



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología.

Autora

Arianna Jamile Contento Escobar

Tutora

Ps.Ed. Verónica Nataly Hidalgo
Vásconez, Mg.

AMBATO–ECUADOR
2026

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

Yo, Arianna Jamile Contento Escobar declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre “ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA”, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y 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 este 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 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 Tecnológica 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 Ambato, a los 02 días del mes Febrero de 2026, firmo conforme:

Autor: Arianna Jamile Contento Escobar

Firma:



Número de Cédula: 220004153-7

Dirección: La Joya de los Sachas

Correo Electrónico: acontento@indoamerica.edu.ec

Teléfono: 0990195048

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA” presentado por Arianna Jamile Contento Escobar, para optar por el Título Licenciada en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular 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 los Lectores que se designe.

Ambato, 02 de Febrero de 2026



.....
Ps. Ed. Verónica Nataly Hidalgo Vásconez, Mg.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

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

Ambato, 02 de Febrero de 2026



.....

Arianna Jamile Contento Escobar
220004153-7

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA, 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 Integración Curricular.

Ambato, 20 de febrero de 2026



Firmado electrónicamente por:
**ANA CAROLINA
MARQUEZ ALTAMIRANO**
Validar únicamente con FirmaEC

Psc. Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano Mg.

LECTOR



Firmado electrónicamente por:
**NORMA VERONICA
SILVA JIMENEZ**
Validar únicamente con FirmaEC

Ps. Ed Norma Verónica Silva Jiménez. Mg

LECTOR

DEDICATORIA

A mis queridos abuelos Julio Contento y Efraima Escobar, les dedico este logro con todo mi corazón. Su apoyo incondicional y sacrificio han sido una pieza clave en este camino hacia la universidad. Gracias por creer en mí y por estar siempre ahí para mí. Esta meta es tan suya como mía, y espero que se sientan orgullosos de mí al igual que yo me siento de tenerlos como mis abuelos. A mi pequeña Melody, que aún estás creciendo dentro de mi vientre, te dedico este logro con todo mi amor. El saber de tu llegada a este mundo ha sido la mayor bendición que he recibido, y sé que serás una fuente de inspiración y motivación para mí en todos los aspectos de mi vida. Espero que este logro sea un ejemplo para ti de la importancia de trabajar duro y nunca rendirse en tus sueños. Te amo más que palabras pueden expresar.

Arianna Jamile Contento Escobar

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han sido fundamentales en la realización de este proyecto. A Dios, por darme la vida, ser mi guía, brindándome sabiduría y la fortaleza para culminar con éxito mis metas propuestas. A mi madre, Verónica Contento, por ser mi roca y mi mayor apoyo; su amor, sacrificio y dedicación han sido mi motivación para alcanzar mis metas. Este logro es tan tuyo como mío y espero que sepas que te amo y te agradezco más de lo que las palabras pueden expresar. A mi pareja, Alexis Naranjo, por su amor, apoyo y comprensión en todo este proceso; tu presencia en mi vida ha sido un regalo invaluable y tu apoyo constante me ha dado la fuerza necesaria para seguirme en momentos desafiantes de este camino. Te amo. A mi compañero de universidad, Josué Aguilera, por su amistad y colaboración a lo largo de nuestra carrera académica. Juntos hemos superado desafíos y celebrando logros, cursando cada semestre con éxito hasta llegar a nuestra meta. A mi tutora personal de la universidad, Verónica Hidalgo, por su guía experta y apoyo invaluable en la realización de esta tesis. Su orientación y retroalimentación han sido fundamentales para mi crecimiento académico y para poder lograr mi objetivo. Gracias a todos por creer en mí y por ser parte de este logro.

Arianna Jamile Contento Escobar

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	iv
APROBACIÓN DE LECTORES	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN EJECUTIVO.....	x
ABSTRACT	11xi
1.- INTRODUCCIÓN.....	2
2.- MARCO METODOLÓGICO.....	8
3.- RESULTADOS.....	12
3.1.- NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO.....	12
3.2.- RENDIMIENTO ACADÉMICO	12
3.4.- RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO	13
4.- DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	14
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	16
ANEXOS.....	20

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Niveles de estrés en los estudiantes	12
Tabla 2. Rendimiento académico en los estudiantes	12
Tabla 3. Niveles de estrés en los estudiantes según el sexo	13
Tabla 4. Relación entre niveles de estrés y rendimiento académico en los estudiantes	13

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGIA.

TEMA: ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA

AUTORA: Arianna Jamile Contento Escobar

TUTORA: Ps. Ed. Verónica Nataly Hidalgo Vásconez, Mg

RESUMEN EJECUTIVO

El estrés es la reacción fisiológica, psicológica y emocional que experimenta un estudiante ante las demandas del entorno; el rendimiento, la medida que indica el nivel de conocimiento alcanzado según los objetivos curriculares, constituyen un tema de gran interés para la psicología educativa. El objetivo de la investigación fue relacionar el estrés académico con el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa. Se fundamentó en el paradigma positivista, método cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y alcance correlacional. A una muestra de 43 estudiantes se le aplicó el inventario SISCO, utilizando las calificaciones para el período 2025-2026. Los resultados evidenciaron que el 74,4 % de los estudiantes presentó niveles de estrés leve, el 67,4 % se ubicó en el rango superior de la escala académica, se observaron frecuencias elevadas de nivel de estrés leve. No hubo relación significativa entre ambas variables. Conclusión: el estrés no está relacionado con el rendimiento académico.

DESCRIPTORES: *Adolescencia, Estrés académico, Estudios de bachillerato, Rendimiento académico.*

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: CONTENTO ESCOBAR ARIANNA JAMILE

TUTOR: ESP. HIDALGO VASCONEZ VERONICA NATALY

THEME

ACADEMIC STRESS AND ACADEMIC PERFORMANCE IN HIGH SCHOOL STUDENTS AT
SECONDARY SCHOOL

ABSTRACT

Stress is the physiological, psychological, and emotional reaction that students experience when faced with the demands of their environment. Performance, which indicates the level of knowledge achieved according to curricular objectives, is a topic of great interest in educational psychology. The objective of this research was to explore the relationship between academic stress and academic performance in high school students at a specific educational institution. It was based on the positivist paradigm, employing a quantitative method with a non-experimental cross-sectional design and a correlational scope. A sample of 43 students was administered the SISCO inventory, utilizing grades from the 2025-2026 academic year. The results showed that 74.4% of students had mild stress levels, 67.4% were in the upper range of the academic scale, and high frequencies of mild stress levels were observed. There was no significant relationship between the two variables. In conclusion, stress is not related to academic performance.

KEYWORDS: Adolescence, academic stress, academic performance, secondary studies.



