de este grupo, el 60% tienen un alto nivel de estrés, el 28.9% presentan estrés percibido, el 6.7% tienen un nivel de estrés percibido alto y el 4.4% muestran un bajo nivel de estrés.

En segundo lugar, un índice de estrés del 35% corresponde a estudiantes que perciben la materia como algo difícil. De estos, el 65.7% muestran un alto nivel de estrés percibido, el 22.9% tienen un nivel de estrés percibido, el 8.6% presentan un nivel de estrés percibido alto y el 2.9% tienen un bajo nivel de estrés.

Estos resultados indican que los mayores porcentajes de estrés percibido se encuentran entre los estudiantes que consideran la materia como nada difícil o algo difícil. La mayoría de estos estudiantes experimentan un alto nivel de estrés, lo que sugiere que el nivel de estrés no está claramente relacionado con la percepción de dificultad de la materia. Por lo tanto, no parece necesario realizar un análisis de correlación más profundo en este caso.

LENGUAJE

Tabla 13

		Estrés				Total
		Bajo estrés	Estrés percibido	Alto nivel de estrés	Estrés percibido alto	
Dificultad Lenguaje	Nada difícil	Recuento	4	14	31	3
	% dentro de Dificultad Lenguaje		7.7%	26.9%	59.6%	5.8%
	% dentro de Estrés		100.0%	60.8%	46.3%	50.0%
Algo difícil	Recuento	0	6	17	2	
	% dentro de Dificultad Lenguaje		0.0%	24.0%	68.0%	8.0%
	% dentro de Estrés		0.0%	26.1%	25.4%	33.3%
Medio difícil	Recuento	0	3	10	0	
	% dentro de Dificultad Lenguaje		0.0%	23.1%	76.9%	0.0%
	% dentro de Estrés		0.0%	13.0%	14.5%	0.0%
Muy difícil	Recuento	0	0	9	1	
	% dentro de Dificultad Lenguaje		0.0%	0.0%	80.0%	10.0%
	% dentro de Estrés		0.0%	0.0%	13.4%	16.7%
Total	Recuento	4	23	67	6	
	% dentro de Dificultad Lenguaje		4.0%	23.0%	67.0%	6.0%
	% dentro de Estrés		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Elaboración propia

La tabla muestra que el mayor índice de estrés, correspondiente al 52% del total, pertenece a estudiantes que perciben la materia como nada difícil. Dentro de este grupo, el 59.6% tienen un alto nivel de estrés, el 26.9% presentan estrés percibido, el 7.7% tienen un nivel de estrés bajo y el 5.8% muestran un nivel de estrés percibido alto.

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

En segundo lugar, un índice de estrés del 25% corresponde a estudiantes que perciben la materia como algo difícil. De estos, el 68% muestran un alto nivel de estrés percibido, el 24% tienen un nivel de estrés percibido, el 8% presentan un nivel de estrés percibido alto y el 0% tienen un bajo nivel de estrés.

Estos resultados indican que los mayores porcentajes de estrés percibido se encuentran entre los estudiantes que consideran la materia como nada difícil y algo difícil. La mayoría de estos estudiantes experimentan un alto nivel de estrés, lo que sugiere que el nivel de estrés no está claramente relacionado con la percepción de dificultad de la materia. Por lo tanto, no parece necesario realizar un análisis de correlación más profundo en este caso.

ANÁLISIS CORRELACIONAL

Análisis Correlacional Estrés – Niveles de concentración.

Tabla 14

Correlaciones			
		Estres	Concentracion
Estres	Correlación de Pearson	1	,062
	Sig. (bilateral)		,539
	N	100	100
Concentracion	Correlación de Pearson	,062	1
	Sig. (bilateral)	,539	
	N	100	100

Elaboración propia

De acuerdo con los datos obtenidos, no se encontró una correlación entre los niveles de estrés y los niveles de concentración. Esto indica que, basado en el análisis estadístico realizado, no hay suficiente

evidencia para afirmar la existencia de una relación lineal entre estas dos variables.

Análisis correlacional – Nivel de estrés – Materia

Según el análisis descriptivo, las materias que presentan los niveles más altos de estrés en la muestra analizada son matemática e inglés, mostrando el siguiente resultado.

