



**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA:**

**ESTRÉS Y ESTILOS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DEL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO**

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

**Autor(a)**

Astrid Victoria Yupa Alban

**Tutor(a)**

Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, MSc.

QUITO – ECUADOR

2025

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

Yo, Astrid Victoria Yupa Alban, declaro ser autora del Trabajo de Titulación con el nombre “Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”, 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 17 días del mes de febrero de 2025, firmo conforme:

Autora: Yupa Alban Astrid Victoria

Firma:



Número de Cédula: 1750935635  
Dirección: Pichincha, Quito, Santa Rita  
Correo Electrónico: vickastrid98@gmail.com  
Teléfono: 0982795577

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “ESTRÉS Y ESTILOS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO” presentado por Astrid Victoria Yupa Alban 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, 28 febrero de 2025

Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, MSc.

## 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 Licenciada en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica de la autora.

Quito, 28 febrero de 2025



.....

Astrid Victoria Yupa Alban  
1750935635

## APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: ESTRÉS Y ESTILOS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO, 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, 28 de febrero de 2025

.....

Lic. Males Villegas Soledad, Msc.  
LECTORA

.....

Lic. Pérez Pérez Paulina, Msc.  
LECTORA

## **DEDICATORIA**

Consagro este trabajo de investigación a Dios, porque el siempre esta encada paso que doy con su guía, fortaleza y amor. A mis padres y hermanos, por la espera, ayuda, guía y ser el pilar incondicional de cada momento vivido durante mi formación. Además, a mis tíos que me extendieron una mano amiga y a cobijadora, finalmente a mis maestros por ser clave en mi formación con cada enseñanza para la adquisición de conocimientos, ética, y aportación en la formación de moral y valores.

## **AGRADECIMIENTO**

Mis palabras de agradecimientos que extiendo a través de este documento están dirigidas principalmente a Dios por brindarme tantas bendiciones a lo largo de mi vida, a mis padres Ligia Alban y Luis Yupa son ese apoyo incondicional, y reflejo del esfuerzo, sacrificio, respeto, tolerancia y lucha constante ante las adversidades. A mis hermanos, Rocío, Elena y Ernesto por estar ahí en cada tropiezo y errores cometidos demostrándome su apoyo, ayudándome a levantarme, reconocer mis erros y continuar el camino. A la vez extender mis agradecimientos a mi amiga Irene Monge por ser un pilar y guía en la trayectoria de mi carrera y a mi tutor Andrés Subía por guiarme en este proceso esencial de mi titulación.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN.</b> ....	2
<b>Preguntas De Investigación</b> .....	6
<b>Justificación</b> .....	6
<b>Objetivos</b> .....	8
<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	8
<b>Paradigma de la investigación</b> .....	8
<b>Metodología de la investigación</b> .....	9
<b>Diseño de la investigación</b> .....	9
<b>Enfoque de la investigación</b> .....	9
<b>Alcance de la investigación</b> .....	10
<b>Muestreo</b> .....	10
<b>Características de la muestra</b> .....	10
<b>Criterios de exclusión</b> .....	10
<b>Principios éticos</b> .....	10
<b>Instrumentos utilizados</b> .....	11
<b>Análisis de resultados</b> .....	12
<b>Interpretación de resultados:</b> .....	12
<b>RESULTADOS.</b> .....	12
<b>DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.</b> .....	16
<b>Discusión</b> .....	16
<b>Conclusiones</b> .....	19



LIMITACIONES .....	20
RECOMENDACIONES .....	20
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	21
ANEXOS .....	24

#### TABLA DE ILUSTRACIONES

Tabla 1 .....	15
Tabla 2 .....	15
Tabla 3 .....	15
Tabla 4 .....	16
Gráfico 1.....	13
Gráfico 2.....	13
Gráfico 3.....	13
Gráfico 4.....	14
Gráfico 5.....	14
Gráfico 6.....	14
Gráfico 7.....	15
Gráfico 8.....	16

# UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

### CARRERA DE PSICOLOGIA

**TEMA:** ESTRÉS Y ESTILOS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DEL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO

**AUTORA:** Astrid Victoria Yupa Alban

**TUTOR:** Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, MSc.

### RESUMEN EJECUTIVO

Introducción. El estrés es una respuesta específica a los diversos factores estresores presentes en múltiples ámbitos de la vida, incluido el académico. En los estudiantes universitarios, el estrés puede impactar tanto en su rendimiento académico como en su bienestar mental. Este estudio busca la relación o incidencia entre el estrés y los estilos de aprendizaje de estudiantes universitarios del norte de Quito. Objetivos. Determinar la incidencia del estrés en estudiantes con distintos estilos de aprendizaje; medir el nivel de estrés; clasificar los estilos de aprendizaje; y analizar la relación entre el estrés y variables sociodemográficas. Método. Tiene un enfoque cuantitativo, no experimental y transversal, donde se evaluó a 100 estudiantes mediante el Inventario SISCO y el CHAEA-36. Resultados. El 58% presentó estrés moderado, mientras que el 41% tuvo estrés severo. Los estilos de aprendizaje predominantes fueron el teórico (44%) y el pragmático (26%). Conclusión. No se encontró una correlación significativa entre estrés y estilos de aprendizaje, aunque la edad y la crianza de hijos mostraron relación con niveles elevados de estrés. El estrés es elevado en estudiantes universitarios, especialmente en aquellos con responsabilidades adicionales. Los estilos de aprendizaje no influyen significativamente, indicando que factores contextuales y personales son más notables.

Palabras Clave: Activo, Estrés, Estilos de Aprendizaje, Pragmático, Reflexivo.

**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**

**CARRERA DE PSICOLOGIA**

**THEME:** *SELF-IMAGE AND PERCEPTION OF DISCRIMINATION IN ADULTS WITH TATTOOS IN THE CITY OF QUITO CENTRAL-NORTH OF THE CITY OF QUITO*

**AUTHOR:** Astrid Victoria Yupa Alban

**TUTOR:** Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, MSc.

**ABSTRACT**

Introduction. Stress is a specific response to the various stressors present in multiple areas of life, including the academic one. In university students, stress can impact both their academic performance and their mental well-being. This study seeks the relationship or incidence between stress and learning styles of university students from the north of Quito. Objectives. To determine the incidence of stress in students with different learning styles; measure the level of stress; classify learning styles; and analyze the relationship between stress and sociodemographic variables. Method. It has a quantitative, non-experimental and transversal approach, where 100 students were evaluated using the SISCO Inventory and the CHAEA-36. Results. 58% presented moderate stress, while 41% had severe stress. The predominant learning styles were theoretical (44%) and pragmatic (26%). Conclusion. No significant correlation was found between stress and learning styles, although age and parenting showed a relationship with high levels of stress. Stress is high in university students, especially those with additional responsibilities. Learning styles do not have a significant influence, indicating that contextual and personal factors are more notable.

Keywords: Active, Stress, Learning Styles, Pragmatic, Reflective.

# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

*Stress and learning styles in university students from the north of the city of Quito*

*Autora:* Astrid Yupa- Alban  
[ayupa@uti.edu.ec](mailto:ayupa@uti.edu.ec)

*Tutor:* Andrés Subía- Arellano  
[andressubia@uti.edu.ec](mailto:andressubia@uti.edu.ec)

*Lector:* Soledad Males -Villegas  
[mariamales@uti.edu.ec](mailto:mariamales@uti.edu.ec)

*Lector:* Paulina Pérez- Pérez  
[paulinaperez@uti.edu.ec](mailto:paulinaperez@uti.edu.ec)

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

Modalidad: Investigación Cuantitativa.

Quito, Ecuador.  
Febrero 2025.

**Introducción.-** El estrés es una respuesta específica a los diversos factores estresores presentes en múltiples ámbitos de la vida, incluido el académico. En los estudiantes universitarios, el estrés puede impactar tanto en su rendimiento académico como en su bienestar mental. Este estudio busca la relación o incidencia entre el estrés y los estilos de aprendizaje de estudiantes universitarios del norte de Quito. **Objetivos.-** Determinar la incidencia del estrés en estudiantes con distintos estilos de aprendizaje; medir el nivel de estrés; clasificar los estilos de aprendizaje; y analizar la relación entre el estrés y variables sociodemográficas. **Método.-** Tiene un enfoque cuantitativo, no experimental y transversal, donde se evaluó a 100 estudiantes mediante el Inventario SISCO y el CHAEA-36. **Resultados.** El 58% presentó estrés moderado, mientras que el 41% tuvo estrés severo. Los estilos de aprendizaje predominantes fueron el teórico (44%) y el pragmático (26%). **Conclusión.** No se encontró una correlación significativa entre estrés y estilos de aprendizaje, aunque la **Introducción.** Stress is a specific response to the various stressors present in multiple areas of life, including the academic one. In university students, stress can impact both their academic performance and their mental well-being. This study seeks the relationship or incidence between stress and learning styles of university students from the north of Quito. **Objectives.** To determine the incidence of stress in students with different learning styles; measure the level of stress; classify learning styles; and analyze the relationship between stress and sociodemographic variables. **Method.** It has a quantitative, non-experimental and transversal approach, where 100 students were evaluated using the SISCO Inventory and the CHAEA-36. **Results.** 58% presented moderate stress, while 41% had severe stress. The predominant learning styles were theoretical (44%) and pragmatic (26%). **Conclusion.** No significant correlation was found between stress and learning styles, although age and parenting showed a relationship with high levels of stress. Stress is high in university

edad y la crianza de hijos mostraron relación con niveles elevados de estrés. El estrés es elevado en estudiantes universitarios, especialmente en aquellos con responsabilidades adicionales. Los estilos de aprendizaje no influyen significativamente, indicando que factores contextuales y personales son más notables.