Estrés Académico y Rendimiento Académico en Estudiantes de Bachillerato de una Unidad Educativa

Academic Stress and Academic Performance in High School Students at an Educational Institution

Autor: Arianna Jamile Contento Escobar

acontento@indoamerica.edu.ec

Tutor: Psc.Edu. Verónica Nataly Hidalgo Vásconez Mg.

veronicahidalgo@uti.edu.ec

Lector: Psc. Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano Mg.

anamarquez@uti.edu.ec

Lector: Psc.Edu Norma Verónica Silva Jiménez. Mg

normasilva@uti.edu.ec

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

Modalidad:
Investigación Cuantitativa

Ambato, Ecuador
Febrero de 2026

RESUMEN

El estrés es la reacción fisiológica, psicológica y emocional que experimenta un estudiante ante las demandas del entorno; el rendimiento, la medida que indica el nivel de conocimiento alcanzado según los objetivos curriculares, constituyen un tema de gran interés para la psicología educativa. El objetivo de la investigación fue relacionar el estrés académico con el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa. Se fundamentó en el paradigma positivista, método cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y alcance correlacional. A una muestra de 43 estudiantes se le aplicó el inventario SISCO, utilizando las calificaciones para el período 2025-2026. Los resultados evidenciaron que el 74,4 % de los estudiantes presentó niveles de estrés leve, el 67,4 % se ubicó en el rango superior de la escala académica, se observaron frecuencias elevadas de nivel de estrés leve. No hubo relación significativa entre ambas variables. Conclusión: el estrés no está relacionado con el rendimiento académico. **Palabras Clave:** Adolescencia, Estrés académico, Estudios de bachillerato, Rendimiento académico.

ABSTRACT

Stress is the physiological, psychological, and emotional reaction that students experience when faced with the demands of their environment. Performance, which indicates the level of knowledge achieved according to curricular objectives, is a topic of great interest in educational psychology. The objective of the research was to relate academic stress to academic performance in high school students at an educational institution. It was based on the positivist paradigm, quantitative method, non-experimental cross-sectional design, and correlational scope. A sample of 43 students was administered the SISCO inventory, using grades for the 2025-2026 period. The results showed that 74.4% of students had mild stress levels, 67.4% were in the upper range of the academic scale, and high frequencies of mild stress levels were observed. There was no significant relationship between the two variables. Conclusion: stress is not related to academic performance.

Keywords: Adolescence, Academic stress, Academic performance, High school studies.

1. INTRODUCCIÓN.

El tema que ocupa la atención principal en la presente investigación está directamente relacionado con el estrés y el rendimiento académico estudiantil, ambos factores vinculados al objeto de estudio de la psicología educativa, la cual aporta un marco de análisis que permite comprender cómo factores emocionales, cognitivos y sociales inciden en el aprendizaje y en el rendimiento académico de los adolescentes (Rubio et al., 2025).

En el ámbito de la psicología educativa, el estudio del estrés y el rendimiento académico se ha convertido en un fenómeno de gran interés porque está estrechamente relacionado con factores psicológicos, como los emocionales y cognitivos, lo que convierte a esta disciplina en un campo clave que aporta marcos teóricos y metodológicos, no solo para investigar y evaluar, sino también para diseñar estrategias pedagógicas que integren el bienestar emocional con el rendimiento académico. Esto se debe a que la presión por obtener calificaciones, la sobrecarga de tareas y las exigencias institucionales generan respuestas emocionales que repercuten en la motivación y en la disposición hacia las actividades escolares (Hernández y Sánchez, 2024).

La psicología educativa, al estudiar cómo los factores emocionales y cognitivos influyen en el aprendizaje, también ha reforzado que el estrés escolar se convierte en un elemento esencial para comprender el rendimiento académico en adolescentes, debido a que afecta la autoeficacia académica y la motivación,

reduce la percepción de competencia y limita la autorregulación, lo que repercute en la calidad del aprendizaje y en los resultados escolares. La psicología educativa no solo analiza los procesos de enseñanza y aprendizaje, sino también las condiciones emocionales que los facilitan o dificultan, como es el caso del estrés escolar (González et al., 2024).

El estrés se entiende como una respuesta psicofisiológica que emerge cuando las demandas escolares exceden los recursos percibidos por el alumno para afrontarlas. Este se describe como un proceso continuo de adaptación del cuerpo y el cerebro frente a experiencias cotidianas, en el que la activación fisiológica, como la respuesta de lucha o huida puede ser útil en situaciones puntuales, pero se vuelve perjudicial cuando se mantiene de forma crónica, generando desgaste en los sistemas neuroendocrinos y afectando la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes (McEwen y Huda, 2024).

El estrés percibido en la etapa de la adolescencia se relaciona con síntomas emocionales como la ansiedad e irritabilidad, así como con dificultades en la autorregulación, que repercuten directamente en el desempeño académico del estudiante (Zúñiga et al., 2023).

Demartini (2023) plantea la teoría del estrés y afrontamiento, señalando que este surge cuando las demandas externas superan los recursos percibidos por la persona; esta idea resulta pertinente para comprender el estrés académico, pues los adolescentes enfrentan exigencias escolares que muchas veces consideran superiores a sus capacidades, generando respuestas emocionales y conductuales

que afectan su rendimiento.

De manera complementaria, Avalos (2024) señala que el estrés dificulta la concentración, el recuerdo y el procesamiento de información, lo que afecta negativamente el rendimiento académico.

Entre las causas y consecuencias del estrés académico, Carbón et al. (2024) señala que, en las áreas cognitiva, social, emocional y educativa, estas están asociadas a altas exigencias escolares, sobrecarga de tareas, presión por el rendimiento y preparación de exámenes, conflictos familiares por expectativas y comparaciones, competitividad entre pares, ansiedad, miedo al fracaso y autoexigencia elevada, así como a currículos densos y tiempos ajustados. Las consecuencias son las dificultades de concentración, disminución de la memoria de trabajo, lentitud en el procesamiento de la información y errores derivados de la fatiga de los estudiantes, el aislamiento, retraimiento y aumento de conflictos interpersonales, depresión e irritabilidad, bajo rendimiento y absentismo escolar.

De manera similar, Bonilla et al. (2024), señalan entre las causas del estrés académico la privación de sueño y déficits en habilidades de estudio, bullying académico y baja percepción de apoyo docente, incertidumbre vocacional y falta de estrategias de afrontamiento metodologías centradas en resultados, evaluaciones frecuentes y de alto impacto, y gestión inadecuada del tiempo; mientras que las consecuencias las asocian a la afectación de funciones ejecutivas y errores por fatiga, deterioro del clima escolar y menor participación en

actividades grupales, somatizaciones (insomnio, cefaleas), agotamiento emocional/burnout y disminución del bienestar, conductas deshonestas (copiarse), riesgo de deserción y desmotivación hacia el estudio.

El rendimiento académico puede definirse como el nivel de logro alcanzado por los estudiantes en relación con los objetivos educativos establecidos, reflejados en calificaciones, competencias adquiridas y desempeño en actividades escolares. Como concepto multidimensional y dinámico, integra tanto los resultados cuantitativos (notas, evaluaciones) como los cualitativos (habilidades adquiridas, participación activa en el proceso de aprendizaje), un constructo que refleja la interacción entre factores individuales (motivación, hábitos de estudio) y contextuales, como recursos institucionales y apoyo (Grasso, 2020).

Según el Ministerio de Educación del Ecuador (2025), el rendimiento académico se mide tomando en cuenta una valoración final cuantitativa que considera una escala de 1,00 a 10,00 puntos y, para el cálculo de los promedios, utiliza dos lugares decimales truncados, sin redondeos (ejemplo: 9.55). Tomando en cuenta la escala cuantitativa con su referente cualitativo, en el nivel de bachillerato general las escalas equivalen a: de 10 a 9 se considera destreza o aprendizaje alcanzado; de 8 a 7 alcanza los aprendizajes; de 6 a 4 está próximo a alcanzar los aprendizajes; de 3 a 1 no alcanza los aprendizajes.

Ramudo et al. (2020) destacan que, en estudiantes de bachillerato, el rendimiento se explica por la interacción entre enfoques de aprendizaje y

atribuciones causales, lo que evidencia la importancia de los procesos psicológicos en la construcción del éxito escolar.