Tabla 15

Correlaciones				
		Estres	Dificultad Matemática	Dificultad English
Estres	Correlación de Pearson	1	,132	,228*
	Sig. (bilateral)		,192	,022
	N	100	99	100
Dificultad Matemática	Correlación de Pearson	,132	1	,097
	Sig. (bilateral)	,192		,341
	N	99	99	99
Dificultad English	Correlación de Pearson	,228*	,097	1
	Sig. (bilateral)	,022	,341	
	N	100	99	100

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Elaboración propia

Al analizar los datos de correlación, se encontró que la dificultad en Matemáticas no muestra una relación significativa con los niveles de estrés de los estudiantes con un coeficiente de Pearson = 0.123. Esto sugiere que, en nuestra muestra, los estudiantes no experimentan un aumento consistente en el estrés debido a la dificultad en Matemáticas. En contraste, se observó una correlación positiva notable entre la dificultad en la materia de Inglés y el estrés de los estudiantes indicando un coeficiente de Pearson = 0.228*. Este valor indica que a medida que aumenta la dificultad en Inglés, también aumenta el nivel de estrés percibido por los estudiantes. Esta correlación, cercana a 1 y lejos de cero, sugiere una relación fuerte entre la dificultad en inglés y el estrés estudiantil en nuestra muestra.

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

Análisis correlacional – Nivel de estrés – Edad

Tabla 16.

Correlaciones			
		Edad	Estres
Edad	Correlación de Pearson	1	-,069
	Sig. (bilateral)		,495
	N	100	100
Estres	Correlación de Pearson	-,069	1
	Sig. (bilateral)	,495	
	N	100	100

Elaboración propia

Los datos obtenidos, indican que no se encontró una correlación entre los niveles de estrés y la edad de los estudiantes analizados. Esto indica que, basado en el análisis estadístico realizado, no hay suficiente evidencia para afirmar la existencia de una relación lineal entre estas dos variables.

Análisis correlacional – Nivel de estrés – Sexo.

Tabla 17

Correlaciones			
		Estres	Sexo
Estres	Correlación de Pearson	1	,346**
	Sig. (bilateral)		<,001
	N	100	100
Sexo	Correlación de Pearson	,346**	1
	Sig. (bilateral)	<,001	
	N	100	100

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Elaboración propia

El análisis muestra un coeficiente de correlación de Pearson de 0.346, con una significancia bilateral de 0.01. Este valor positivo indica una correlación directamente

proporcional entre el sexo y el nivel de estrés, donde el código 0 representa a los hombres y el código 1 a las mujeres. Esto sugiere que, a medida que se incrementa la presencia del código 1 (mujeres), el nivel de estrés tiende a ser mayor.

Un valor de 0.346 no es cercano a 1, lo que indica que la relación no es fuerte, pero es suficiente para sugerir que el sexo tiene un impacto positivo en el nivel de estrés, especialmente en las mujeres.

Análisis correlacional – Nivel de estrés – Año de básica.

Tabla 18

Correlaciones			
		Estres	Curso
Estres	Correlación de Pearson	1	,061
	Sig. (bilateral)		,549
	N	100	100
Curso	Correlación de Pearson	,061	1
	Sig. (bilateral)	,549	
	N	100	100

Elaboración propia

Los resultados indican que no se encontró una correlación entre los niveles de estrés y el año de básica. Esto indica que, basado en el análisis estadístico realizado, no hay suficiente evidencia para afirmar la existencia de una relación lineal entre estas dos variables.

Análisis correlacional – Nivel de estrés – Relación entre compañeros

Tabla 19

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

Correlaciones			
		Estres	Nivel de relación con compañeros
Estres	Correlación de Pearson	1	,041
	Sig. (bilateral)		,686
	N	100	100
Nivel de relación con compañeros	Correlación de Pearson	,041	1
	Sig. (bilateral)	,686	
	N	100	100

Elaboración propia

Los resultados indican que no existe la presencia de una correlación entre el nivel de estrés y la relación entre compañeros dentro de los encuestados ya que el nivel de confianza expresado es de 0,666 indicando que los datos arrojados no pueden determinar una correlación entre estas variables

Análisis correlacional – Nivel de estrés – Actividades extracurriculares

Tabla 20

Correlaciones			
		Estres	Participación en actividades extracurriculares
Estres	Correlación de Pearson	1	,090
	Sig. (bilateral)		,372
	N	100	100
Participación en actividades extracurriculares	Correlación de Pearson	,090	1
	Sig. (bilateral)	,372	
	N	100	100

Elaboración propia

En la tabla se indica que no existe la presencia de una correlación entre el nivel de estrés y la participación en actividades extracurriculares dentro de los encuestados ya que el nivel de confianza expresado es de 0,372 indicando que los datos arrojados no pueden determinar una correlación entre estas variables

Análisis correlacional – Nivel de estrés – Nivel de apoyo familiar

Tabla 21

Correlaciones			
		Estres	Nivel de apoyo familiar
Estres	Correlación de Pearson	1	,289**
	Sig. (bilateral)		,004
	N	100	100
Nivel de apoyo familiar	Correlación de Pearson	,289**	1
	Sig. (bilateral)	,004	
	N	100	100