**Palabras Clave:** *Activo, Estrés, Estilos de Aprendizaje, Pragmático, Reflexivo*

students, especially those with additional responsibilities. Learning styles do not have a significant influence, indicating that contextual and personal factors are more notable.

**Keywords:** *Active, Stress, Learning Styles, Pragmatic, Reflective*

## INTRODUCCIÓN.

El estrés alcanza gran crecimiento en la actualidad, en la comunidad este ha sido introducido como una afectación de la que nadie se puede librar y no importa la edad, género, etnia, economía y nivel académico. Todas las personas en alguna etapa de su vida han experimentado estrés, sin entender en que consiste como se origina, las causas y consecuencias (Marcial, 2023).

La definición más apropiada en un ámbito psicológico es según el DSM- 5 (2013). “El patrón de respuestas específicas y no específicas que una persona experimenta ante los estímulos que perturban su equilibrio y que retan o exceden su capacidad de hacerles frente”, dando paso a un estrés más prolongado (p.822).

El estrés suele mencionarse en una serie de distintos ambientes vivenciales. García y Mazo Zea (2011) citados por Diaz (2007) menciona que, “se mantiene una amplia gama de experiencias entre las que figuran

el nerviosismo, la atención, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole” en el vivir diario de una persona estas pueden ser espontaneas o ser más recurrentes (p. 67).

Esta terminología ha buscado definir su concepción evidenciando desde el siglo XIX Claude Bernard aporoto, estímulos estresores o “situaciones estresantes”, a su vez en el siglo XX Walter Cannon planteaba que lo importante eran las respuestas fisiológicas y conductuales. Al estrés se le inculpa escenarios de miedo, temor, angustia, pánico, ambición por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incapacidad interdependencia en la socialización (Berri, 2007, citado por Martín, 2011).

El estrés es definido como la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Se lo denominó «Síndrome general de adaptación». El estrés es

## Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

referente a la definición de tensión que experimenta un individuo donde se involucra tres etapas; etapa alarma o de reacción, fase de adaptación y fase de agotamiento (Pérez, 2024). Estas respuestas se evidencian a nivel fisiológico o su respuesta en el organismo ante situaciones amenazantes o con excesiva demanda.

Según Marcial (2023) citado en Gómez y Escobar (2002) los estímulos estresores tienen apertura por los órganos sensoriales dando paso a una respuesta por medio de los sistemas Neurohumorales, Neurovegetativos y Neurosomáticos, conectándose con el hipotálamo, el sistema límbico y la glándula hipófisis; sistematizando en forma de malestar general, contracturas musculares, cefaleas, irritabilidad, disminución de la atención y mayor incidencia a cometer errores. Los niveles que pueden ejercer alteraciones en el organismo son nivel intermedio de estrés produciendo un rendimiento óptimo, nivel alto de estrés dando paso a efectos perjudiciales, nivel extremadamente bajo genera la respuesta de autosatisfacción (p. 19).

Según Daneri (2012). sugiere la importancia que contiene la creciente terminología “estrés” en la varianza genotípica y fenotípica inducida en la población; se tiene 3 grandes fuentes, la primera es la selección direccional impuesta por el estresor puede resultar en mayores tasas de mutación y recombinación, en segundo lugar es la presión del estrés en los mecanismos de regulación puede liberar y amplificar variaciones genotípicas y fenotípicas previamente acumuladas, pero a su vez que permanecen sin expresarse, en tercer lugar

es el entorno estresante puede facilitar la término de varianza genética acumulada, pero fenotípicamente neutra en un entorno normal siendo una fuente de variación puede ser de carácter adaptativa, bajo condiciones estresantes cuando facilitan la persistencia poblacional mediante el desarrollo de nuevas adaptaciones al entorno novedoso (pág. 3).

Según Araujo (2024) el estrés suele prolongarse o mantenerse constante o se intensifica con el tiempo, tanto nuestra salud como nuestro desempeño esto puede ser en la educación, laboral o relaciones sociales y de parejas. Esto pueden verse afectados a nivel físico y psicológico (p. 1).

La misma autora indica que se puede dar clasificación al estrés: el estrés físico se identifica a través de indicativos donde la persona no puede desempeñarse correctamente debido a cambios en su ambiente o en la rutina diaria, y puede llegar a obstaculizar el funcionamiento del organismo donde afectar más cualquier situación delicada que presente previamente. El estrés psíquico o mental es ocasionado por las autoexigencias para el cumplimiento de explícitas tareas que suelen provocar la aparición del estrés y esto en ciertas personas no les ayuda a mejorar su rendimiento más bien suelen dar una respuesta negativa afectando el rendimiento de las personas eliminando todo sentido o sentimiento de auto-superación o satisfacción. El llamado diestres describe a un estrés de base negativa en el cual las demandas de carga o presión son muy grandes y la respuesta del organismo no beneficia y entorpece la adaptación al factor estresante. El eustres

## Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

hace referencia a la respuesta del organismo que asiste o ayuda la adaptación al factor estresante. Se trata de un estrés denominado como positivo, debido a que es un estimulante para mejorar y superarnos (p. 1).

Estas suelen representarse en situaciones de la vida generando una variedad de tensiones que se manifiestan tanto física como emocionalmente. De acuerdo con Beltrán (2006), el estrés puede clasificarse en tres categorías principales. El estrés agudo, caracterizado por su aparición imprevista y su naturaleza exigente, puede ser un motivador a corto plazo, pero su persistencia puede llevar al agotamiento. En el estrés agudo episódico se asocia a estilos de vida caóticos y a una carga de trabajo excesiva en todo ámbito vivencial del ser humano, generando un estado de alerta constante. Finalmente, se presenta el estrés crónico, producto de situaciones prolongadas de malestar, representa la forma más perjudicial de estrés, con consecuencias duraderas para la salud (Rojas, 2023, p. 24-25).

Según Marcial (2023, como citó en Tobia y Hammer, 2019) Hans Selye comparo el estrés con un vínculo de cambios fisiológicos, fundamentados en contestaciones hormonales; específicamente, limita la respuesta en términos neurológicos como, activación neuro-endocrina del eje hipotálamohipófiso-cortico- suprarrenal, con evidente elevación de la secreción de corticoides (el más representativo es el cortisol), y del eje simpático-médula suprarrenal, como respuesta a los estímulos inespecíficos de los estresores (p. 24).

Según Zamora (2023) cito en Palacios y colaboradores (2016) señalando que el estrés académico en estudiantes universitarios se debe a múltiples factores, donde se menciona la sobrecarga de trabajo, sistemas de evaluación exigentes, dificultades en la comprensión de los contenidos y problemas de adaptación al entorno universitario como algunos de estos detonantes para el estrés. Estos factores no solo afectan negativamente el provecho académico, sino que también disminuyen la motivación y satisfacción personal de los estudiantes (p. 34).

Las estrategias que se llevan a cabo para su afrontamiento se reflejan en los procesos concretos que se usan en contextos determinados y pueden ser altamente personalizados; es decir, los estilos de contrarresto se lo pueden direccionar como la acción de las personas para mantenerse estable, dando referencia al bien mayor, por otro lado, las estrategias de afrontamiento se establecen en función a la situación que se está realizando (Marcial 2023, cito en Castaño y León, 2010).

El estrés en los jóvenes se puede presentar cuando están en su periodo de estudio universitario ya que se enfrentan a diversos cambios vivenciales que les puede llegar a tensionar. Cuando se trata de un eustres los estudiantes logran superarlo y lo toman como un reto que es parte de su formación; en cambio cuando se trata de un diestres, no logran dar un respuesta ni física y psíquica pues esto genera una respuesta de desgaste e insatisfacción causando un estrés académico (Álvarez, 2015 cito en Román y Hernández, 2011, p. 8).

## Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

En los estudiantes universitarios y la vida que con llevan durante este proceso de aprendizaje en ocasiones suele presentarse como una fuente constante de estrés para muchos estudiantes, debido a la combinación de demandas académicas y desafíos personales durante el periodo de enseñanza (Ramírez et al., 2021). Esta sobrecarga prolongada suele desencadenar, una respuesta crónica dando paso a consecuencias perjudiciales en el rendimiento académico, así como en la salud física y mental de los alumnos (Rojas, 2023, p. 27).

Siendo un ejemplo claro de un procesos sistemático de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres etapas; primera etapa cuando él está sujeto a demandas que son asimiladas como estresores por el mismo, la segunda etapa es cuando los estresores se presentan como un desequilibrio sistemático que se manifiestan a través de múltiples síntomas, la tercera etapa cuando este desequilibrio sistémico que se produce hace que el estudiante realice acciones de para mejorar ayudándole a restaurar el desequilibrio sistémico que son causados por dichos estresores (Álvarez, 2015).

Dentro del aprendizaje superior “tercer nivel” cada estudiante deja ver distintas formas de estudiar o adquirir el conocimiento esto parte desde, tomar notas de clases, participar de manera activa o pasiva en el aula, en los conflictos para aprender determinados temas y hasta en la facilidad de adaptación debido a altas potencialidades de su intelecto (Villacís,

2020, citado en Ortiz, Aguilera y González, 2010, p.290).

Kolb un destacado psicólogo social creo una teoría basada en dos dimensiones la percepción y procesamiento de la información; lo cual nos ayuda hacer más reflexivos respecto a los datos específicos y abstractos (Rodríguez, 2018, p. 54).

Según el autor Chico y Chiza (2016, cito en Navarro, 2008), menciona la existencia de diversos modelos de aprendizaje, como el modelo del aprendizaje experiencial de Kolb, Honey y Mumford, el modelo del cuadrante cerebral de Felder y Silverman, y el modelo de las inteligencias múltiples de Gardner. Estos modelos ofrecen diferentes perspectivas sobre cómo las personas aprenden y buscan brindar herramientas para optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje (p.14).