En cuanto a los factores que inciden en el rendimiento académico en adolescentes, se identifican variables psicosociales, emocionales y pedagógicas como determinantes; de allí que la inteligencia emocional influya significativamente en el desempeño escolar, ya que regula la gestión de la ansiedad y la motivación frente a las demandas académicas (Chávez y Salazar, 2024).

Respecto a la fundamentación epistemológica de esta investigación, se consideró la teoría del cognoscitivismo porque ha permitido explicar fenómenos como la atención selectiva, la solución de problemas y la influencia de los esquemas mentales en la conducta, sirviendo de marco para comprender cómo los estudiantes enfrentan situaciones de estrés académico, ya que este puede alterar procesos cognitivos esenciales como la memoria de trabajo y la concentración, el procesamiento de la información y la percepción interferidas por la ansiedad o el estrés (Mijares, 2024).

La teoría cognoscitivista pone el énfasis en los procesos internos de la mente como la percepción, la memoria, la atención, el pensamiento y el lenguaje. Desde esta perspectiva, el pensamiento no se reduce a la mera asociación estímulo-respuesta, sino que implica la construcción activa del conocimiento a través de la interpretación y organización de la información. El cognoscitivismo concibe al estudiante como un procesador activo de información, capaz de integrar nuevos contenidos con estructuras cognitivas previas, lo que

favorece el aprendizaje significativo y la autorregulación (Ormrod y Jones, 2023).

En cuanto a sus aplicaciones en la praxis psicológica, la teoría cognoscitivista aporta herramientas para comprender cómo el estrés, la motivación y las estrategias de afrontamiento afectan el rendimiento académico y el bienestar psicológico; en la práctica clínica, esta teoría permite diseñar intervenciones centradas en mejorar habilidades cognitivas como la concentración, la memoria de trabajo y la autorregulación, fundamentales en adolescentes que enfrentan demandas escolares intensas (Hernández y Sánchez, 2024).

Zúñiga et al. (2023) muestra que la adolescencia es una etapa marcada por demandas cognitivas y emocionales que, bajo condiciones de estrés académico, pueden impactar negativamente en la concentración, la memoria de trabajo y la autorregulación. Evidencian que el estrés percibido influye en el rendimiento escolar y en el bienestar psicológico, lo que coincide con la visión cognoscitivista de que los procesos mentales median la relación entre las exigencias externas y el desempeño académico.

En cuanto a la dimensión epistemológica, desde la perspectiva cognoscitivista, la búsqueda del conocimiento está centrada en el aprendizaje como proceso activo en el cual los estudiantes construyen conocimiento a partir de la interacción entre sus estructuras cognitivas y las demandas del entorno (Franco, 2023); en este sentido, el estrés académico incide directamente en funciones como la atención, la memoria de trabajo y la concentración, afectando la capacidad de procesar información y de autorregularse,

así como en el rendimiento académico.

Respecto a la dimensión metodológica del cognoscitivismo se centra en cómo los procesos internos de la mente, como la atención, la memoria, la percepción y el pensamiento, guían el aprendizaje. Desde esta perspectiva, la metodología para el abordaje psicológico y educativo busca diseñar estrategias que favorezcan la construcción activa del conocimiento, utilizando técnicas que estimulen la organización, el procesamiento y la recuperación de la información. Es así como la dimensión metodológica se fundamenta en la idea de que enseñar no es solo transmitir contenidos, sino facilitar experiencias que activen estructuras cognitivas (Franco, 2023), siendo útil en investigaciones sobre estrés y rendimiento académico en adolescentes, ya que permite operacionalizar variables como el estrés y el rendimiento académico y medir cómo las demandas externas afectan procesos internos del aprendizaje.

En el plano ético - político, en investigaciones con adolescentes, esta dimensión se considera crucial, pues implica reconocerlos como sujetos de derechos y garantizar su protección durante el proceso investigativo. Santana et al. (2023) destacan que la investigación con población infanto-juvenil requiere resguardar la dignidad, asegurar el consentimiento informado y promover la participación responsable de los estudiantes.

A nivel mundial, en España, según Zafra (2025), existe un 68 % de estrés académico desde el año 2006 hasta el 2021 principalmente en las mujeres quienes obtienen cada vez mejores

resultados académicos que los hombres. Sin embargo, el porcentaje que manifiesta sentir mucha presión se ha incrementado entre ellas en un 100 % en el mismo periodo, frente a un 23 % de los chicos. Por otro lado, a medida que las mujeres se hacen mayores, la diferencia se agranda: a los 14 años, el estrés académico de las alumnas es del 47,5 %, y a los 18, un 99 %. Esto se debe, en buena medida, a la forma en que se configuran los roles de género y a que las mujeres se enfrentan a niveles más altos de perfeccionismo que los hombres.

Según San Martín (2025), se determinó que el estrés académico es uno de los factores que se relaciona con el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de 16 a 19 años tanto hombres como mujeres. Con respecto a la competencia con los compañeros, un 63.6 % indica que a veces siente presión social o de grupos, lo que genera estrés académico. Por otro lado, un 68.2 % refiere haber presentado somnolencia debido a los excesos de tareas y problemas personales, se desvelan y no pueden conciliar el sueño, llegando al punto de afectar su rendimiento académico, desencadenando mayor estrés, nula concentración y un descenso académico.

Navigate (2025) evidenció que en Estados Unidos el 80 % de los estudiantes entre 8 y 17 años se sentían estresados en la escuela; las mujeres presentan niveles más altos de estrés académico que los hombres; los estudiantes de secundaria tienden a experimentar un aumento pronunciado del estrés académico debido al aumento de la carga de trabajo, la presión de los compañeros y los cambios emocionales

durante la pubertad; en la secundaria la presión académica se intensifica aún más por las admisiones a la universidad; 1 de cada 3 estudiantes de secundaria reportó tener afectada su salud mental por el estrés académico, lo que conduce a un bajo rendimiento, lo que a su vez genera aún más ansiedad, especialmente cuando la cultura escolar prioriza el logro sobre el bienestar.

A nivel de Latinoamérica, los aportes de Silva et al. (2020) muestran que los estudiantes con baja autovaloración tienen mayor dificultad para enfrentar el estrés académico. Esto se relaciona con variables psicológicas como la motivación y la autovaloración, mostrando que se trata de un proceso que interactúa con diferentes dimensiones del aprendizaje y del desarrollo personal. El 86.3 % de los participantes presenta un nivel de estrés moderado. Se determinó independencia entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes ($p = .298$) y se reporta asociación significativa con el programa de estudios ($p = .005$).

Zúñiga et al. (2023) realizaron un estudio sobre el estrés percibido y el rendimiento académico en adolescentes y encontraron que el 82 % de los jóvenes tenía niveles de estrés moderado, mientras que 18.2% presentaron niveles bajos. Se encontró una diferencia significativa por sexo, donde las mujeres reportaron mayores niveles de estrés, aunque no siempre se tradujo en un menor rendimiento comparado con los hombres, la totalidad de los estudiantes presentaron niveles aprobatorios en su rendimiento académico.

Segura (2024), en un análisis del estrés académico en estudiantes del último año

de nivel medio superior, determinó que el 86 % de la muestra experimentó estrés académico elevado, siendo los principales estresores la sobrecarga de tareas y la evaluación de los profesores. El estudio concluyó una correlación negativa moderada: a mayor presencia de estresores sistémicos, el rendimiento académico, como las calificaciones, suele disminuir debido a síntomas psicológicos como la falta de concentración y fatiga.