Elaboración propia

Según los datos arrojados no existe la presencia de una correlación entre el nivel de estrés y e nivel de apoyo familiar dentro de los estudiantes encuestados ya que el nivel de confianza expresado es de 0,686 indicando que los datos no pueden determinar una correlación entre estas variables

Análisis correlacional – Nivel de estrés – Satisfacción de la vida en general

Tabla 22

Correlaciones			
		Estres	Satisfaccion con la vida en general
Estres	Correlación de Pearson	1	,114
	Sig. (bilateral)		,260
	N	100	100
Satisfaccion con la vida en general	Correlación de Pearson	,114	1
	Sig. (bilateral)	,260	
	N	100	100

Elaboración propia

La tabla muestra que no existe la presencia de una correlación entre el nivel de estrés y la satisfacción de la vida en general dentro de los encuestados ya que el nivel de confianza expresado es de 0,260 indicando que los datos no pueden determinar una correlación entre estas variables

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

DISCUSIÓN

Al identificar el nivel de estrés y concentración en los adolescentes, en los resultados se puede determinar que la mayoría de los encuestados tienen niveles de estrés percibido alto. Estos resultados son consistentes con los hallazgos del estudio de investigación realizado por (Gutiérrez, 2020) sobre los niveles de estrés percibido. En un estudio desarrollado en la Universidad privada del norte de México en donde se aplicó simultáneamente tres herramientas de evaluación relacionada con la escala de agotamiento emocional (EES), estrés percibido (PPS14) y agotamiento (MBI-SS) se demostró que tanto el estrés psicológico, el agotamiento físico y emocional inducen a un desgaste académico y que tanto el estrés como el agotamiento intervienen en las actividades que desarrollan los estudiantes. El estrés es una preocupación importante en varios contextos educativos y grupos etáreos, según la comparación entre ambos estudios. La exigencia de intervenciones precisas para disminuir el estrés en los adolescentes se ve reforzada por la identificación de niveles de estrés moderados y muy altos.

La Escala de Estrés Percibido (PSS) en sus diferentes adaptaciones ha sido utilizada en variados estudios en múltiples poblaciones para la medición de la respuesta psicológica frente a situaciones estresantes, las interrogantes en esta escala toman como referencia a los sentimientos y pensamientos que se desarrollaron durante el último mes

en función de la edad, género y status socioeconómico. (Gutiérrez, 2020)

Por otro lado, en cuanto a la descripción de los niveles de concentración en adolescentes, los resultados indican que gran parte de los encuestados tienen una alta capacidad para mantener la concentración y la precisión en un entorno de prueba. Mientras que solo unos pocos indican que tienen una baja capacidad para mantener la atención y la precisión en un entorno de prueba. Estos resultados indican que el nivel de concentración entre los estudiantes es mayormente alto, lo cual es positivo. Estos datos se relacionan con los estudios realizados por (Puga, 2023) con estudiantes de educación básica y la aplicación del instrumento D2 se determinó la población presenta altos niveles de atención. En otro estudio sobre el estrés escolar y su influencia en la concentración en estudiantes de educación básica, realizado por (Chiluisa, 2019) Indicando que los niveles de concentración pueden verse afectados por componentes adicionales, se demostró una distribución más equilibrada.

Los resultados muestran que los adolescentes encuestados tienen una capacidad de concentración alta, a pesar de los altos niveles de estrés detectados. El estrés no afecta significativamente la capacidad de concentración de los alumnos, según este hallazgo, lo que podría indicar la coexistencia de ambos factores

De tal forma que los estudiantes pueden reconocer estímulos distractores al instante de dirigir el foco atencional específicamente de la voluntad, por lo tanto, se puede indicar

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

que a nivel psicológico el estudiante puede presentar mayores niveles de aprendizaje, reconocimiento y desenvolvimiento dentro del aula de clases, mientras que los estudiantes con baja atención y una limitada concentración, no respetan normas y reglas establecidas, las mismas que se ven reflejadas en su rendimiento académico.

Para investigar los factores que influyen en el desarrollo del estrés y el nivel de concentración, se utilizó el cuestionario Escala de Estrés Percibido. Esta evaluación está diseñada para medir el grado de estrés en diversas experiencias y situaciones de la vida. Evalúa seis factores: Tensión-Inestabilidad-Fatiga; Aceptación Social de Conflictos; Energía y Diversión; Sobrecarga; Satisfacción para la autorrealización; y Miedo y Ansiedad. El test de atención D2, por su parte, mide la vigilancia, la atención sostenida, la velocidad de procesamiento visual y la coordinación visomotora.

La mayoría de los adolescentes tienen una capacidad de concentración alta, mientras que solo una minoría demuestra una capacidad de concentración baja.