El modelo de los Cuadrantes Cerebrales de Herrmann inspira en las ilustraciones del funcionamiento cerebral; utilizando una metáfora para explicar que nuestro cerebro se lo engloba como el globo terrestre con sus cuatro puntos cardinales. Dando como resultado el entrecruzamiento de los hemisferio izquierdo y derecho del modelo Sperry, y de los cerebros cortical y límbico del modelo McLean (Cisneros, 2017).

Según el modelo de estilos de aprendizaje Felder y Silverman clasifican al estilo de aprendizaje en 5 extensiones, cada una de ellas presenta dos estilos asociados. En el procesado de la información está activo y reflexivo, en la percepción esta sensitivos y intuitivos, en la recepción se presenta visuales y verbales, en la organización cuenta con inductivos y deductivos, y el



# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

progreso grueso hacia el entendimiento con tiene secuenciales y global. Usualmente se reconoce esta clasificación al proponer Cinco preguntas clave permiten categorizar los estilos de aprendizaje de los estudiantes; estas preguntas exploran aspectos como las preferencias sensoriales, las estrategias de organización y procesamiento de la información, y el ritmo de aprendizaje (Vásquez, Briceño, Garamendi, Quintana y Barba, 2022, P 29-30).

Dentro del modelo que propone Kolb (1984), menciona que el aprendizaje es un proceso dinámico que implica cuatro etapas interconectadas: actuar, reflexionar, teorizar y experimentar. Cada individuo tiende a privilegiar una de estas etapas, lo que da lugar a diferentes estilos de aprendizaje. Los autores Honey y Mumford (1986) profundizaron en esta idea, identificando cuatro tipos de aprendices, los cuales son: activos, reflexivos, teóricos y pragmáticos. Si bien cada estilo tiene sus fortalezas, la capacidad de adaptarse y utilizar diversos enfoques es clave para un aprendizaje eficaz. A su vez Armstrong (1999) menciona que aboga por la importancia de diseñar experiencias de aprendizaje variadas y enriquecedoras que se ajusten a las diferentes preferencias de los estudiantes (Márquez y Caballero, 2024, p.79).

## **Preguntas De Investigación**

¿Cómo se relaciona el estrés en estudiantes universitarios con distintos estilos de aprendizaje del norte de la ciudad de Quito?

¿Qué niveles de estrés se evidencian por medio del inventario de SISCO los estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito?

¿Cuáles son los estilos de aprendizaje que presentan los estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito?

¿En qué medida los datos sociodemográficos (edad, sexo, pareja e hijo) se relacionan con el desarrollo del estrés en los estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito?

## **Justificación**

El estrés como fenómeno de naturaleza psicológica como fisiológica, es un asunto de interés creciente en la investigación académica, particularmente en lo que respecta a los estudiantes de nivel universitario. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) informa que el 35% de los alumnos universitarios en todo el mundo padecen niveles elevados de estrés, lo cual afecta en su desempeño escolar y salud emocional.

Este fenómeno se vincula al estrés provocado por las exigencias cognitivas y emocionales de los programas de educación, que incluyen la carga académica, la evaluación y las demandas sociales. De acuerdo con una investigación de la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020).

El estrés académico impacta cerca del 45% de los universitarios en América Latina y representa uno de los problemas de salud mental más significativos entre dicha población universitaria de la región. En las últimas décadas, se ha identificado que el estrés académico tiene un impacto significativo en la salud mental de los alumnos, dado que se encuentran con múltiples exigencias cognitivas y emocionales (Saravanan y Wilks, 2018).

## Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

De acuerdo con la misma lógica, los estilos de aprendizaje (o sea, el procedimiento que una persona emplea para procesar y obtener información) tienen un rol crucial en la manera en que los estudiantes gestionan el estrés (González, 2019).

La relación entre el estrés y los estilos de aprendizaje es complicada de establecer ya que cada estudiante desarrolla un estilo cognitivo predominante que afecta su manejo de situaciones de estrés, lo que subraya la importancia de entender la interconexión entre estas dos variables.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2022) el 62% de los alumnos de Latinoamérica con un método de aprendizaje visual o kinestésico manifestaron niveles de estrés superiores en comparación con aquellos con un método de aprendizaje auditivo o reflexivo. De acuerdo con el modelo de estilo de aprendizaje de Gregorz, cada alumno posee un estilo cognitivo predominante que afecta su reacción ante circunstancias de estrés.

Una investigación realizada por el Ministerio de Salud de Ecuador (MSP, 2021) reveló que el 38% de los alumnos universitarios en Ecuador manifestaron síntomas de estrés de nivel moderado a severo debido a la sobrecarga de estudios, la presión de evaluaciones y el bajo desempeño escolar.

Además, los estudios han evidenciado que los alumnos con métodos de aprendizaje menos adaptativos o versátiles, como un estilo de aprendizaje secuencial particular, presentan niveles más elevados de

ansiedad, lo que resalta la relevancia de explorar cómo estos métodos de aprendizaje afectan el estrés académico percibido.

La conexión entre el estrés y los métodos de aprendizaje continúa siendo un campo de estudio escasamente explorado, particularmente en contextos particulares como el de los estudiantes universitarios de Quito.

En este contexto, una investigación realizada por la Universidad Central del Ecuador (2022) reveló que el 47% de los alumnos universitarios de Quito sufrieron un fuerte estrés académico en el año pasado, evidenciando la relevancia de esta investigación para reconocer los elementos que generan estrés en los estudiantes universitarios.

Desde un punto de vista práctico, el presente estudio posee alcances significativos para la salud mental y el bienestar académico de los estudiantes universitarios. La valoración de los niveles de estrés a través del Inventario de Comprensión Cognitiva Sistemática (SISCO) y la categorización de los estilos de aprendizaje a través del examen CHAEA-36 facilitarán la identificación de elementos concretos que contribuyen al estrés en este grupo poblacional.

La Organización Mundial de la Salud (2021) resalta que la detección precoz de los elementos estresantes y el fomento de estrategias de manejo efectivas son fundamentales para disminuir el efecto perjudicial del estrés en la salud mental de los alumnos. Los hallazgos de esta investigación también pueden favorecer la

# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

creación de políticas universitarias más inclusivas y enfocadas en el bienestar de los alumnos.

Un estudio realizado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2020) determinó que el 28% de las universidades de América Latina carecen de una política definida para combatir el estrés académico, subrayando la importancia de implementar acciones para fomentar la salud mental de los alumnos.

De acuerdo con el Ministerio de Salud Pública de Ecuador (2021), el 52% de los alumnos universitarios informaron que no obtuvieron los medios necesarios para manejar el estrés académico, lo que resalta la relevancia de abordar este problema de forma integral.

Finalmente, los hallazgos de la presente investigación pueden tener un impacto directo en la formación de ambientes académicos saludables y fomentar políticas que potencien el bienestar de los alumnos y disminuyan el estrés. Adicionalmente, estudios anteriores han evidenciado que las mujeres padecen niveles superiores de estrés académico que los hombres, con un 59% de mujeres reportando niveles elevados de ansiedad en contraste con únicamente el 41% de los hombres (Villacís y Ortega, 2024). Esto subraya la relevancia de incorporar una visión de género en las acciones para fomentar una equidad más equitativa en el bienestar de los alumnos.

## Objetivos

### *Objetivo general*

Establecer la relación entre estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito.

### *Objetivos específicos*

Medir los niveles de estrés mediante el inventario de SISCO en los estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito.

Clasificar los estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito.

Analizar la relación de factores sociodemográficos (edad, sexo, pareja e hijos) con el estrés en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito.

## MARCO METODOLÓGICO

### Paradigma de la investigación

Mejía (2022) explica que el término paradigma proviene del griego *parádeigma*, y según la RAE (2022), se refiere a un conjunto de teorías aceptadas como modelo para resolver problemas y avanzar en el conocimiento, especialmente en las ciencias modernas. Kuhn (1975) popularizó el término como un modelo explicativo de las "revoluciones científicas".

En esta investigación, se adopta el paradigma positivista, caracterizado por su enfoque cuantitativo. Acosta (2023, cito en Finol y Vera, 2020). lo describen como un modelo cartesiano que utiliza mediciones matemáticas para analizar fenómenos, mientras Hernández-Sampieri, Mendoza y otros (2018) destacan su énfasis en la representación numérica de variables. Barrero (2022) subraya el uso de métodos matemáticos para estudiar una realidad objetiva, independiente del observador. Además, Hernández y Coello (2020) resaltan su precisión científica mediante instrumentos válidos y confiables.

# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

Este paradigma, basado en el método hipotético-deductivo, sigue un proceso lógico: planteamiento del problema, revisión de antecedentes, formulación de hipótesis y análisis estadístico. Aunque es una herramienta estructurada y confiable, su enfoque en la cuantificación puede limitar el estudio de aspectos subjetivos o contextuales de la realidad.

Hace referencia a la delimitación y propósito del estudio, lo cual determina qué tan lejos llegará el análisis en términos de profundidad y tipo de conocimiento generado (Ramos, 2020).

## **Metodología de la investigación**

La metodología se dedica a analizar y comprender los métodos empleados en la investigación. Su objetivo principal es desentrañar el 'cómo' y el 'por qué' de los procesos investigativos, más allá de los resultados obtenidos. A través de este análisis, buscamos optimizar y justificar las estrategias utilizadas en la búsqueda del conocimiento (Mila, Yáñez y Mantilla 2021).

La metodología cuantitativa de la presente investigación, se basa Según Bonilla y Rodríguez (1997), en las raíces del positivismo, sigue un proceso deductivo. Esto implica partir de teorías generales y generar hipótesis específicas que se someten a prueba a través de la recolección y análisis de datos (Sánchez y Murillo 2021).

