



**FACULTAD DE FILOSOFÍA LETRAS Y CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA
TERAPÉUTICA**

**“ESTUDIO DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE
BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR
RELIGIOSA “**

**LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, MENCIÓN PSICOLOGIA
EDUCATIVA TERAPEUTICA**

AUTOR: Juan José Zamora Calderón

TUTORA: Mg. Mónica Corral Chacón

CUENCA- ECUADOR

2018

Dedicatoria

A Dios.

Por permitirme llegar hasta este punto y entregarme salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mi madre.

Por el apoyo incondicional, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

A mi padre.

Por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y su amor.

Agradecimiento:

El presente trabajo va dirigido con una expresión de gratitud para mis distinguidos maestros, que con nobleza y entusiasmo, vertieron todo su apostolado en mi alma; y a mí querido colegio, porque en sus aulas recibo las más gratas enseñanzas que nunca olvidare.

Juan José Zamora Calderón

Resumen:

La presente investigación pretende identificar las estrategias de afrontamiento frente a los diferentes niveles de estrés en 128 estudiantes de bachillerato del Colegio Particular Religioso Masculino de la ciudad de Cuenca para ello se fundamentó científicamente el estrés académico y formas de afrontamiento desde el modelo Sistémico - Cognoscitivista permitiéndonos determinar el estrés académico a través del desarrollo cognitivo, psicológico y rasgos de la personalidad e identificando las formas fundamentales de afrontamiento que manifiestan estos estudiantes de 16 a 18 años de edad utilizando el Inventario SISCO. Se relacionó el nivel de estrés académico con las estrategias de afrontamiento y a la vez con los resultados académicos obtenidos por los estudiantes en el año lectivo 2016-2017. Se utilizó el método inductivo con un diseño de correlación, métodos de investigación similares a los utilizados en diferentes investigaciones de corte similar.

Palabras clave: estrés académico; estrategias de afrontamiento; Inventario SISCO.

ABSTRACT

The present research aimed to identify coping strategies at different levels of stress in 128 high school students of a particular male religious school in Cuenca. Academic stress and forms of coping were analyzed scientifically through the systemic-cognitive model. It allowed to determine academic stress through cognitive development, psychological maturity and personality traits. The fundamental forms of coping with stress in these students from 16 to 18 years of age were identified using the SISCO Inventory. The level of academic stress was related to coping strategies and the student's academic results of the 2016-2017 school year. The inductive method was applied with a correlation design and similar research methods used in investigations of the same type.

Keywords: Academic stress, coping strategies, SISCO Inventory.



Translated by

Ing. Paul Arpi

Contenido

i	Tema	
ii	Dedicatoria	
iii	Agradecimiento	
iv	Resumen	
v	Abstract	
vi	Índice	
vii	Índice	
Capítulo 1	1	
Introducción	1
1. El estrés: generalidades y definición	1
1.1. Teorías del estrés	2
1.2. El estrés académico	3
1.3. El Modelo Sistémico cognoscitivista del estrés Académico	7
1.4. Componentes y síntomas del estrés académico	8
1.5. El afrontamiento: Definición y formas	10
1.6. Análisis de los estudiantes de III de Bachillerato	12
1.7. Desarrollo cognitivo, psicológico, rasgos de personalidad	14
1.7.1 Desarrollo Cognitivo	14
1.7.2 Desarrollo Psicológico	15
1.7.3 Rasgos de personalidad	16
1.8. Demandas del sistema educativo en el III de bachillerato	16
Capítulo 2	19
2 Objetivos, Métodos, Muestra y materiales	19
2.1 Objetivos	19
2.1.1 Objetivo general	19
2.1.2 Objetivos específicos:	19
2.2 Métodos	19
2.3 Muestra	20
Materiales	21
Interpretación del Inventario SISCO	23
Capítulo 3	25
Análisis de Resultados	25
3.1 Estrés académico y las estrategias de afrontamiento	26
3.1.1 Estímulos estresores:	26
3.1.1.1 Paralelo "A" - Estímulos estresores.	26
3.1.1.2 Paralelo "B" - Estímulos estresores.	27
3.1.1.3 Paralelo "C" - Estímulos estresores.	28
3.1.1.4 Paralelo "D" - Estímulos estresores.	28
3.1.1.5 Paralelo "E" - Estímulos estresores.	29
3.1.2 Síntomas o reacciones al estímulo estresor:	29
3.1.2.1 Paralelo "A" - Síntomas o reacciones al estímulo estresor.	30
3.1.2.2 Paralelo "B" - Síntomas o reacciones al estímulo estresor.	31
3.1.2.3 Paralelo "C" - Síntomas o reacciones al estímulo estresor.	31
3.1.2.4 Paralelo "D" - Síntomas o reacciones al estímulo estresor.	32
3.1.2.5 Paralelo "E" - Síntomas o reacciones al estímulo estresor.	33
3.1.3 Estrategias de afrontamiento	33
3.1.3.1 Paralelo "A" - Estrategias de afrontamiento.	34
3.1.3.2 Paralelo "B" - Estrategias de afrontamiento.	34
3.1.3.3 Paralelo "C" - Estrategias de afrontamiento.	35
3.1.3.4 Paralelo "D" - Estrategias de afrontamiento.	36
3.1.3.5 Paralelo "E" - Estrategias de afrontamiento.	36
3.2 Nivel de estrés vs resultados académicos (2016-2017)	37
3.2.1 Estímulos estresores vs. Resultados académicos	37
3.2.2 Síntomas o reacciones al estímulo estresor vs. Resultados académicos	38
Discusión:	39
Conclusiones:	41
Recomendaciones:	44
Bibliografía	46