En Ecuador, Bazantes et al. (2024) reportaron que el 74 % de los estudiantes de la muestra ha experimentado preocupación o nerviosismo en algún momento o con alguna actividad del proceso académico; entre los estresores con mayor significatividad se encontraron: el proceso de evaluación con un 89 % acumulado, seguido por la sobrecarga del trabajo escolar, que tiene un porcentaje acumulado de 75 %, el tiempo limitado para el desarrollo de las tareas escolares con un 69% acumulado, y por último, el tipo de trabajo con un 68 % acumulado.

De manera similar, Espinosa et al. (2020) identificaron que los sistemas de evaluación y el exceso de tareas son los principales factores de tensión en estudiantes, evidenciando que, con respecto a la evaluación del estrés de los estudiantes, un 22 % tiene estrés bajo, 31 % medio y 46 % alto.

Pérez et al. (2024) demostraron en su análisis por sexo que las mujeres presentan niveles de estrés más elevados que los hombres (39.2 %); por lo tanto, tienden a mostrar un mayor estrés ante las actividades que desarrollan en la escuela. Este comportamiento se expresa a través del llanto para liberar la presión o

entran en un periodo de inactividad. Los varones reconocen con menos facilidad una situación estresante y la externalizan con recato; los factores que mayormente desencadenan estrés en la población estudiantil son la entrega de proyectos, la presentación de exámenes y el tiempo que dedican a las labores de la escuela.

Lasluisa (2020) concluyó que el estrés académico en la población masculina es del 79,9 %, mientras que el 20,1 % pertenece al sexo femenino. Con respecto a la variable estrés académico, las subescalas estresores académicos se encuentran con una Media de $(X) = 30,17$, los síntomas con una Media de $(X) = 45,90$, y estrategias de afrontamiento con una Media de $(X) = 22,80$. Estas se presentan con mayor predominio, lo que indica que los estudiantes presentan niveles de estrés entre moderado y bajo de acuerdo a las dimensiones estresores académicos, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Por su parte, Moya et al. (2023) en su estudio revelaron una relación inversa débil estadísticamente significativa entre el estrés académico y la adaptación a la universidad; se encontró que los estudiantes que experimentaron más estrés académico tuvieron menores niveles de adaptación a la universidad. En la dimensión estresores, el 47,7 % presentó un nivel moderado, 36,9 % un nivel leve y el 15,4 % un nivel severo; en la dimensión de los síntomas, el 64,6 % reportó un nivel leve, 26,2 % un nivel moderado y el 9,2 % un nivel severo; en la dimensión de las estrategias el 40 % presentó un nivel moderado, 35,4 % un nivel severo y 24,6 % un nivel leve. De manera global, el 60 % mostró un nivel moderado de estrés académico, 30,8 %

un nivel leve y 9,2 % un nivel severo. Estos resultados indicaron que los aspectos personales y emocionales de esta transición fueron más desafiantes para los estudiantes; en lo que respecta a la sintomatología, el nivel fue leve para más del 60 % de los participantes. Las reacciones de mayor incidencia fueron las psicológicas, entre ellas la ansiedad, la angustia o desesperación y los problemas de concentración.

Vale la pena mencionar la investigación de Villafuerte (2024) quien relacionó las variables estrés académico y rendimiento académico en 120 estudiantes de una institución educativa privada de Lima, los resultados evidenciaron un 97% de presencia de estrés y 36,6% de estudiantes con rendimiento académico alto. Su investigación concluye que existe una fuerte asociación inversa, lo que sugiere que niveles altos de estrés en los estudiantes adolescentes de secundaria se asocian con un bajo rendimiento académico.

Finalmente, la investigación realizada por Schrader y Escate (2023), quienes relacionaron el estrés académico y el rendimiento académico en 83 estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, en Iquitos. Los investigadores determinaron una frecuencia de estrés moderado del 54% con 18% de los estudiantes con rendimiento académico alto. Su conclusión final fue que existe una relación estadísticamente significativa de carácter inverso entre el estrés escolar y el rendimiento escolar.

Esta investigación tiene relevancia por cuanto se centró en el estudio del estrés académico y el rendimiento escolar,

variables poco estudiadas en el período de la adolescencia, en contraste con la mayoría de las investigaciones encontradas que se concentraron en el nivel de estudio universitario, lo que revela un vacío de participantes.

Por otro lado, esta investigación es relevante porque su interés principal se centró en el estudio de estas dos variables en la unidad educativa de la Joya de los Sachas donde no se han realizado estudios sobre el estrés en adolescentes y su relación con el rendimiento académico, lo que justifica su pertinencia, dado el vacío de contexto que existe.

Es importante continuar estudiando esta temática en el período de la adolescencia, por la importancia que reviste esta etapa en la vida futura de las personas, pero, además, porque se han encontrado estudios cuyos resultados difieren con respecto al sexo y la edad, o no existe una correlación estadísticamente significativa entre el estrés y el rendimiento académico, revelando un vacío de evidencia.

El estudio responde a la necesidad de contar con diagnósticos locales que orienten la toma de decisiones y que, al mismo tiempo, enriquezcan la literatura existente, convirtiéndose esta investigación en un aporte real para la institución educativa, pues abre la posibilidad de diseñar programas de apoyo psicológico en el área emocional que respondan a las características de los estudiantes y que favorezcan su desarrollo académico.

Para la presente investigación se han formulado las siguientes interrogantes: ¿Existe relación entre el estrés académico

y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de una unidad educativa? ¿Cuáles son los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes? ¿Cuál es el nivel de rendimiento académico según las calificaciones obtenidas por los estudiantes? ¿Cuál es el grado de correlación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa?

Como objetivo general se tiene: Relacionar el estrés académico con el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de una unidad educativa.

Los objetivos específicos son: a) Estimar los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes de bachillerato de una unidad educativa; b) Describir las escalas de rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato de una unidad educativa; c) Estimar los niveles de estrés académico según el sexo en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa.

2. MARCO METODOLÓGICO.

El presente estudio tiene su fundamentación en el paradigma positivista, al sostener que el conocimiento válido proviene de la observación empírica, la medición objetiva y la verificación sistemática de los fenómenos; sirve como soporte a la investigación científica que tiene como fin comprobar hipótesis por medios estadísticos y determinar aquellos parámetros de una variable determinada a través de la expresión numérica (Hernández, 2023).

Desde el punto de vista epistemológico, el positivismo busca responder a la

pregunta sobre qué y cómo podemos conocer, delimitando los alcances y límites del conocimiento humano, al mismo tiempo que proporciona criterios objetivos para distinguir entre lo verdadero y lo falso, y ofrece un marco de referencia para validar las ciencias. Todo conocimiento se origina en la experiencia sensorial, mediante la percepción, la experimentación y la observación del mundo, perspectiva que, desde el punto de vista epistemológico está vinculada al método científico, el cual es una herramienta cuyo fin es la sistematización de la observación, la experimentación y la formulación de hipótesis, garantizando que el conocimiento producido bajo sus preceptos sea replicable, verificable y supeditado a la revisión (Gallardo, 2025).

Desde el punto de vista ontológico, la realidad se concibe como un conjunto de hechos observables y susceptibles de ser cuantificados, lo que permite establecer leyes generales y relaciones verificables entre variables. Además, la relación entre el que pretende conocer y lo conocido u objeto de conocimiento está signada por el dualismo y el objetivismo; es decir, el investigador-observador y el objeto de estudio son independientes (Miranda y Ortiz, 2020).