## **Diseño de la investigación**

El diseño enmarca los procedimientos y tácticas planificadas que guían la ejecución de un estudio para responder preguntas de investigación específicas, resolver

problemas o alcanzar objetivos; asegurando que los resultados sean válidos, fiables y pertinentes (Leyva y Guerra, 2020).

En el presente trabajo se tiene un diseño de investigación no experimental de tipo transversal. Este corte transversal es un tipo de estudio observacional que se enfoca en el análisis individual y puede tener un enfoque descriptivo o analítico. También denominado estudio de prevalencia, su finalidad es determinar la frecuencia de una enfermedad o condición dentro de una población en un punto específico en el tiempo. En este modelo, el investigador no interviene, sino que realiza una única medición de las variables de interés. Sin embargo, si se efectúan varias mediciones en los mismos individuos, el estudio se transforma en longitudinal (Rodríguez y Mendivelso, 2018)

## **Enfoque de la investigación**

Se hace referencia al enfoque como una manera de ver las cosas o las ideas y en consecuencia también de tratar los problemas relativos dichos planteamientos según el autor Bunge y Ardila en el 2002, a su vez el autor Barrantes 2002 menciona que dentro de grandes lineamientos o compromisos conceptuales se puede evidenciar el tipo de enfoque (Samaniego, 2022).

En la presente investigación tiene un enfoque cuantitativo; este enfoque se distingue por su énfasis en la recolección de datos numéricos y su análisis mediante herramientas estadísticas. Este método incluye el desarrollo de preguntas de investigación, la definición de objetivos y la formulación de hipótesis que son verificadas a través de cálculos estadísticos.

# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

Para ello, emplea técnicas como la medición de parámetros, el cálculo de frecuencias y el uso de estadígrafos, lo que permite examinar a la población estudiada y confirmar las hipótesis propuestas. En este enfoque resulta particularmente adecuado para estudiar fenómenos que puedan expresarse en términos cuantitativos, ya que proporciona resultados precisos y objetivos (Cortes y Iglesias, 2004).

## **Alcance de la investigación**

Hace referencia a la delimitación y propósito del estudio, lo cual determina qué tan lejos llegará el análisis en términos de profundidad y tipo de conocimiento generado. En esta investigación se tiene dos tipos de alcance el descriptivo y correlacional.

El fenómeno en un alcance descriptivo se centra en identificar y detallar sus características principales, con el objetivo de evidenciar su existencia dentro de un grupo humano específico, de paso como su enfoque es de estilo o análisis cuantitativo. Buscando ayudar a interpretar los datos de manera precisa, por lo cual, también su alcance es de carácter correlacional en este tipo de investigación también permite explorar las relaciones entre dos o más variables, observando cómo interactúan o influyen mutuamente, lo que aporta mayor profundidad al análisis del fenómeno (Ramos, 2020).

## **Muestreo**

El estudio utiliza un muestreo no probabilístico por conveniencia, dado que selecciona estudiantes universitarios de instituciones específicas del norte de Quito. Este enfoque se adecúa para acceder a una población determinada, como en este caso,

los estudiantes disponibles para participar y cumplir con los criterios establecidos.

## **Características de la muestra**

Tamaño: 100 universitarios.

Ubicación: Universidades en el norte de Quito.

Diversidad: Estudiantes de distintos estilos de aprendizaje y con variaciones en datos sociodemográficos (edad, género, pareja e hijos).

Contexto: La muestra incluye estudiantes que experimentaron estrés académico, especialmente en los últimos meses de su trayectoria en la universidad.

## **Criterios de inclusión**

Ser estudiante universitario matriculado en una institución de educación superior del norte de la ciudad de Quito.

Haber experimentado situaciones de estrés académico durante la trayectoria de estudio y en el tiempo de la presente investigación.

Estar dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y completar las pruebas psicométricas.

## **Criterios de exclusión**

Estudiantes con diagnósticos clínicos previos de trastornos psicológicos severos que puedan alterar la percepción del contenido de las preguntas.

Personas que no hayan estado activamente matriculadas en una universidad durante el periodo de recolección de datos.

Estudiantes que no completen los instrumentos de evaluación, de manera adecuada o dentro del tiempo estipulado.

# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

## Principios éticos

Reyes, Cárdenas y Plua (2020), cito en Jouve, (2012) determinan que los principios éticos son la base del prestigio y la influencia de la ciencia se fundamentan en la credibilidad de sus descubrimientos, por lo cual procura, prevenir el fraude y garantizar que los principios de honestidad y veracidad se mantengan como una práctica consciente, y no como una formalidad impuesta. Además, resaltó que la divulgación de los resultados debe basarse en la ética, ya que las conductas inadecuadas son inaceptables y afectan la integridad de la actividad científica, que debe trascender la mera satisfacción de requisitos predefinidos (p.155).

**Principio de respeto:** Este principio resalta la relevancia de que la participación en un estudio sea voluntaria. Para ello, es esencial que los individuos cuenten con información clara y completa sobre los objetivos, beneficios y posibles riesgos del proyecto antes de tomar una decisión informada.

**Principio de beneficencia:** Se basa en la responsabilidad de garantizar la seguridad de los participantes, evitando cualquier daño potencial. Además, orienta al investigador a maximizar los beneficios de la investigación y a minimizar los riesgos que puedan surgir durante el proceso.

**Principio de justicia:** Este principio asegura que las cargas y beneficios de la investigación se distribuyan de manera equitativa. Su incumplimiento puede derivar en desigualdades, donde algunos se benefician mientras otros son excluidos de manera arbitraria.

## Instrumentos utilizados

### *Inventario de SISCO*

Según Barraza (2007), el Inventario SISCO de Estrés Académico tiene una alta confiabilidad, con un coeficiente de consistencia interna en la prueba 2 mitades de 0.87 y un alfa de Cronbach de 0.90, lo que se considera excelente según De Vellis (citado en García, 2006) y Murphy y Davishofer (citado en Hogan, 2004). La validez del instrumento se evaluó mediante tres enfoques: análisis factorial, consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirmaron la estructura tridimensional del inventario, en línea con el modelo sistémico-cognitivo del estrés académico propuesto por Barraza (2007).

El mismo autor menciona que el instrumento, está compuesto por 31 ítems, evalúa el estrés académico a través de diversas secciones. La primera incluye una respuesta dicotómica (sí/no), y las siguientes miden la autopercepción del estrés, la frecuencia de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, utilizando una escala Likert de cinco niveles.

### *CHAEA-36*

Según Carazo, Rodríguez, Molano, Moreno, Beltrán y Borrero (2021). Es una versión del CHAEA -80; el CHAEA-36 (Cuestionario Honey-Alonso de Estilos de Aprendizaje, versión de 36 ítems) es un instrumento creado para determinar los estilos de aprendizaje predominantes en los individuos. Se fundamenta en el modelo de estilos de aprendizaje desarrollado por Honey y Mumford, adaptado al ámbito educativo hispano por Alonso, Gallego y Honey (P. 79-80).

# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

Después de validar el contenido y la apariencia, se evaluó la validez de constructo del instrumento mediante un análisis factorial exploratorio e identificando cuatro factores; estilo activo, estilo reflexivo, estilo teórico y estilo pragmático para replicar la estructura del CHAEA-36 (Cardozo, Rodríguez, Molano, Moreno, Beltrán y Borrero, 2021).

## Análisis de resultados

Se describirá la muestra según edad, género y otras variables relevantes. Los resultados se presentarán mediante gráficos, como barras o histogramas para variables categóricas y diagramas de dispersión para variables numéricas.

Se utilizará el Inventario SISCO para evaluar los niveles de estrés general y sus factores asociados (estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento). Se calcularán puntuaciones globales y por subdimensiones, verificando la fiabilidad interna con el alfa de Cronbach. Los datos se categorizarán en niveles de estrés (bajo, moderado y alto), apoyándose en análisis descriptivos (media y desviación estándar).

A través del CHAEA-36, se determinarán los estilos de aprendizaje predominantes (activo, reflexivo, teórico o pragmático). Se analizará la distribución de estos estilos según las características sociodemográficas y se evaluará su consistencia interna mediante el alfa de Cronbach.

Para evaluar la relación entre edad, sexo, pareja, hijos y estrés, se aplicarán en cuenta para el levantamiento de datos sociodemográficos y una prueba que mida el total de estrés. También se usará el análisis de correlación de Spearman para

investigar si los estilos de aprendizaje predicen una correlación directa o inversamente proporcional de estrés.

## Interpretación de resultados:

Los hallazgos se relacionarán con los objetivos y se contrastarán con literatura previa. Los resultados se presentarán en tablas y gráficos generados mediante herramientas como SPSS (para análisis descriptivos, pruebas de correlación y Excel (para tabulación y gráficos básicos). Finalmente, se evaluará la incidencia de los estilos de aprendizaje en el estrés académico, ofreciendo recomendaciones aplicables al contexto educativo.

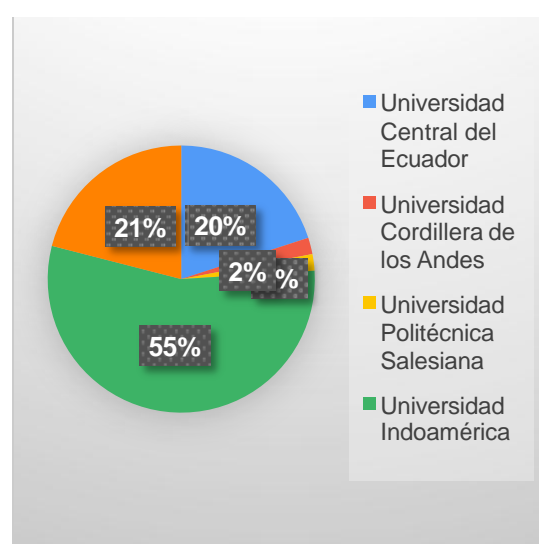
Este enfoque cuantitativo permite estructurar el análisis de manera coherente y rigurosa, asegurando resultados objetivos y útiles para futuras aplicaciones.