Al momento de relacionar el estrés y los datos sociodemográficos (edad, sexo, año de básica) en los adolescentes se puede mencionar que el nivel de estrés según la edad, según el coeficiente de correlación de Pearson indica una relación inversamente proporcional. Esto muestra que, a menor edad, se percibe un mayor nivel de estrés entre los estudiantes encuestados. Al ser un valor cercano a cero, la correlación no es fuerte, lo que indica que puede haber otros factores que influyen en la relación entre el estrés y la edad de los estudiantes, tales

como el entorno escolar, las responsabilidades académicas o el apoyo social, experimentado por los estudiantes, independientemente de su edad podrían tener un impacto más significativo. El nivel de estrés según el sexo muestra una correlación directamente proporcional entre el sexo y el nivel de estrés, suficiente para sugerir que el sexo tiene un impacto positivo en el nivel de estrés, especialmente en las mujeres. El nivel de estrés según el año de básica se observa una relación directamente proporcional entre el nivel de estrés y el año de educación, donde grados más bajos están asociados con mayores niveles de estrés. Sin embargo, no se evidencia una correlación significativa. Esto sugiere que otros factores, además del nivel educativo, podrían estar influyendo significativamente en el nivel de estrés de los estudiantes encuestados. Esto refuerza el análisis de resultados del análisis de correlación entre edad y año de escolaridad, donde se observó que los estudiantes más jóvenes tienden a experimentar niveles más altos de estrés.

En un contexto educativo particular, los hallazgos de este estudio brindan una comprensión detallada de cómo se manifiestan el estrés y la concentración en los evaluados. Los adolescentes están desplegando mecanismos de afrontamiento que les permiten mantener su rendimiento académico a pesar del estrés, según la alta capacidad de concentración y la alta prevalencia de estrés percibido. El estrés elevado, sin embargo, sigue siendo un factor importante para prevenir efectos negativos a largo plazo.

En cuanto a la dominancia de altos niveles de atención y estrés, los resultados de este

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

estudio coinciden con estudios previos, como los de Gutiérrez (2020) y Puga (2023). Esto demuestra que el fenómeno del estrés y la concentración es común en varios contextos educativos y confirma la validez de los hallazgos.

(Bustillo et al, 2024) en su investigación relacionada con la atención selectiva y el aprendizaje en los estudiantes, se realizó una comparación entre el género y la función cognitiva atencional. Se observó que, en el género masculino, presentó un nivel muy bajo de atención, mientras que en el género femenino. En los niveles bajos de atención, las mujeres mostraron resultados menores, mientras que en el nivel regular correspondió a la población masculina. Por otro lado, en los niveles muy altos de atención sostenida, las mujeres alcanzaron el puntaje más alto. En conclusión, los niveles negativos de atención sostenida son más frecuentes en los hombres, diferenciándose claramente de la población femenina (Jurado, 2021).

El estrés es imprescindible para la vida. Existe desde hace milenios, cuando el ser humano se dedicaba a la caza, esta actividad servía como un aviso de peligro. En la actualidad, aunque los riesgos han cambiado, las situaciones diarias o laborales aún activan ese mecanismo de estrés, incluso cuando nuestra vida no está en peligro. Según Víctor Pérez Solá, director del Servicio de Salud Mental del Hospital del Mar en Barcelona, “Intrínsecamente no es malo. Si, por ejemplo, una persona tiene que presentarse a un examen y no tiene ese nivel de alerta o de estrés, su rendimiento bajará. En el otro extremo, si el nivel de estrés y alerta es más alto del que se tolera, la persona se bloqueará”. Así

pues, un poco de estrés “saludable” permite a la persona rendir mejor y ser más resolutiva.

La identificación de temas particulares que producen más estrés puede guiar intervenciones psicológicas y educativas más efectivas, y esta investigación contribuye a una comprensión más compleja de la coexistencia entre el estrés y la concentración en los adolescentes.

Al analizar los niveles de estrés en relación con las materias, se observa que Matemática e Inglés presentan los índices más altos de estrés, respectivamente. Estos porcentajes indican que los estudiantes experimentan altos niveles de estrés en ambas materias. Sin embargo, la correlación entre la dificultad en Matemáticas y el nivel de estrés no existe, sugiriendo que la dificultad en esta materia no está significativamente relacionada con el aumento del estrés. En contraste, en Inglés se encuentra una correlación positiva significativa, indicando que a medida que aumenta la percepción de dificultad en Inglés, también aumenta el nivel de estrés. Esta correlación sugiere que la dificultad percibida en Inglés tiene un impacto más notable en la percepción de estrés de los estudiantes.

Para mejorar la concentración y la reducción del estrés, los hallazgos pueden ser utilizados en la creación de presentaciones de apoyo académico y psicológico para adolescentes. Además, pueden administrar políticas educativas que tomen en cuenta las discrepancias de edad y género en la apreciación del estrés.