La dimensión metodológica, por su parte, indica que las respuestas a preguntas de investigación están sujetas a mediciones sobre el fenómeno de estudio. Aquí, las verificaciones de hipótesis se fundamentan en el uso de métodos estadísticos descriptivos e inferenciales, como las medidas de tendencia central, dispersión, comparación de grupos, correlaciones, estudios causales, entre otros (Villegas et al., 2021).

Finalmente, en cuanto a la dimensión ético-política, se hace necesaria la revisión y evaluación crítica de las fuentes de información, la consideración ética en la relación con el objeto de estudio y sus implicaciones humanas y sociales, la verificación y veracidad de los datos y resultados sólidos fundamentados, así como la responsabilidad en la toma de decisiones (Yucra y Bernedo, 2020).

Desde el paradigma positivista, Aranda (2024) sostiene que este es esencial para investigaciones que buscan explicar fenómenos complejos mediante datos numéricos y análisis estadísticos, consolidando su vigencia en estudios sobre rendimiento académico y variables psicológicas como el estrés académico.

El método de investigación utilizado fue el cuantitativo, el cual se basa en la objetividad, la medición y la posibilidad de generalizar resultados, utilizando técnicas estadísticas para garantizar la validez y confiabilidad de los hallazgos. Esta metodología permite establecer relaciones causales, relaciones entre variables y comparaciones entre grupos, lo que la convierte en una herramienta esencial para la investigación científica (López y Fachelli, 2020).

El método cuantitativo respalda el uso de instrumentos estandarizados, pruebas estadísticas y un diseño que garantiza la replicabilidad y la objetividad de los resultados (Hernández, 2023).

El diseño de investigación es no experimental porque no se manipularon las variables; el investigador solo se limitó a observar y medir las variables tal como ocurren en la realidad, sin intervenir en

ellas (Hernández y Mendoza, 2021). Es de alcance correlacional porque el objetivo fue determinar si existe relación (dirección positiva o negativa) y magnitud entre las variables del estrés académico y el rendimiento académico, sin pretender causalidad (Annicchiarico, 2020); y es transversal porque se aplicó en un momento específico del tiempo, recolectando datos en una sola medición (Hernández y Mendoza, 2021).

En este tipo de diseño, no se busca establecer causalidad sino identificar si existe una relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico; los resultados permitieron comprender cómo el estrés se vincula con el rendimiento escolar y servirán de base para futuras investigaciones (Johnson y Christensen, 2020).

Para la selección de los participantes se han considerado a todos los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa de la Joya de los Sachas en el período académico 2025-2026, en edades comprendidas entre 16 y 17 años, que cursan el segundo de bachillerato, conformado por dos paralelos de 39 estudiantes cada uno. Quienes finalmente participaron en la investigación fueron 43 estudiantes de segundo de bachillerato, de los cuales 30 correspondían al sexo femenino y 13 al sexo masculino.

La selección de los participantes se realizó de forma intencional porque este procedimiento de muestreo permitió al investigador la selección de participantes deliberadamente utilizando criterios específicos previamente definidos relacionados con el estudio del estrés y rendimiento académico, los cuales consideró más adecuados para el estudio

(Rodríguez et al., 2025).

Se consideraron los siguientes criterios de inclusión y exclusión. En los criterios de inclusión: a) estudiantes inscritos en el periodo académico 2025-2026; b) estudiantes que estén el segundo año de bachillerato; c) estudiantes que estén dentro de las edades entre 16 y 17 años; d) que se cuente con el consentimiento y asentimiento informado. Para los criterios de exclusión: a) que no pertenezcan a la Unidad Educativa; b) que no estén en el segundo año de bachillerato; c) que no tengan la edad de 16 a 17 años; d) que no cuenten con el asentimiento y consentimiento informado.

En cuanto a las técnicas de producción de datos, para evaluar el estrés académico, se procedió a la aplicación del Inventario Sistemático Cognoscitivista de Estrés Académico (SISCO), fundamentado en el modelo sistémico-cognoscitivista, cuyo objetivo principal es medir el nivel de estrés académico en estudiantes, identificando las fuentes de estrés, los síntomas que genera y las estrategias de afrontamiento utilizadas. Está dirigido principalmente a adolescentes y jóvenes universitarios (entre 15 y 25 años) (Guzmán et al., 2022).

El SISCO cuenta con validez y confiabilidad psicométrica comprobada. Guzmán et al. (2022) confirmaron alta confiabilidad interna (α de Cronbach > 0.80) y validez factorial que respalda la estructura tridimensional del inventario; por lo tanto, se considera un instrumento confiable y vigente para investigaciones en psicología educativa y salud mental. Evalúa tres dimensiones principales: Estresores académicos, como sobrecarga de tareas, exámenes, presión por

calificaciones y relaciones con docentes; Síntomas de estrés, como los físicos (dolor de cabeza, fatiga), emocionales (ansiedad, irritabilidad) y cognitivos (dificultad de concentración); y Estrategias de afrontamiento, como conductas y recursos que los estudiantes emplean para manejar el estrés (apoyo social, técnicas de estudio, relajación).

La versión más utilizada es el Inventario SISCO SV-21, compuesto por 21 ítems; cada ítem se responde en una escala tipo Likert, lo que permite cuantificar la intensidad de los estresores, síntomas y estrategias. Se aplica de manera individual o colectiva en contextos escolares, y el tiempo de aplicación oscila entre 15 y 20 minutos. Se pueden calcular niveles globales de estrés académico y el análisis se realiza mediante estadística descriptiva y, en investigaciones, se complementa con análisis factorial y correlacional. Para su aplicación, se recomienda un ambiente tranquilo y supervisado por un investigador o docente (Psicología Científica, 2024).

Para evaluar el rendimiento académico, se procedió a la obtención del promedio definitivo de calificaciones de los estudiantes que conformaron la muestra para el período lectivo presente. Considerando que la escala de evaluación que se aplica en el sistema educativo ecuatoriano es de 1,00 a 10,00 puntos, el rendimiento académico se mide tomando en cuenta una valoración final cuantitativa, utilizando para el cálculo de los promedios dos lugares decimales truncados, sin redondeos (ejemplo: 7.65 puntos). Las escalas van de 10 a 9 puntos (destreza o aprendizaje alcanzado), de 8 a 7 puntos (alcanzan los aprendizajes), de 6 a 4 puntos (está próximo a alcanzar los

aprendizajes), y de 3 a 1 (no alcanza los aprendizajes). Dichos promedios de calificaciones fueron obtenidos a través de la Secretaría de la unidad educativa en el contexto de la presente investigación.

Para el análisis de los datos, se utilizó el paquete estadístico JAMOVI. Las variables cuantitativas (edad, rendimiento académico, nivel de estrés) se resumieron utilizando la media y la desviación estándar, mientras que las variables cualitativas (sexo, año de curso, etc.) se expresaron mediante tablas de frecuencias absolutas y relativas.

Para determinar las correlaciones entre las variables (estrés académico y rendimiento académico) se realizó un análisis de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk por tratarse de una muestra de 43 estudiantes ($n < 50$), la cual es considerada la más potente y precisa para muestras pequeñas. Los resultados arrojaron que las variables no siguen un comportamiento normal (valor: 0,949, sig: 0,055 para estrés académico y valor: 0,887, sig: 0,001 para rendimiento académico), por lo que se procedió a aplicar estadística no paramétrica para su análisis.