## RESULTADOS.

Los resultados presentados responden a los objetivos previamente planteados para la investigación, dando respuesta tanto al objetivo general como a los específicos.

Gráfico 1

Universidades

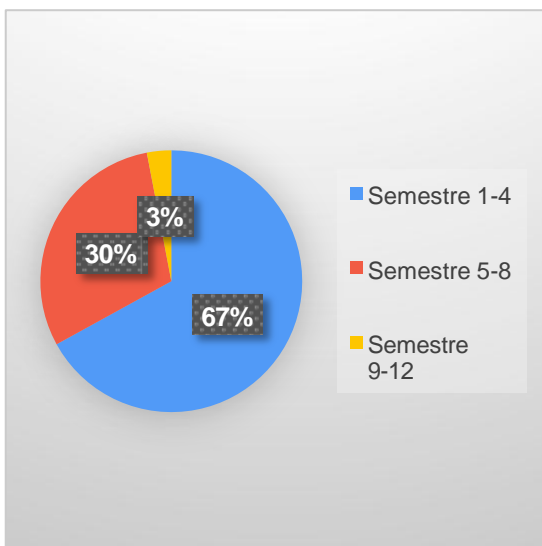


# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

Se da paso a una breve descripción de las condiciones sociodemográficas en el presente estudio aplicado a los participantes: en relación con la variable universidades se obtiene 55% de colaboradores pertenecientes a la Universidad Indoamérica, el 21% es de la Escuela Politécnica Nacional, el 20% es de la Universidad Central del Ecuador, el 2% es de la Universidad Cordillera de los Andes y 2% pertenece a la Universidad Politécnica Salesiana. Siendo mayor con un total 59% de participantes de universidades privadas y el 41% correspondiente a universidades públicas del norte de la ciudad de Quito.

**Gráfico 2**

**Semestre**

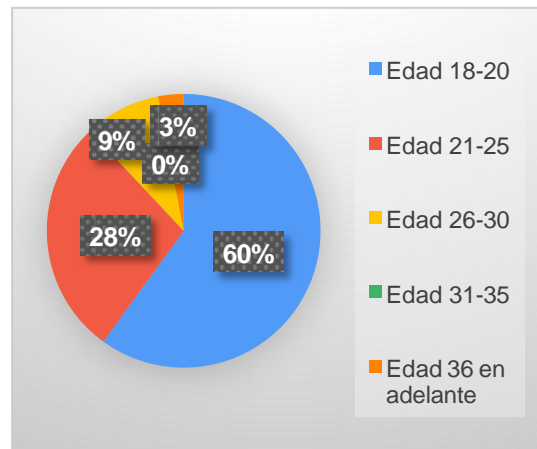


En el dato sociodemográfico del nivel en el que se encuentra los participantes al momento de su colaboración en la obtención de la información para de investigación nos indicó que: el 1-4 semestre participo 67%, 5-8 semestre con un 30% y 9-12 semestre en un 3% de

participación. Donde la mayor participación se obtuvo de los primeros niveles en un 67% y de los niveles intermedios o últimos se obtuvo 33% colaboración.

**Gráfico 3**

**Sexo**



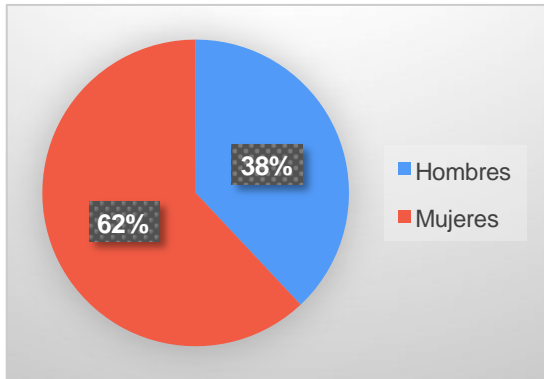
En el dato sociodemográfico de la edad de los participantes presenta que: el 60% tiene entre 18-20, el 28% tiene entre 21-25, el 9% tiene entre 26-30, el 0% tiene entre 31-35 y el 3% presenta 36 años en adelante. Se observa que la mayor participación es de 18-20 con un 60% y la menor participación es de 31-35 con 0%.



# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

Gráfico 4

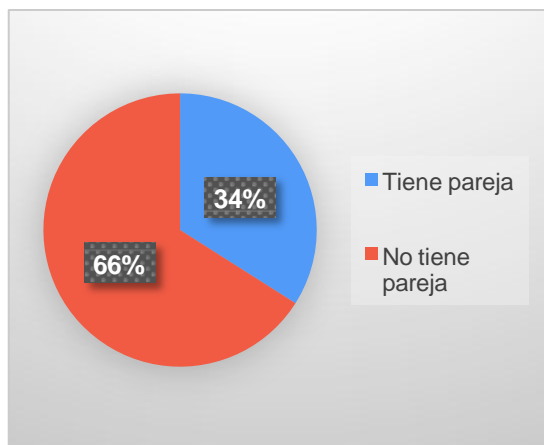
Sexo



En el dato sociodemográfico del sexo de los participantes refleja que: el 62% de participación son mujeres y el 38% corresponde a los hombres. Donde se observa que la diferencia de colaboración de hombres y mujeres es 24%.

Gráfico 5

¿Tiene pareja estable?



			Total_ de_ Estrés
Rho de Spearman	Estilo Activo	Coefficiente de correlación	,042
		Sig. (bilateral)	,676
		N	100
	Estilo Reflexivo	Coefficiente de correlación	,038
		Sig. (bilateral)	,710
		N	100
	Estilo Teórico	Coefficiente de correlación	-,029
		Sig. (bilateral)	,778
		N	100
	Estilo Pragmático	Coefficiente de correlación	,101
		Sig. (bilateral)	,319
		N	100

Se identifico en el dato sociodemográfico

de tener o no tener pareja en los participantes, refleja que: el 66% corresponde a los que no tienen pareja y el 34% a los cuentan con pareja. Donde se observa que la diferencia de personas con y sin pareja es de un 34%.

Gráfico 6

¿Tiene hijos?



Se identifico en el dato sociodemográfico de tener o no tener hijos en los participantes, refleja que: el 88% corresponde a los que no tienen hijos y el 12% a los que si tienen hijos. Donde se observa que la diferencia de personas con y sin hijos es de un 76%.

Tabla 1

# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

La tabla 1 de los resultados, muestran el resultado del objetivo general, donde presenta la correlación obtenida entre las dos variables de estudio que es el estrés y el estilo de aprendizaje. En el cual se observa que no existe ninguna correlación significativa directa o inversamente proporcionalmente del total del estrés con cada uno de los estilos de aprendizaje. En el Activo obtiene un coeficiente de ,042 sin valor de significancia, en Reflexivo ,038 sin valor de significancia, en el Teórico -,029 sin valor de significancia y en el Pragmático ,101 sin valor de significancia.

Tabla

2

Estrés leve	1
Estrés moderado	58
Estrés severo	41
Total, de participantes	100

En el objetivo específico 1 presentado en la tabla 2 y grafico 7. Los resultados obtenidos al medir el nivel de estrés en los participantes nos reflejan que: el 1% corresponde a leve, el 58% a moderado y el 41% se encuentra en severo. Indicando que solo existe una diferencia entre el estrés moderado y severo del 17% en los partícipes.

Gráfico 7

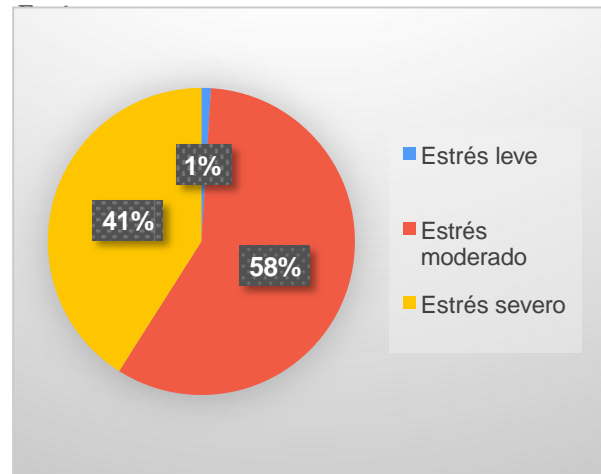


Tabla 3

## ESTILOS DE APRENDIZAJES

Estilo de aprendizaje Activo	14
Estilo de aprendizaje Reflexivo	16
Estilo de aprendizaje Teórico	44
Estilo de aprendizaje Pragmático	26
Total, de participantes	100

En el objetivo específico 2 presentado en la tabla 3 y grafico 8. Los resultados obtenidos al clasificar los estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios nos indica que: el aprendizaje Activo cuenta con un 14%, Reflexivo tiene 16%, el Teórico presenta 44% y el Pragmático el 26%. Observando que la mayoría de nuestros participantes tiende a ser de carácter más teórico.

# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

Gráfico 8

Estilos de Aprendizaje

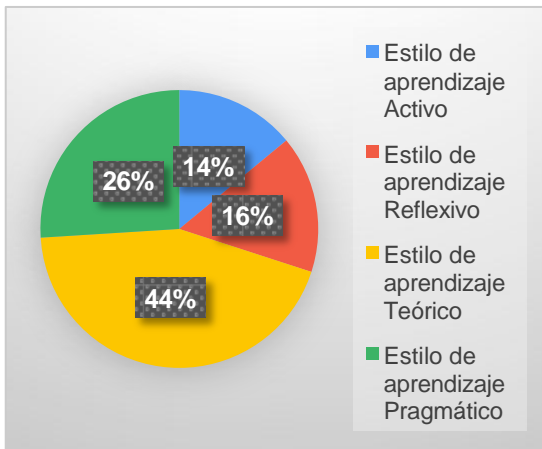


Tabla 4

Correlaciones

			Total de Estrés
Rho de Spearman	EDAD	Coeficiente de correlación	,330**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	100
	SEXO	Coeficiente de correlación	-,147
		Sig. (bilateral)	,143
		N	100
	PAREJA	Coeficiente de correlación	,070
		Sig. (bilateral)	,488
		N	100
	HIJO	Coeficiente de correlación	,224*
		Sig. (bilateral)	,025
		N	100

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

\* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

En el objetivo específico 3 presentado en la tabla 4. Los resultados obtenidos

muestran la correlación entre el total del estrés y los datos sociodemográficos (sexo, edad, pareja e hijos): la correlación del estrés y la edad directamente proporcional ,330\*\* con un valor de significancia < 0,01 lo que indica ser estadísticamente muy significativo. Entre estrés y sexo no se encuentra una correlación significativa nos presenta que es inversamente proporcional -,147 con un valor de significancia no existente estadísticamente. Entre estrés y pareja no se encontró una correlación significativa, ya que, nos presenta es directamente proporcional ,070 con un valor de significancia no existente estadísticamente. Por último, encontramos que entre estrés y tener hijos existe una correlación directamente proporcional con ,224\* con un valor de significancia <0.05 lo cual indica ser significativo estadísticamente.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

### Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo medir los niveles de estrés en los estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito, clasificar sus estilos de aprendizaje, y analizar la relación de factores sociodemográficos (edad, sexo, pareja e hijos) con los niveles de estrés.

En relación con el objetivo específico 1, los resultados refieren que los niveles de estrés en la muestra estudiada están identificados así: 1% de los participantes presentan estrés leve, 58% presentan estrés moderado, y 41% presentan estrés severo. Este hallazgo es consistente con estudios previos que señalan que un gran porcentaje de estudiantes universitarios experimenta

## Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

niveles elevados de estrés. Por ejemplo, un estudio realizado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) reportó que el 45% de los estudiantes universitarios en América Latina experimentan estrés moderado a severo, lo que refleja una tendencia similar a la observada en este estudio. Asimismo, un informe de la OMS (2021) sugiere que el estrés académico es una preocupación mundial, afectando a un alto porcentaje de estudiantes de educación superior, especialmente en contextos de alta demanda académica.

Sin embargo, estos resultados también indican una distribución significativa en los niveles de estrés severo, lo que sugiere que un porcentaje considerable de estudiantes podría estar experimentando un impacto negativo considerable en su salud mental, lo cual podría requerir la implementación de estrategias de apoyo psicosocial más efectivas.

Al respecto al objetivo específico 2, la investigación identificó que la modalidad de aprendizaje teórico es la de mayor frecuencia entre los estudiantes (44%), seguida por el estilo pragmático (26%), reflexivo (16%) y activo (14%). Estos hallazgos afirman de forma parcial con hallazgo de la literatura científica existente, ya que, a menudo se encuentra que los estilos de aprendizaje teóricos y pragmáticos predominan en población universitaria (Martínez y Sánchez, 2024). Por otro lado, los estudiantes con estilos teóricos suelen preferir la comprensión conceptual de los temas, mientras que los estudiantes pragmáticos tienden a

enfocarse más en la aplicación práctica del conocimiento.

Según los autores González (2019) refieren que los estudiantes que prefieren estilos de aprendizaje teóricos o reflexivos tienden a enfrentar mayores niveles de ansiedad debido a las altas demandas cognitivas y las expectativas académicas. Sin embargo, los presentes resultados no muestran una correlación significativa entre el estilo de aprendizaje y el nivel de estrés, lo que contrasta con otros estudios que sugieren que ciertos estilos de aprendizaje (como el activo) pueden estar más asociados con menores niveles de estrés debido a la mayor interactividad y control del aprendizaje (Jones et al., 2023).

Respecto a los estilos de aprendizaje y su relación con el estrés, un estudio reciente de Jones et al. (2023) encontraron que los estudiantes que utilizaron un enfoque de aprendizaje activo informaron niveles más bajos de estrés porque era participativo y les brinda más control sobre su aprendizaje. Por el contrario, aquellos con estilos más teóricos o reflexivos tienden a experimentar mayores niveles de estrés porque estos enfoques requieren demandas cognitivas adicionales. Aunque el presente estudio no encontró una relación significativa entre el estrés y los estilos proactivos, reflexivos o teóricos, este hallazgo refuerza la idea de que puede haber una relación entre ciertos estilos de aprendizaje y el estrés más allá de lo académico.

Otros factores también pueden contribuir al estrés, como una condición preexistente o estrategias de afrontamiento. La investigación de Martínez y Sánchez (2024)

## Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

demonstró que los estudiantes con un estilo de aprendizaje práctico experimentan menos estrés porque este estilo de aprendizaje les permite aplicar de forma inmediata y práctica lo aprendido, reduciendo así la incertidumbre. En el presente estudio, la correlación entre el estilo pragmático y el estrés fue baja, pero este hallazgo puede significar que, aunque los estudiantes pragmáticos tienden a experimentar menos estrés, otros factores externos pueden afectar su bienestar emocional.

Por el contrario, Kim y Lee (2022) encontraron que los estudiantes con un estilo reflexivo o teórico experimentan niveles más altos de estrés, especialmente si perciben una mayor carga cognitiva y mayores expectativas académicas. Este estudio contradice nuestros resultados, ya que no se encontró correlación significativa entre el estrés y estos estilos de aprendizaje. Esto puede indicar que el estrés no está directamente relacionado con el estilo de aprendizaje, sino que otros factores contextuales, como el tipo de tarea, las estrategias de afrontamiento o la motivación del estudiante, juegan un papel más significativo.

Respecto a la edad y el estrés, Bennett y Thompson (2023) encontraron que existe una correlación positiva entre el aumento de la edad de los estudiantes universitarios y sus niveles de estrés. Las investigaciones muestran que a medida que los estudiantes crecen, asumen más responsabilidades laborales y familiares, lo que puede aumentar la carga de estrés.

Este hallazgo es consistente con el presente estudio, que también mostró una

correlación positiva significativa entre la edad y el estrés. Este patrón puede interpretarse como un reflejo de que, a medida que los estudiantes universitarios crecen, las demandas externas relacionadas con el trabajo y la familia aumentan, lo que puede incrementar sus niveles de estrés.

De manera similar, Nguyen et al. (2024) encontraron que la acumulación de responsabilidades personales y académicas entre los jóvenes aumentó significativamente el estrés percibido, lo que es consistente con los resultados de nuestro estudio. Estos estudios sugieren que el estrés que experimentan los estudiantes, especialmente en la educación superior, está relacionado con la creciente responsabilidad y las demandas adicionales que vienen con la edad.

En cuanto al vínculo entre estrés y género, una investigación de Johnson & Williams (2024) encontró que las mujeres experimentan más estrés académico porque tienen más presión para equilibrar las responsabilidades profesionales, familiares y sociales. Este hallazgo contrasta marcadamente con nuestros resultados, que no encontraron una relación significativa entre el estrés y el género. Este resultado puede indicar que las diferencias de género en el estrés no son tan pronunciadas en el contexto específico de nuestra muestra, lo que puede deberse a factores específicos, como el entorno de apoyo académico o la falta de diferencias significativas en la distribución de la responsabilidad entre los sexos en esta población.

Además, Peterson y Green (2023) argumentan que las expectativas sociales sobre el género pueden influir en cómo los

## Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

estudiantes responden al estrés y que, a pesar de las diferencias de género, estas diferencias pueden reducirse si el entorno educativo promueve políticas inclusivas y de apoyo. igualdad. La falta de asociación entre el género y el estrés en nuestra muestra puede reflejar un entorno académico que promueve la igualdad de género y reduce las diferencias de estrés entre hombres y mujeres.

Respecto a la presencia de hijos, estudios recientes, como el del autor López et al. (2023) demostraron que los estudiantes mayores experimentan más estrés debido a las responsabilidades adicionales de criar a los hijos y las demandas profesionales. Este patrón es consistente con los resultados, que mostraron una asociación moderada entre la presencia de niños y los niveles de estrés. Esto sugiere que la paternidad puede ser una fuente importante de estrés para los estudiantes debido a la necesidad de equilibrar las responsabilidades académicas y familiares.

Sánchez y Rodríguez (2024) consideran que convertirse en padre aumenta el estrés académico, principalmente porque los tutores de los estudiantes tienen que lidiar con la gestión del tiempo entre las responsabilidades académicas y familiares. Dicho hallazgo refuerza la interpretación de que la presencia de hijos aumenta los niveles de estrés entre los estudiantes universitarios, situación que sugiere que el factor añadido de responsabilidad puede afectar negativamente su bienestar emocional.

Respecto a la presencia de pareja, el estudio reciente de Hernández y Díaz (2024) mostró que las relaciones pueden ser tanto

un factor de apoyo emocional como una fuente de estrés, dependiendo de la calidad de la relación y de los conflictos existentes. Aunque el presente estudio no encontró una asociación significativa entre el estado de pareja y los niveles de estrés, las investigaciones sugieren que, en algunos casos, las relaciones pueden generar altos niveles de estrés debido a conflictos o problemas externos, como problemas financieros o laborales. Sin embargo, también puede haber situaciones en las que las relaciones actúen como un sistema de protección que pueda compensar los efectos negativos del estrés.

Finalmente, García y López (2023) también indicaron que el efecto de la presencia de pareja sobre el estrés depende de los antecedentes personales de cada persona. Los estudiantes en relaciones estables pueden experimentar menos estrés debido al apoyo emocional que brindan, lo que puede explicar por qué no se encontró ninguna relación significativa en nuestro estudio. De este modo, la dinámica relacional puede ser un factor regulador que tenga efectos diferentes en cada caso individual.