CONCLUSIONES

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

El análisis correlacional muestra que la mayoría de las variables estudiadas (concentración, edad, año de básica, relación entre compañeros, actividades extracurriculares, apoyo familiar y satisfacción con la vida) no tienen una relación significativa con los niveles de estrés de los estudiantes. Sin embargo, se encontró una correlación positiva moderada entre el sexo y el estrés, indicando que las mujeres tienden a experimentar niveles de estrés más altos que los hombres. Además, la dificultad en inglés mostró una correlación positiva moderada con el estrés, sugiriendo que las dificultades en esta materia pueden contribuir al estrés estudiantil.

Estos resultados indican que factores específicos como el sexo y la dificultad en inglés tienen un impacto en el estrés, mientras que otros factores no muestran una relación lineal clara. Esto sugiere la necesidad de explorar otros aspectos o contextos para comprender mejor las causas del estrés estudiantil.

Los resultados que se obtuvieron en esta investigación señalan que los estudiantes evidencian un nivel de estrés percibido alto en un 67%, estrés moderado 23%, estrés muy alto 6%, y estrés bajo 4% lo que influye directamente en su proceso de atención y concentración en las actividades académicas y se refleja claramente en los promedios a pesar de que los estudiantes conservan una carga sostenida de estrés, la mayoría se concentra en resolver sus dificultades con medidas concretas que les permitieron concluir su año lectivo; es importante

considerar al estrés como causa de desempeño académico bajo.

En este sentido, corresponde tomar las medidas correctivas necesarias y oportunas dentro de la institución educativa para disminuir los factores estresantes en los estudiantes.

Los resultados de esta investigación revelan que un 67% de los estudiantes experimentan un nivel alto de estrés, un 23% estrés moderado, un 6% estrés muy alto y un 4% estrés bajo. Este nivel elevado de estrés influye significativamente en la atención y concentración de los estudiantes en sus actividades académicas, y se refleja en sus promedios académicos. A pesar de la carga de estrés sostenida, muchos estudiantes han logrado enfrentar estos desafíos con soluciones concretas, permitiéndoles concluir su año lectivo.

Es crucial reconocer el estrés como un factor que afecta el desempeño académico. Basado en los resultados, se recomienda tomar medidas correctivas dentro de la institución educativa para reducir los factores estresantes. Aunque Matemáticas e Inglés muestran altos niveles de estrés, solo la dificultad percibida en Inglés muestra una correlación significativa con el estrés reportado. Esto sugiere que las estrategias de intervención serían más efectivas si se enfocan en mejorar la percepción de dificultad en Inglés. En cambio, la falta de una correlación significativa en Matemáticas indica que se deben explorar otros factores que podrían estar contribuyendo al estrés en

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

esta materia y considerar un análisis adicional para abordar estos aspectos.

Generar estrés es muy común cuando se exige un trabajo con mucha presión, los adolescentes se sienten abrumados o incapaces de hacer frente a una situación. El estrés en pequeñas cantidades, puede ser bueno para motivar a lograr objetivos, como prepararse para un examen o un discurso. Pero en exceso, especialmente cuando se presenta continuo y está fuera de control, puede afectar negativamente en el estado de ánimo, en el desarrollo de habilidades sociales y sobre todo en el bienestar físico y mental.

Es sustancial tomar en cuenta que la adolescencia es un período donde los jóvenes requieren seguir aprendiendo en un espacio seguro, donde debe equilibrarse la exploración del mundo externo y la integración de las experiencias personales, por ello la disposición del acompañamiento que se reciba puede sellar la diferencia.

LIMITACIONES

Como limitaciones se encontraron varios aspectos que afectaron a la realización de esta investigación. Una limitación notable fue al momento de realizar la búsqueda de investigaciones relacionadas al presente estudio, se pudo evidenciar que existen pocos artículos que hablan sobre la el estrés y la concentración en adolescentes en Tabacundo, que permitan tener una línea base en relación a la temática.

El ciclo académico en el que se llevó a cabo el estudio puede haber influido en los niveles de estrés de los alumnos, especialmente si se realizó simultáneamente con actividades escolares intensas o exámenes. El análisis en diferentes periodos del año podría brindar una comprensión más amplia y específica de qué forma varían los niveles de concentración y la percepción del estrés a lo largo del ciclo escolar.

La investigación se focalizó en una sola institución educativa de Tabacundo. Aunque esto ofrece una comprensión detallada de este contexto específico, los resultados podrían no ser aplicables a otras regiones o a diferentes tipos de instituciones educativas. Para futuras investigaciones, sería provechoso aumentar la muestra a diversas lugares para certificar y diferenciar los hallazgos obtenidos..