Para el cálculo de la relación entre el nivel de estrés y el rendimiento académico en la muestra_total, se aplicó la Correlación de Spearman (Rho). Todas las determinaciones se efectuaron considerando un nivel de significancia (α) de 0,05, correspondiente a un nivel de confianza del 95 %.

El presente estudio contó con la correspondiente consideración ética porque se atendió a las recomendaciones de la American Psychological Association

(2024), donde se resalta la importancia de que los investigadores enfatizan la protección de los participantes en las investigaciones científicas, la transparencia en la publicación de los resultados y el respeto a la diversidad y la justicia social. Estas directrices se encuentran en el Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct, actualizado en sus enmiendas más recientes.

Es así como, en esta investigación, se cuidó de solicitar los permisos pertinentes, tanto a la Unidad Educativa como a los propios participantes, a los tutores académicos y a los padres y representantes, quienes tienen la responsabilidad legal de sus hijos por ser menores de edad. En este sentido, la APA establece que los investigadores deben garantizar la protección de los derechos y la dignidad de los participantes, asegurando consentimiento informado, confidencialidad y minimización de riesgos (American Psychological Association, 2024). Además, se subraya en esta investigación la importancia de la integridad científica, evitando la fabricación o falsificación de datos y promoviendo la transparencia en la comunicación de los hallazgos respectivos.

3. RESULTADOS.

Los principales hallazgos a los que llegó el presente estudio, en correspondencia con los objetivos de investigación formulados, están focalizados en la estimación de los niveles de estrés, la descripción de las escalas de rendimiento académico y la estimación de los niveles de estrés según el sexo en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa, lo

que contribuyó a darle respuesta al objetivo general que se centró en encontrar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes que conformaron el grupo de participantes de este estudio.

3.1 NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO

Tabla 1

Niveles de estrés en los estudiantes

	F	%
Leve	32	74,4
Moderado	9	20,9
Severo	2	4,7
Total	43	100,0

En cuanto a la estimación de los niveles de estrés académico, la mayoría de los estudiantes presentan niveles de estrés leve (74,4%), lo que puede indicar que los estudiantes gozan de una buena salud mental al enfrentarse positivamente a los generadores de estrés y poseen buenas estrategias de afrontamiento al momento de enfrentar el estrés académico. Mientras que el 20,9 % mostró niveles moderados de estrés, siendo apenas 2 estudiantes; es decir, el 4,7 % quienes mostraron niveles severos del mismo, lo que puede indicar que este grupo de estudiantes no puede lidiar apropiadamente con una posible sobrecarga de tareas, exámenes, presión por calificaciones y relaciones con docentes y compañeros, entre otras causas (Tabla 1).

3.2 RENDIMIENTO ACADÉMICO

Tabla 2

Rendimiento académico en los estudiantes

	F	%
--	----------	----------

Aprendizaje alcanzado	29	67,4
Alcanza los aprendizajes	14	32,6
Próximo a alcanzar los aprendizajes	0	0
No alcanza los aprendizajes	0	0
Total	43	100,0

Al describir las escalas del rendimiento académico, se observó que la mayoría de los estudiantes; es decir, 29 de 43, que representan el 67,4 %, se ubican en el rango superior de la escala académica (10 – 9 puntos), considerado como sobresaliente o con destacado nivel académico, mientras que los 14 restantes; es decir, el 32,6 % se ubican en el siguiente nivel, alcanzando los aprendizajes con una puntuación entre 8 – 7 puntos, indicando un buen rendimiento académico, no se encontraron estudiantes próximo a alcanzar los aprendizajes o sin alcanzarlos (Tabla 2).

3.3 ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN GÉNERO

Tabla 3

Niveles de estrés en los estudiantes según el sexo.

Sexo	Nivel de estrés	f	%
Hombres	Leve	10	76,9
	Moderado	2	15,4
	Severo	1	7,7
	Total	13	100
Mujeres	Leve	22	73,3
	Moderado	7	23,3
	Severo	1	3,4
	Total	30	100

Para estimar los niveles de estrés académico en función del sexo, se distribuyeron los resultados,

observándose que en ambos grupos la mayor frecuencia corresponde a estudiantes con un nivel de estrés leve (76,9 % para masculino y 73,3 % para femenino), aunque hay 7 mujeres con estrés moderado y solo 2 hombres, en porcentajes la diferencia es pequeña (23% vs 15%). Al considerar la frecuencia, se evita el sesgo de que "las mujeres se estresan más solo porque son más en la muestra. Mientras que, en ambos géneros, solo se obtuvo un (1) caso con estrés severo, representando el 7,7 % para masculino y 3,4 % para femenino. Este hallazgo sugiere que los estresores presentes en la Unidad Educativa (como evaluaciones, carga horaria o expectativas académicas) impactan de manera equitativa a hombres y mujeres, es decir, que la muestra en su conjunto mantiene un equilibrio psicopedagógico saludable (Tabla 3).

3.4.- RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

Tabla 4

Relación entre niveles de estrés y rendimiento académico en los estudiantes.

Rho de Spearman/ variables	Rho	Sig (p)
Puntuación Total (SISCO)		
Rendimiento Académico	-0,287	0,062

Para atender al objetivo general de la presente investigación, que es relacionar el estrés académico con el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de una unidad educativa, se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados muestran una correlación negativa débil entre el estrés académico y el rendimiento académico ($\rho = -0.287$), lo cual indica que, en la medida en que aumenta el nivel de estrés, disminuye el rendimiento académico. Sin

embargo, dado que el valor de significancia obtenido ($p=0.062$) es superior al nivel crítico de 0.05, se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables en la muestra estudiada, lo que podría estar indicando un buen manejo del estrés por parte de los estudiantes; es decir, los estudiantes están menos afectados por los estresores académicos, reconocen y manejan apropiadamente los síntomas o consecuencias del estrés y utilizan adecuadas estrategias de afrontamiento (Tabla 4).

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

En esta investigación el 74,7% de los estudiantes manifestó un nivel leve de estrés indicando un buen manejo de las situaciones que lo generan desde el ámbito escolar, el entorno educativo no es percibido como una amenaza desbordante, o bien, que al momento de la aplicación del instrumento no coincidió con períodos de alta carga evaluativa u otros generadores de estrés académico. Estos resultados convergen con los obtenidos por Lasluisa (2020) quien encontró niveles de estrés entre moderado y bajo. Mientras que divergen de lo obtenido por Moya et al. (2023) y Espinosa et al (2020) quienes encontraron valores más bajos de estrés leve (30,8% y 22% respectivamente).

En cuanto al rendimiento académico, los resultados de la investigación evidenciaron un excelente nivel, al haber alcanzado el 100% de los estudiantes rendimiento aprobatorio, y en su mayoría (67,4%) ubicados en el rango superior de 9-10 puntos, fenómeno conocido en estadística como "sesgo de techo", indicativo de un grupo con alto

desempeño. Estos valores convergen con los obtenidos por Zuñiga et al. (2023), quienes encontraron un excelente rendimiento en la muestra estudiada. Pero divergen de los obtenidos por Villafuerte (2023) y por Schrader y Escate (2023), quienes reportaron apenas un 36.6% de estudiantes con rendimiento elevado los primeros y 18% los segundos.