### Conclusiones

Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes universitarios de la muestra presentaron niveles de estrés moderados (58%) o severos (41%), fenómeno que evidencia una alta prevalencia de estrés en la población estudiada. Esto sugiere que el nivel de estrés en el entorno académico y personal de los estudiantes es un problema importante que puede afectar su bienestar y desempeño.

## Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

A pesar de las hipótesis iniciales, los resultados no encontraron una relación significativa entre los estilos de aprendizaje de los participantes (activo, reflexivo, teórico y pragmático) y los niveles de estrés. Las correlaciones observadas fueron bajas, lo que sugiere que el estilo de aprendizaje no afecta directa o significativamente los niveles de estrés. Este hallazgo resalta la complejidad de la relación entre estos dos factores, lo que sugiere que otros factores pueden desempeñar un papel más importante en las experiencias de estrés de los estudiantes.

Entre los estudiantes universitarios ubicados al norte de la ciudad de Quito, se puede determinar que tienen un estilo de aprendizaje más teórico con 44% con tendencia al marco conceptual y el pragmático con 26% tiende a ser conceptual y llevarlo a la práctica. A diferencia de la tendencia a tener un estilo activo con 14% y reflexivo 16%.

Existe una correlación significativa entre la edad y los niveles de estrés, lo que sugiere que los estudiantes mayores experimentan niveles más altos de estrés. Esto podría deberse a que la acumulación de responsabilidades laborales y familiares aumenta el estrés de los estudiantes adultos. Los resultados apoyan la idea de que a medida que los estudiantes crecen, las demandas externas tienen un mayor impacto en su bienestar emocional y académico.

Asociación moderada entre la presencia de hijos y los niveles de estrés, lo que sugiere que los estudiantes mayores enfrentan niveles más altos de estrés debido a la necesidad de equilibrar las

responsabilidades familiares y académicas. Los resultados son consistentes con investigaciones anteriores que sugieren que el estado parental es un factor significativo que contribuye al estrés entre los estudiantes universitarios.

Respecto a la relación entre el estrés y el género, los resultados no mostraron correlación significativa, lo que sugiere que el género no afecta los niveles de estrés en esta muestra particular. De manera similar, la presencia de una pareja no mostró una relación significativa con el estrés, lo que puede indicar que factores como el apoyo emocional o el conflicto con la pareja no afectaron significativamente los niveles de estrés de los estudiantes en este estudio.

Aunque no se encontró una correlación significativa entre el estilo de aprendizaje y el estrés, los resultados sugieren que factores externos como la edad, el estado parental y las responsabilidades laborales pueden tener un mayor impacto en los niveles de estrés. Situación que sustenta que el estrés de los estudiantes universitarios puede estar más relacionado con las demandas personales y sociales que con sus métodos de aprendizaje.

### LIMITACIONES

Se encontró limitaciones en la investigación por la cantidad de participantes (100) estudiantes universitarios de instituciones específicas en el norte de Quito, lo que podría no ser representativo de toda la población universitaria.

A su vez se observó que en la investigación es el diseño transversal es un limitante, ya que, no se pueden establecer relaciones de

# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

causa efecto ni cambios a lo largo del tiempo.

Por último, es el tiempo del levantamiento de información es un limitante para el acceso que se tiene a la muestra para llevar a cabo el estudio.

## RECOMENDACIONES

Una recomendación es de ampliar la muestra o población estudiada en términos de ubicación geográfica y disciplinas académicas para mejorar la generalización de los resultados.

Realizar un análisis longitudinal, donde se pueda observar cómo evoluciona la relación entre el estrés y los estilos de aprendizaje a lo largo del tiempo.

Por último, incorporar más variables como por ejemplo el apoyo social, económico, familiar, la carga académica, y las habilidades de afrontamiento para un análisis más integral.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bennett, r., & thompson, l. (2023). Age and stress among university students: a longitudinal study. *Journal of higher education and development*, 45(2), 125-138. <https://doi.org/10.1016/j.jhed.2023.02.004>
- García, T., & López, F. (2023). The role of supportive partnerships in reducing stress among university students. *Journal of Stress and Coping*, 21(4), 210-222. <https://doi.org/10.1002/jsc.2087>
- Hernández, L., & Díaz, V. (2024). Couple relationships and academic stress in university students. *Journal of Relationships and Mental Health*, 17(1), 55-67. <https://doi.org/10.1016/j.jrmh.2024.01.002>
- Jones, L., et al. (2023). Active learning styles and stress in university students. *Journal of Educational Psychology*, 56(3), 112-125. <https://doi.org/10.1037/edu0000564>
- Johnson, M., & Williams, A. (2024). Gender differences in academic stress among university students. *Journal of Social Psychology*, 28(3), 199-212. <https://doi.org/10.1080/jsp.2024.023745>
- Kim, H., & Lee, J. (2022). The relationship between reflective learning styles and academic stress. *International Journal of Educational Psychology*, 15(4), 89-104. <https://doi.org/10.1016/j.ijeps.2022.08.004>
- López, M., et al. (2023). Parental responsibilities and stress in university students. *Journal of Family and Academic Research*, 19(2), 87-99. <https://doi.org/10.1080/jfar.2023.011982>
- Martínez, E., & Sánchez, P. (2024). Pragmatic learning styles and stress reduction in higher education. *Educational Research and Development*, 22(1), 45-58. <https://doi.org/10.1002/erd.1076>



## Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

- Nguyen, T., et al. (2024). The accumulation of responsibilities and stress in adult university students. *Stress and Coping Journal*, 33(3), 303-316. <https://doi.org/10.1002/scj.20987>
- Peterson, A., & Green, S. (2023). Gender, expectations, and stress in university settings. *Journal of Gender Studies*, 12(4), 214-226. <https://doi.org/10.1080/jgs.2023.010763>
- Sánchez, R., & Rodríguez, J. (2024). Stress and parenting in university students: An empirical study. *Journal of Educational Stress*, 18(2), 145-157. <https://doi.org/10.1016/j.jedustress.2024.04.001>
- Zhang, M., & Xu, Y. (2023). Academic stress and learning styles in university students: A longitudinal study. *Journal of Educational Research*, 72(1), 22-34. <https://doi.org/10.1037/edu0000423>
- Luis Alberto Cardozo, Diogo Rodríguez-Bezerra, Eric Molano-Sotelo, Javier Moreno-Jiménez, Cesar Beltrán-Ahumada y Fredy Borrero-Ovalle (2021). Propiedades psicométricas del cuestionario de estilos de aprendizaje “CHAEA-36” en estudiantes universitarios. *Estudios Sobre Educación*, 40, 75-101, DOI: 10.15581/004.40.75-101 <https://dadun.unav.edu/server/api/core/bitstreams/6b4a2632-581a-4054-9474-61ca2731b8ee/content>
- Frank Luis Mila Maldonado, Karla Ayerim Yáñez Yáñez y Jorge David Mantilla Salgado (2021). Una aproximación a la metodología de la investigación jurídica. *Revista Pedagogía Universitaria Y Didáctica Del Derecho*, 8(2), 81-96, <https://www.semanticscholar.org/reader/d925eb155e917f305ff35af06619cb31128215> 15
- Arturo Alexander Sánchez Molina Y Angélica Murillo Garza (2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la Historia* - Artículos 9(2), 147-181, <https://www.scielo.org.mx/pdf/dh/v9n2/2594-2956-dh-9-02-147.pdf>
- Enrique Márquez Hernández & ÁNGELES Caballero García (2024). Estilos de APRENDIZAJE, AUTOCONCEPTO y rendimiento académico en Formación Profesional sanitaria. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 17(33), 76-96, <https://doi.org/10.55777/rea.v16i32.5732>, <https://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/5732/7524>
- Álvarez Vacas, M. C. (2015). Estrés y técnicas de afrontamiento de estudiantes universitarios en Quito (Tesis de pregrado). Universidad de las Américas, Quito, 1-104, <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/7273/1/UDLA-EC-TPC-2015-11.pdf>
- Patricia Marcial Velasteguí (2023). El Estrés. Impacto en la Salud. Universidad Espíritu Santo – ECUADOR, 15-173, <HTTPS://UEES.EDU.EC/DESCARGAS/LIBROS/2023/ESTRES-IMPACTO-SALUD.PDF>
- Carlos Alberto Vásquez Villanueva,

## Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

- Nicole Sol Briceño Ledesma, Shaira Garamendi Revatta, Eyner Quintana Vargas y Luis Estuardo Barba-Briceño (2022). Los estilos de aprendizaje, según los modelos de Kolb, Felder y Silverman: ventajas y desventajas. *Revista de Investigación en Ciencias de la EDUCACIÓN*, 4(1), 21-34, <https://educas.com.pe/index.php/paidagogo/article/view/99/329>
- Yolanda Patricia Rojas (2023). Niveles De Estrés Y Depresión En Población Universitaria Y Su Relación Con El Consumo De Alcohol, En Estudiantes De La Universidad Politécnica Estatal Del Carchi. <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/15344/2/PG%201699%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Jessica Ivette Zamora Miranda (2023). PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO. Repositorio PUCE, <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3a3bbe6a-e02b-4ced-b1bf-502b0d2f72a0/content>
- M. Florencia Daneri (2012). BIOLOGÍA DEL COMPORTAMIENTO – 090. PSI-UBA, 2- 25, [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Guadalupe Teresa Araujo Pulido (2024). El Estrés ¿Qué es y cómo manejarlo? Obtenido de CTS, 1-3, [https://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/cts\\_sep\\_oct.pdf](https://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/cts_sep_oct.pdf)
- Rodrigo Rodríguez Cepeda (2018). Los modelos de aprendizaje de Kolb, Honey y Mumford: implicaciones para la educación en ciencias. Universidad Pedagógica Nacional. <https://revistas.ugca.edu.co/index.php/sophia/article/view/698>
- Erika Abigail Chico Ortega & Cristian Eduardo Chiza Espinoza (2016). “ESTILOS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”. *UCUENCA*, 1-41, <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/5999fd9e-4987-4800-83b5-cf5cb3007a50/content>
- Luis Alberto Cardozo, Diogo Rodrigues-Bezerra, Eric Molano-Sotelo, Javier Moreno-Jiménez, Cesar Beltrán-Ahumada y Fredy Borrero-Ovalle (2021). Propiedades psicométricas del cuestionario de estilos de aprendizaje “CHAEA-36” en estudiantes universitarios. 40, 75-101, DOI: 10.15581/004.40.75-101, <https://revistas.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/39628/34939>
- Milena Rodríguez y Fredy Mendivelso (2018). Diseño De Investigación De Corte Transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21 (3), 141-146, <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/view/368/289>
- Gustavo Samaniego (2022). Enfoque, tipo, diseño y método de investigación. *Mi Asesor De tesis*, <https://miasesordetesis.com/enfoque-tipo-diseno-metodo-de-investigacion/>