RECOMENDACIONES

Se recomienda emplear los hallazgos de esta investigación en favor de los adolescentes con el objetivo de realizar actividades, aplicar estrategias para bajar los niveles de estrés que potencialicen el desarrollo de las habilidades cognitivas, la atención, concentración y memoria

Basado en los resultados obtenidos sobre el nivel de concentración, se sugiere la necesidad de diseñar y llevar a cabo talleres que implementen estrategias para estimular la cognición. Esto tiene como objetivo optimizar la atención y la concentración, con la meta de mejorar el rendimiento

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

académico y las interacciones con su entorno.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

(s.f.).

Atlas.ti. (2024). *Guía fundamental de la investigación cualitativa - Parte 1: Conceptos básicos.*

Obtenido de [https://atlasti.com/es/guias/guia-investigacion-cualitativa-parte-1/confidencialidad-y-](https://atlasti.com/es/guias/guia-investigacion-cualitativa-parte-1/confidencialidad-y-privacidad#:~:text=La%20privacidad%20se%20refiere%20al%20derecho%20del%20participante%20a%20controlar,autorizada%20de%20esta%20informaci%C3%B3n%20personal.)

[privacidad#:~:text=La%20privacidad%20se%20refiere%20al%20derecho%20del%20participante%20a%20controlar,autorizada%20de%20esta%20informaci%C3%B3n%20personal.](https://atlasti.com/es/guias/guia-investigacion-cualitativa-parte-1/confidencialidad-y-privacidad#:~:text=La%20privacidad%20se%20refiere%20al%20derecho%20del%20participante%20a%20controlar,autorizada%20de%20esta%20informaci%C3%B3n%20personal.)

Baena et al. (2021). Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness. *Revista de Psicodidáctica.*

Barraza et al. (2019). *El estrés como problema de salud durante la adolescencia.* Obtenido de Salud y educación: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/issue/archive>

Bustillo et al. (2024). *La atención selectiva y el aprendizaje de los estudiantes de la de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle".* Obtenido de doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2259

Calderón-Siles. (2022). *Ámbitos y componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado académico que cursan los y las estudiantes de la Institucion Patriarca San José.*

Obtenido de Repositorio Universidad Nacional de Costarrica:

<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/22844/TESIS%2010828.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cando et al. (2023). *Las prácticas lúdicas en la concentración de niños de básica elemental de la Unidad Educativa Riobamba.* Obtenido de Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6856/10419>

Chamorro, A. (2022). *Nivel de estrés cotidiano en niños de 8 a 12 años escolarizados.* Obtenido de Repositorio Universidad Central del Ecuador:

<https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/027c73ec-a329-4be9-80ff-6609af8cb515/content>

Chiluisa. (2019). *EL ESTRÉS ESCOLAR Y SU INFLUENCIA EN LA CONCENTRACIÓN DE LOS*

ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA. Obtenido de Repositorio de la Universidad Indoamérica:

<https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1484/1/Tesis%20Ana%20Chiluisa%20Guerra.pdf>

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

- Corrales-Gaibor. (2022). *Estrés Académico y su relación con la Resiliencia en Adolescentes*. Obtenido de Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140
- Cruz. (2022). *PRINCIPALES DIFICULTADES DE COMPORTAMIENTO EN LOS NIÑOS CONTRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)*. Obtenido de Repositorio Universidad Politécnica Salesiana: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/23106/1/TTQ856.pdf>
- DrTango. (2022). *Ayude a su hijo adolescente a lidiar con el estrés*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000814.htm#:~:text=Causas%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20adolescentes&text=Tener%20problemas%20con%20amigos%2C%20acoso,pensamientos%20negativos%20sobre%20ellos%20mismos>
- Escamilla. (2016). *Aplicación básica de los métodos científicos. Diseño No experimental*. Obtenido de Sistema Universal Virtual: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
- Gaja. (2022). *Estrés y ansiedad en adolescentes ¿Cómo podemos ayudar?* Obtenido de <https://universidadisep.com/ec/psicologia-clinica-ec/estres-y-ansiedad-en-adolescentes-como-podemos-ayudar/>
- Gaja. (2022). *Estrés y ansiedad en adolescentes ¿Cómo podemos ayudar?* Obtenido de <https://universidadisep.com/ec/psicologia-clinica-ec/estres-y-ansiedad-en-adolescentes-como-podemos-ayudar/>
- Ginsburg. (2018). *Para adolescentes: cómo crear un plan personal para manejar el estrés*. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Paginas/For-Teens-Creating-Your-Personal-Stress-Management-Plan.aspx>
- Güemes-Hidalgo et al. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Obtenido de <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- Gutiérrez. (2020). *EVALUACIÓN DE ESTRÉS PERCIBIDO Y SU RELACIÓN CON FACTORES ESTRESANTES*. Obtenido de Universidad Regional Autónoma de los Andes: <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/11880/1/ACUAODONT021-2020.pdf>
- Heel. (2024). *¿Qué causas pueden producir déficit de atención y concentración?* Obtenido de Microbiótica y bienestar: <https://www.microbiotaybienestar.es/deficit-atencion-perdida-concentracion-estres/#:~:text=Cuando%20el%20estr%C3%A9s%20es%20cr%C3%B3nico,casos%20de%20un%20problema%20transitorio.>