En relación a los niveles de estrés en función del sexo, se observó que, a pesar de que el 69,8 % de la muestra es de sexo femenino, no se evidenció que el género influya en la percepción del estrés. Esto contradice estudios previos que suelen atribuir mayores niveles de estrés a las mujeres debido a factores socioculturales, sugiriendo que, en esta unidad educativa en particular, las exigencias académicas y la percepción de las mismas son procesadas de manera similar por hombres y mujeres. Estos resultados convergen con los de Silva et al (2020), ya que estos investigadores no encontraron relación entre el estrés y el sexo. Así mismo, San Martín (2025), también determinó, que el estrés académico afecta a hombres y mujeres por igual. Pero diverge de los hallazgos de Navigate (2025), Pérez (2024) y Zuñiga et al (2023), quienes encontraron en sus investigaciones niveles superiores de estrés en las mujeres.

Finalmente, los resultados para determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico demostraron una correlación negativa débil ($\rho=-0,287$). Aunque el signo negativo es coherente con la teoría (a más estrés, menor rendimiento), el resultado no fue estadísticamente significativo ($p=0,062$). Estos hallazgos, aunque menos frecuentes, convergen con los

obtenidos por Zuñiga et al (2023), quienes no encontraron relación entre el estrés académico y el rendimiento académico, pero diverge de los resultados de investigaciones como las de San Martin (2025) y Segura (2024) quienes si encontraron una relación inversa significativa entre ambas variables.

La falta de significancia en este estudio pudiera explicarse por el perfil de la muestra donde, el 74.4 % de los estudiantes reportó niveles de estrés leves. Mientras que al no existir una carga de estrés crítica o patológica en la mayoría de los sujetos, el rendimiento académico se mantuvo óptimo. Este hallazgo sugiere que los estudiantes podrían estar empleando estrategias de afrontamiento eficaces que median la relación entre los estresores y sus notas, impidiendo que el estrés afecte negativamente su promedio. Por otro lado, es altamente probable que el manejo del estrés leve o moderado sea exitoso en este grupo; los estudiantes, a pesar de experimentar algunos estresores, no permiten que estos afecten sus calificaciones. Como señalan diversos autores (Barraza, 2007), el estrés no siempre es disfuncional; un nivel moderado de activación, denominado eustrés, puede actuar como un factor motivador que impulsa al estudiante hacia un rendimiento académico óptimo y lo motiva a mantener el alto % de éxito académico observado en la muestra.

En esta investigación se concluye que: en general, existe una elevada frecuencia de estudiantes con niveles de estrés leve. La totalidad de los estudiantes logró un rendimiento académico óptimo alcanzando los aprendizajes. El estrés afecta a ambos sexos por igual. Y

finalmente, no existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el rendimiento

En cuanto a las limitaciones se mencionan: el bajo volumen muestral que pudo haber limitado la potencia para alcanzar la significancia estadística en la correlación, la coincidencia con actividades institucionales que generó interrupciones en el proceso de levantamiento de datos.

Dentro de las recomendaciones se consideran: Incrementar el volumen muestral para garantizar mayor representatividad y equidad en los distintos grupos (sexo, nivel de rendimiento y niveles de estrés).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- American Psychological Association (2024). *Draft revised ethical principles of psychologists and code of conduct*.
https://apps.apa.org/APACommentingPortal/attachments/Site125_Draft%20Revised%20Code_Final_Dec_2024.pdf
- Annicchiarico, I. (2020). *Investigación no experimental*. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/5425>
- Aranda, H. (2024). Paradigmas epistemológicos y tendencias epistémicas emergentes en la formación investigativa y científica universitaria. *Revista Científica de Publicación del Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior*, 11(3), 139-150. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10258233>
- Avalos, A. (2024). Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional. *Dominio de las Ciencias*, 10(2), 784-794. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3831>
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas. *Revista Psicología Científica.com* 9(13). <https://psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estres-academico>
- Bazantes, J.; Rodríguez, A.; Castañeda, D. y Salguero, D. (2024). El estrés académico en estudiantes de bachillerato general integrado de Ecuador. *Cienciamatria, Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología Año X. Vol. X. N° 1. Edición Especial*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9502289.pdf>
- Bonilla, P., Rodríguez, J. y Guarín, R. (2024). *Estrés académico en jóvenes y adolescentes en los entornos educativos de educación media*. Universidad de Ibagué. <https://repositorio.unibague.edu.co/entities/publication/62705ca1-51c1-4165-8de9-8cab1478d3ff>
- Cabrera, F. (2023). *Rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria en el Ecuador período 2021-2022*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.puce.edu.ec/items/c3e3cd34-4d54-4f7e-baee-8d705b5d847a>
- Carbón, A., Clemente, L., Jiménez, L., Lacambra, R. López, S. y Moreno, C. (2024). Estrés académico y sus efectos en la salud mental de los adolescentes: una revisión sistemática. *RS I Revista Sanitaria de Investigación*. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/estres-academico-y-sus-efectos-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes-una-revision-sistematica/>
- Chávez, A. y Salazar, J. (2024). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. *RECIE*, 8(1), 145-165. <https://revistas.isfodosu.edu.do/index.php/recie/article/view/668>
- Demartini, F. (2023). *Relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en profesionales de enfermería de la provincia de Entre Ríos*. [Tesis de Licenciatura en Psicología] Pontificia Universidad Católica Argentina]
- Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M. y Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1). <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/55969798011.pdf>
- Franco, S. (2023). *Teoría cognoscitivista*. Escuela Primaria Amado Nervo. https://cevvi.appsiapi.com.mx/cargas/pdf/6a4d232fd08c4153487c5ca84ab70e42_nsk.pdf
- Gallardo, M. (2025). *Investigación Cuantitativa. Fundamentos teóricos y prácticos*. Universidad Juárez. https://juridicas.ujed.mx/static/docs/invest_cuant.pdf
- González, J., Morón, J., González, V. y Abundis, A. (2020). Autoeficacia académica, apoyo social académico, bienestar escolar y su relación con el rendimiento académico en

- estudiantes universitarios. *Psicumex* 10(2). 95-113. https://www.researchgate.net/publication/349964505_Academic_self-efficacy_academic_social_support_school_well-being_and_its_relation_with_academic_performance_in_university_students
- González, J., Arteaga, M., Solís, R., Guaraca, S. y Briones, V. (2024). Una mirada al estrés escolar y la autoeficacia académica en estudiantes. *Universidad, Ciencia y Tecnología UCT* 28(125). <https://doi.org/10.47460/uct.v28i125.852>
- Grasso, P. (2020). Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior. *Revista de Educación*, 0(20), 89-104. https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/4165/4128
- Guzmán, A., Bustos, C., Zavala, W. y Castillo, J. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 40(2), 197-211. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197>
- Hernández, R. (2023) *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill. <https://www.goinvestiga.com/hernandez-sampieri-r-mendoza-c-2018-metodologia-de-la-investigacion-las-rutas-cuantitativa-cualitativa-y-mixta/>
- Hernández, L. y Sánchez, M. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Johnson, R. & Christensen, L. (2020). *Educational research: quantitative, qualitative, and mixed approaches*. SAGE Publications. https://www.researchgate.net/publication/264274753_Educational_Research_Quantitative_Qualitative_and_Mixed_Approaches_Fifth_Edition
- Lasluisa, M. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/6881f826-0731-49e6-921c-43a6da9be0fd/content>
- López, P y Fachelli, S. (2020). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Universitat Autònoma de Barcelona. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2020/232105/metinvsocua_cap1-1a2020.pdf
- McEwen, B. y Huda A. (2024). Revisando el concepto de estrés: implicaciones para los trastornos afectivos. *Revista de Neurociencia*, 40(1) 12-21. <https://www.jneurosci.org/content/40/1/12>
- Ministerio de Educación del Ecuador (2025). *Instructivo de Evaluación Estudiantil*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2025/04/Instructivo-de-Evaluacion-Estudiantil-2025.pdf>
- Miranda, S., y Ortiz, J. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo (RIDE)*, 11(21), 1-25. <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.726>
- Moya, I., Barreno, J. y Álvarez, M. (2023). Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(4), 247-262. https://www.researchgate.net/publication/374494636_Estres_academico_y_adaptacion_a_la_universidad_en_estudiantes_de_primer_semestre_de_una_universidad