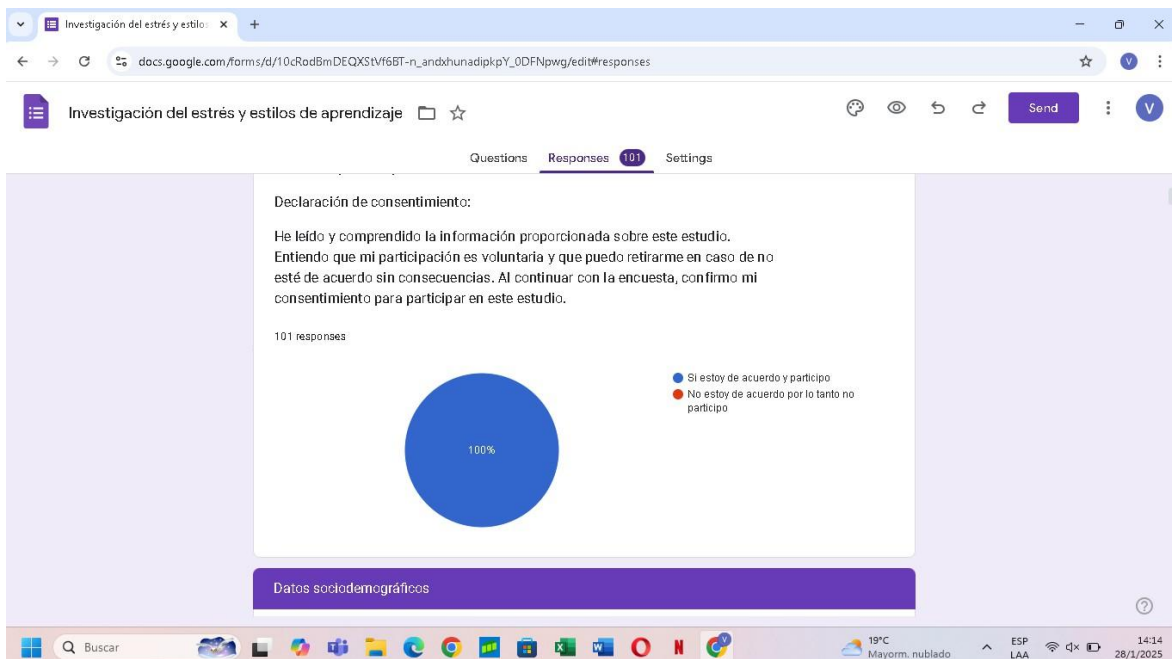
# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

- Juan José Reyes Pérez, Miriam Patricia Cárdenas Zea y Karina Alexandra Plua Panta (2020). Consideraciones acerca del cumplimiento de los principios éticos en la investigación científica. *Revista Conrado*, 16(77), 154-161. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n77/1990-8644-rc-16-77-154.pdf>
- Ramos Galarza Carlos Alberto (2020). Los Alcances De Una Investigación. *CienciAmérica*, 9(3). file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LosAlcancesDeUnaInvestigacion-7746475%20(1).pdf
- Manuel E. Cortés Cortés y Miriam Iglesias León (2004). Generalidades sobre Metodología de la Investigación. [https://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia\\_investigacion.pdf](https://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf)
- Savier Fernando Acosta Faneite (2023). Los paradigmas de investigación en las Ciencias Sociales. *IDICAP*, 4, 62-79. DOI: <https://doi.org/10.53595/eip.007.2023.ch.4> , <https://idicap.com/ojs/index.php/editorialeip/article/view/181/194>
- Jonathan Mejía-Rivas (2022). Los paradigmas en la investigación científica. *Revista Ciencia Agraria*, 1(3), 7-14. <https://cienciaagraria.com/index.php/rca/article/view/10/26>
- Arturo Barraza Macias (2007). El inventario de SISCO del estrés académico. *Universidad pedagógica de durango*, 89-93, FILE:///C:/USERS/USUARIO/DOWNLOADS/DIALNET-ELINVENTARIOSISCODELESTRESACADEMICO-2358921%20(5).PDFH

## ANEXOS

The screenshot displays a Google Forms interface for a survey titled "Investigación del estrés y estilos de aprendizaje". The form has received 101 responses. The main content area shows a "CONSENTIMIENTO INFORMADO" (Informed Consent) section. The text in the consent form reads: "Usted está invitado/a a participar en un instrumento de investigación como parte del estudio titulado 'Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito'. Esta investigación tiene como objetivo de establecer la relación o incidencia del estrés en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito con distintos estilos de aprendizaje. Si acepta participar, se le pedirá que complete una encuesta que incluye preguntas sobre datos sociodemográficos, estrés y estilos de aprendizaje. La encuesta tiene una duración aproximada de un tiempo estimado, 10-15 minutos. Toda la información proporcionada será tratada de forma confidencial y".

# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito



# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

## Inventario

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

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

- Sí  
 No

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

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

1	2	3	4	5

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

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

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

## Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

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

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

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

# Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DEL CHAEA 36

## ANEXO 3. INSTRUCCIONES PARA RESPONDER AL CUESTIONARIO DE ESTILOS DE APRENDIZAJE – CHAEA-36:

- Este cuestionario ha sido diseñado para identificar su Estilo preferido de Aprendizaje.
- NO es un test de inteligencia ni de personalidad.
- NO hay límite de tiempo para contestar al cuestionario. No le ocupará más de quince minutos.
- NO hay respuestas correctas o erróneas. Será útil en la medida en que sea sincero/a en sus respuestas.
- Si está más de acuerdo que en desacuerdo con el ítem, seleccione “SÍ”.
- Si, por el contrario, está más en desacuerdo, seleccione “NO”.
- Por favor conteste todos los ítems. Recuerde que el cuestionario es anónimo.

ÍTEMS	SÍ	NO
1. Muchas veces actúo sin medir las consecuencias.		
2. Me interesa saber cómo piensan los demás y por qué motivos actúan.		
3. Cuando poseo cualquier información, trato de interpretarla bien antes de manifestar alguna conclusión.		
4. Disfruto cuando tengo tiempo para preparar mi trabajo y realizarlo a conciencia.		
5. Prefiero las ideas originales y novedosas, aunque no sean prácticas.		
6. Acepto y me ajusto a las normas sólo si me sirven para lograr mis objetivos.		
7. Suelo escuchar con más frecuencia que hablar.		
8. Prefiero las cosas estructuradas y ordenadas, a las desordenadas.		
9. Antes de hacer algo estudio con cuidado sus ventajas y desventajas.		
10. En las actividades escolares pongo más interés cuando hago algo nuevo y diferente.		
11. Me gusta afrontar la vida espontáneamente y no tener que planificar todo previamente.		
12. La mayoría de las veces expreso abiertamente cómo me siento.		
13. En las reuniones, apoyo las ideas prácticas y realistas.		
14. Me gusta analizar y dar vueltas a las cosas para lograr su solución.		
15. Tengo fama de decir lo que pienso claramente y sin rodeos.		

## Estrés y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito

ÍTEMS	SÍ	NO
16. Soy cauteloso(a) a la hora de sacar conclusiones.		
17. Tiendo a ser perfeccionista.		
18. En las discusiones me gusta observar cómo actúan los demás participantes.		
19. Me siento incómodo(a) con las personas calladas y demasiado analíticas.		
20. Me agobio si me obligan a acelerar mucho el trabajo para cumplir un plazo.		
21. Aporto ideas nuevas y espontáneas en los trabajos en grupo.		
22. Creo que es preciso saltarse las normas muchas más veces que cumplirlas.		
23. En conjunto suelo hablar más que escuchar		
24. Creo que siempre deben hacerse las cosas con lógica y de forma razonada.		
25. Normalmente encajo bien con personas reflexivas, y me cuesta sintonizar con personas demasiado espontáneas, imprevisibles.		
26. Compruebo antes si las cosas funcionan realmente.		
27. Rechazo las ideas originales y espontáneas si veo que no sirven para algo práctico.		
28. Con frecuencia miro hacia delante para anticipar el futuro.		
29. En muchas ocasiones, si se desea algo, no importa lo que se haga para conseguirlo.		
30. Me molestan las personas que no actúan con lógica.		
31. Suelo reflexionar sobre los asuntos y problemas.		
32. Con frecuencia soy una de las personas que más anima las fiestas.		
33. La gente con frecuencia cree que soy poco sensible a sus sentimientos.		
34. Me cuesta mucho planificar mis tareas y preparar con tiempo mis exámenes.		
35. Cuando trabajo en grupo me interesa saber lo que piensan y opinan los demás.		
36. Me molesta que la gente no se tome en serio las cosas.		