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

- Jurado. (2021). *Relación entre depresión y atención selectiva sostenida*.
- Lara. (2015). *El estrés en adolescentes*. Obtenido de <http://saludxmi.cnps.gov.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002>
- Lewis. (2023). *Los adolescentes y el estrés: cuando es más que una preocupación*. Obtenido de Medline Plus Revista: <https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/los-adolescentes-y-el-estres>
- López. (2019). *“LOS NIVELES DE ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LAS FUNCIONES MENTALES SUPERIORES DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES*. Obtenido de Repositorio Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29516/2/Vanessa-Mena-TESIS%20FINAL.pdf>
- Machado et al. (2021). *Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en los educandos*. Obtenido de Revista de Educación y Desarrollo: https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf
- Marmo. (2022). *¿Es posible el estrés en la infancia?*. Obtenido de Revista de: <https://www.gipps.org/revistaredes/investigacion/es-posible-el-estres-en-la-infancia/>
- Méndez. (2015). *Estrés en adolescentes que estudian y trabajan*.
- Morales. (2019). *Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional*. Obtenido de European Journal of Education : doi:10.1016/j.ejeps.2017.04.001
- Palacio et al. (2018). *El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica*. Obtenido de Cuadernos de Neuropsicología: <https://www.redalyc.org/journal/4396/439655913010/html/>
- Patiño. (2023). *Estrés en niños de quinto de primaria: Propuesta de talleres interactivos*. Obtenido de EDUCARECOMUNICARETREVISTA CIENTÍFICA DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/educare/article/view/809/1718>
- Pérez. (2017). *¿Qué es el método cuantitativo?* Obtenido de Cursos.com: <https://cursos.com/blog/metodo-cuantitativo/>
- Pérez et al. (2020). *Personalidad y estrés en el ámbito educativo en niños de 8 a 11 años*. Obtenido de Revista Espacios: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n23/a20v41n23p21.pdf>
- Puga. (2023). *ATENCIÓN Y LECTOESCRITURA EN ESTUDIANTES*. Obtenido de Repositorio Universidad Indoamérica: <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/5677/1/PUGA%20VILLARROEL%20ANDREA%20MISHELL.pdf>

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

- Quispe, L. Rodríguez.M. (2022). *ESTRÉS Y ANSIEDAD EN NIÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA*. Obtenido de Rev UNIANDES Ciencias de la Salud:
<https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/RUCSALUD/article/view/2572/1960>
- Raga. (2019). *Definicion Paradigma Positivista*. Obtenido de
<https://es.scribd.com/document/437837884/Definicion-paradigma-positivista>
- Revista-Psicológica. (2024). *Diferencia entre atención y concentración*. Obtenido de Soyinteligente.net: <https://soyinteligente.net/diferencia-entre-atencion-y-concentracion/>
- Rodríguez. (2020). *Pruebas para evaluar la atención*. Obtenido de Tesina:
https://www.ugr.es/~setchift/docs/pruebas_evaluar_atencion.pdf
- Rodríguez, M. (2022). *Tipos de estres y sus desencadenates*. Obtenido de
<https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estres>.
- Rosales, Y. (2022). *Ansiedad y estrés infantil en estudiantes del nivel primaria en una institución educativa pública Cieneguilla Lima Perú*. Obtenido de Repositorio Unviersidad César Vallejo:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/115827/Rosales_RYP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Samaniego et al. (2015). *Creación y validación del test de estrés en los adolescentes escolarizados*. Cuenca.
- Sampieri. (2006). *Metodología de la Investigación* . Obtenido de Instituto de Estudios Universitarios: <https://idolotec.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/04/sampieri-cap-4.pdf>
- Sampieri et al. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill Education.
- Sampieri, R. (2004). *Alcances-investigación-cuantitativa*. Obtenido de
<https://carlosruiz2010.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/05/capitulo-5-alcances-investigacic3b3n-cuantitativa1.pdf>
- Sánchez. (2019). *Desarrollo de los procesos cognitivos de atención y concentración en Educación Inicial*. Obtenido de Revista de Educación e Investigación:
<https://revistaalternancia.org/index.php/alternancia/article/view/62/178>
- Segunda Encuesta Nacional: «Tu voz, tus derechos»*. (2021). Obtenido de Sobre salud mental de niñas, niños, adolescentes y jóvenes: [https://2623910.fs1.hubspotusercontent-na1.net/hubfs/2623910/Ecuador/Descargables/TuVozTusDerechos-Digital%20\(1\).pdf](https://2623910.fs1.hubspotusercontent-na1.net/hubfs/2623910/Ecuador/Descargables/TuVozTusDerechos-Digital%20(1).pdf)
- Stewart. (2024). *El muestreo intencional en la investigación cualitativa*. Obtenido de Atlas Ti:
<https://atlasti.com/es/research-hub/muestreo-intencional>
- Torrades, S. (2017). *Estrés y burn out. Definición y prevención*. Elsevier.