- publica en Ecuador Academic stress and adaptation to university in first semester students of a publ
- Muñoz, L. (2025). Factores que inciden en el rendimiento académico. Diagnóstico y prospectiva. *Praxis*, 21(2). <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/praxis/article/view/6271>
- Navigate360. (2025). El estrés escolar y la salud mental: ¿qué edades se ven más afectadas y cómo pueden ayudar los centros educativos? <https://navigate360.com/blog/how-does-academic-stress-affect-mental-health/>
- Ormrod, J. & Jones, B. (2023). *Essentials of educational psychology: Big ideas to guide effective teaching*. Pearson. <https://dokumen.pub/qdownload/essentials-of-educational-psychology-big-ideas-to-guide-effective-teaching-rental-edition-6nbsped-0136817823-9780136817826.html>
- Pérez, A., Martínez, D. y Torres, Giovanna P. (2024). La percepción del estrés académico en estudiantes universitarios y su forma de afrontarlo. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2171>
- Psicología Científica (2024). Inventario SISCO de Estrés Académico: propiedades psicométricas. <https://psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estres-academico>
- Rodríguez, C., Cortorreal, R., Gómez, M., Caraballo, S., Martínez, A., y Noesi, A. (2025). *Paradigma positivista en investigación cuantitativa: análisis y aplicaciones*. <https://www.studocu.com/latam/document/instituto-superior-de-formacion-docente-salome-urena/metodologia-de-la-investigacion/paradigma-positivista-en-investigacion-cuantitativa-analisis-y-aplicaciones/127887640>
- Ramudo, I., Barca, E., Brenlla, J., Peralbo, M., y Barca, A. (2020). Predicción del rendimiento académico del alumnado de Bachillerato: efecto de los enfoques de aprendizaje y atribuciones causales. *Revista de Psicología y Educación*, 15(2), 108-120. <https://revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/190.pdf>
- Rubio, R., Aguilar, M., Mondelo, M., y Mondelo, B. (2025). Trayectorias académicas en bachillerato en tiempos de incertidumbre. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(5), 7004-7018. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20091
- San Martín, Y. (2025). Factores internos que causan el bajo rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. *Ciencia y Reflexión*, 4(1), 2256-2278. <https://doi.org/10.70747/cr.v4i1.208>
- Santana, A., Leisewitz, A., Bravo, P., y Nogueira, A. (2023). Consideraciones éticas para investigaciones con niños, niñas y adolescentes como coinvestigadores. *Revista Colombiana de Bioética*, 18(2). <https://doi.org/10.18270/rcb.v18i2.4372>
- Schrader, L. y Escate, C. (2023). *Estrés escolar y rendimiento académico en alumnos de 3ro, 4to y 5to de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Perú]. <https://repositorio.ucp.edu.pe/items/c92ed6ef-abfd-46ad-ae77-0e0b7b02c63f>
- Segura F., C. (2024). *Estrés académico en estudiantes de 4to de secundaria de un colegio de Chiclayo 2024* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://www.google.com/search?q=https://hdl.handle.net/20.500.12802/13413>
- Silva, M., López, J. y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=67462875008>

- Villafuerte, K. (2024). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de nivel secundario de un colegio privado de Lima, 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica del Perú]. <https://repositorio.utp.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/59bf24b2-74e3-4ce5-add7-059cc03af121/content>
- Villegas, C.; Mendoza, M.; Fandiño, I.; Golcheidt, O.; González, L., y Ricardo, N. (2021). *Paradigmas y Métodos. Serie Nodo ITC 2(3)*, Año 2021. <https://uba.edu.ve/wp-content/uploads/2022/03/6.-LIBRO-PARADIGMAS-Y-M%C3%89TODOS-SERIE-NODO-13-09-2021.pdf>
- Yucra, T., y Bernedo, L. (2020). Epistemología e Investigación Cuantitativa. *IGOBERNANZA*, 3(12), 107-120. <https://igobernanza.org/index.php/IGOB/article/view/88>
- Zafra, I. (2025) *El aumento de la competitividad dispara el estrés escolar, sobre todo entre las chicas: “El bachillerato es terrible para toda la familia”*. Diario. El País. <https://elpais.com/educacion/2025-08-31/el-aumento-de-la-competitividad-dispara-el-estres-escolar-sobre-todo-entre-las-chicas-el-bachillerato-es-terrible-para-toda-la-familia.html>
- Zúñiga, M., Márquez, P., Alarcón, N., y Rodríguez, Y. (2023). Estrés percibido y rendimiento académico en adolescentes: Estudio comparativo. *Cuidado Multidisciplinario de la Salud BUAP*, 5(9), 27-41. <https://rd.buap.mx/ojs-dm/index.php/cmsj/article/download/1225/1272>

AGRADECIMIENTOS.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han sido fundamentales en la realización de este proyecto. A Dios, por darme la vida, ser mi guía brindándome sabiduría y la fortaleza para culminar con éxito mis metas propuestas. A mi madre Verónica Contento por ser mi roca y mi mayor apoyo, su amor, sacrificio y dedicación han sido mi motivación para alcanzar mis metas, este logro es tan tuyo como mío y espero que sepas que te amo y te agradezco más de lo que las palabras pueden expresar. A mi pareja Alexis Naranjo por su amor, apoyo y comprensión en todo este proceso, tu presencia en mi vida ha sido un regalo invaluable y tu apoyo constante me ha dado la fuerza necesaria para seguir en momentos desafiantes de este camino, te amo. A mi compañero de universidad, Josué Aguilera, por su amistad y colaboración a lo largo de nuestra carrera académica, juntos hemos superado desafíos y celebrando logros, cursando cada semestre con éxito hasta llegar a nuestra meta. A mi tutora personal de la universidad, Verónica Hidalgo por su guía experta y apoyo invaluable en la realización de esta tesis, su orientación y retroalimentación han sido fundamentales para mi crecimiento académico y poder lograr mi objetivo. Gracias a todos por creer en mí y por ser parte de este logro.

Arianna Jamile Contento Escobar

DEDICATORIA.

A mis queridos abuelos Julio Contento y Efraima Escobar, les dedico este logro con todo mi corazón, su apoyo incondicional y sacrificio han sido una pieza clave en este camino hacia la universidad, gracias por creer en mí y por estar siempre ahí para mí, esta meta es tan suya como mía y espero que se sientan orgullosos de mí al igual que yo me siento de tenerlos como mis abuelos. A mi pequeña Melody, que aún estás creciendo dentro de mi vientre, te dedico este logro con todo mi amor, el saber de tu llegada a este mundo ha sido la mayor bendición que he recibido, y sé que serás una fuente de inspiración y motivación para mí en todos los aspectos de mi vida. Espero que este logro sea un ejemplo para ti de la importancia de trabajar duro y nunca rendirse en tus sueños, te amo más que palabras pueden expresar.

Arianna Jamile Contento Escobar

ANEXOS.

[Anexos ESTRES ACADEMICO Y RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA](#)