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

- Torres, D. (2022). *NIVELES DE ESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA PALORA-ECUADOR*. Obtenido de Repositorio Universidad Peruana Cayetano Heredia:
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11833/Niveles_TorresOrtiz_Diana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valiente-Barroso. (2020). *Estrés infantil, estrategias de aprendizaje y motivación académica: un modelo estructural predictor del rendimiento académico*. Obtenido de Revista de Psicología y Educación: <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.185>
- Velázquez. (2020). *Investigación no experimental: Qué es, características, ventajas y ejemplos*. Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-no-experimental/>
- Yucra-Bernedo. (2020). *Epistemología e Investigación Cuantitativa*. Obtenido de Igobernanza: <https://igobernanza.org/index.php/IGOB/article/view/88>

ANEXOS.

Tabacundo, Mayo de 2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Estudio: EVALUACIÓN DEL ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES

Investigadora Principal: Norma Fernández

UNIVERSIDAD INDOAMERICA SEDE QUITO

Su hijo(a) está invitado(a) a participar en un estudio sobre el estrés y la concentración en adolescentes. La participación es voluntaria y requerirá que su hijo(a) complete cuestionarios y pruebas.

No hay riesgos físicos, pero algunas preguntas pueden ser emocionalmente desafiantes. La participación podría ayudar a comprender mejor el bienestar psicológico de los adolescentes.

Confidencialidad:

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

La información recopilada será confidencial y solo accesible para el equipo de investigación.

Al firmar este formulario, indica su acuerdo para que su hijo(a) participe en el estudio.

Firma del Representante Legal: _____

Nombre del Representante Legal: _____

Fecha: _____

Por favor, firme solo si está de acuerdo en permitir la participación de su hijo(a). Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el tutor directo del estudiante.

Ficha sociodemográfica

Nombre :..... Edad: Curso:

Sexo: Hombre () Mujer ()

¿Cuál es tu nivel de relación con tus compañeros?

a) Excelente b) Bueno c) Regular d) Malo e) Muy malo

¿Participas en actividades extracurriculares?

a) Sí, regularmente b) A veces c) No, nunca participo

¿Cómo calificarías tu nivel de apoyo familiar?

a) Muy alto b) Alto c) Medio d) Bajo e) Muy bajo

¿Qué tan satisfecho estás con tu vida en general?

a) Muy alto b) Alto c) Medio d) Bajo e) Muy bajo

¿Cuál es el nivel de dificultad que las siguientes asignaturas representan para ti?

- Coloque un numero de acuerdo a la dificultad siendo, 0 nada difícil, 1 algo difícil, 2 medio difícil, 3 muy difícil, 4 extremadamente difícil

Asignatura	Nada difícil	Algo difícil	Medio difícil	Muy difícil	Extremadamente difícil
Mathematics					
Language					
Natural Science					
English					

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

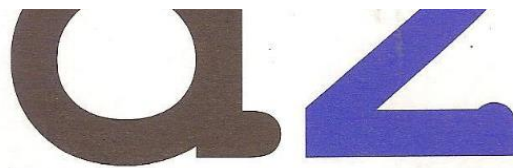
	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.

11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

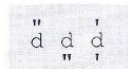
T O T A L

Versión 2.0



Esta prueba trata de conocer su capacidad de concentración en una tarea determinada. En esta página se le presenta un ejemplo y una línea de entrenamiento para que usted se familiarice con la tarea.

Ejemplo



Observe las tres letras minúsculas del ejemplo. Se trata de la letra **d** acompañada de dos rayitas. La primera **d** tiene las dos rayitas encima, la segunda las tiene debajo y la tercera **d** tiene una rayita encima y otra debajo. Observe que en estos casos la letra **d** va acompañada de dos rayitas.

Su tarea consistirá en buscar las letras **d** iguales a esas tres (con dos rayitas) y marcarlas con una línea (/). Fijense bien, porque hay letras **d** con más de dos o menos de dos rayitas y letras **p**, que NO deberá marcar en ningún caso, independientemente del número de rayitas que

ESTRÉS Y NIVELES DE CONCENTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE
12 A 18 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TABACUNDO.