ANEXOS:.....	50
ANEXO 1: Baremo de notas. Colegio Particular Religioso Masculino	50
ANEXO 2: Inventario SISCO de estrés académico	50
ANEXO 3: Baremo Inventario SISCO	52
ANEXO 4: Distribución de los estímulos estresores por paralelos.....	52
ANEXO 5: Distribución porcentual de los ítems (Estímulos estresores) por paralelos	53
ANEXO 6: Distribución de Síntomas o reacciones al estímulo estresor por paralelos	53
ANEXO 7: Distribución porcentual de los ítems (Síntomas o reacciones la estímulo estresor) por paralelos	54
ANEXO 8: Distribución de Estrategias de afrontamiento por paralelos	54
ANEXO 9: Distribución porcentual de los ítems (Estrategias de afrontamiento) por paralelos	55
ANEXO 10: Distribución porcentual de los Estímulos estresores vs. Resultados académicos por paralelos	55
ANEXO 11: Distribución porcentual de los Síntomas o reacciones al estímulo estresor vs. Resultados académicos por paralelos	55
ANEXO 12: Incidencia porcentual de los paralelos ante los Estímulos estresores	56
ANEXO 13: Incidencia porcentual de los paralelos ante los Síntomas o reacciones al estímulo estresor	56
ANEXO 14: Incidencia porcentual de los paralelos ante las Estrategias de afrontamiento	56
ANEXO 15: Distribución de promedio académico con respecto al resto de las variables por paralelos	56

Capítulo 1

Introducción

1. El estrés: generalidades y definición

Las complejidades de la época contemporánea afecta a todo organismo vivo incluyendo al ser humano que, a partir de encontrarse coexistiendo en sociedad, proyecta impugnaciones en busca de adaptarse, originando respuestas al estrés necesarias para afrontar nuevas situaciones.

El estrés se ha convertido en un tema muy popular lo que ha llevado a que su concepto en ocasiones se mira cómo una patología, mientras que podemos considerar al estrés como el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos. A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal.

El estrés es definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. (McEwen, 2000). Dependiendo de la intensidad, predictibilidad y recurrencia de los elementos estresores, las respuestas de los individuos pueden ir desde tolerancia y evitación del estresor a nivel individual a la rápida aparición de nuevos rasgos o extinción a nivel poblacional. Así, un nivel moderado de estrés es esencial para el crecimiento y diferenciación de los sistemas metabólicos, fisiológicos, neurológicos y anatómicos de un organismo. (Florencia Daneri, 2012)

También encontramos estrés positivo cuando estos cambios que se producen en la persona ante la demanda externa se hace en armonía, es decir si las respuestas son adecuadas al estímulo o para explicarlo de otra manera, si están adaptadas a las normas

fisiológicas del sujeto, se habla de Eustrés o buen estrés, indispensable para el desarrollo, el funcionamiento del organismo y la adaptación al medio. (Pose, 2002)

Y estrés negativo que es cuando demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, aún agradables, y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo, llegamos al Distress o mal estrés. (Pose, 2002)

Los síntomas más frecuentes de estrés son emocionales(ansiedad, irritabilidad, miedo, fluctuación del ánimo, confusión o turbación), de pensamientos(excesiva autocrítica, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, preocupación por el futuro, pensamientos repetitivos, excesivo temor al fracaso), de conductas (tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas; aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; mayor predisposición a accidentes; aumento o disminución del apetito) y cambios físicos (músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, perturbaciones del sueño, malestar estomacal, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores, boca seca) (Hospital Real, 2001); los cuales veremos reflejados de alguna manera a lo largo de la investigación sobre todo en la aplicación del instrumento dirigido a un grupo de estudiantes de tercero de bachillerato de un establecimiento educativo privado de la ciudad de Cuenca. Para entender el tema revivimos comenzaremos por revisar las principales teorías del estrés.

1.1. Teorías del estrés

El estrés forma parte de la vida cotidiana y cada persona tiene diferente capacidad de tolerarlo, varía según la edad, las circunstancias y los contextos.

El desarrollo teórico del tema del estrés, a pesar de ser popular, no es tan prolífero; solo se conocen dos enfoques teóricos (psicosomático clásico y el enfoque del estrés, este último es el inclusivo de esta investigación). El primero referido al enfoque psicoanalítico relacionado con el estudio de un fenómeno psicosomático; consistiendo en la transposición de un conflicto psíquico y la resolución de este en síntomas somáticos motores por lo que integra todos los componentes biológicos, psicológicos y sociales de todo incidente médico. En tanto el enfoque del estrés estudia un cierto número de variables fisiológicas en función de situaciones psicológicas (Stora, 1992).

Según (Trianes, 2002) el estrés puede estudiarse de tres formas:

- El estrés como variable dependiente. En esta concepción los investigadores han centrado su atención en las reacciones fisiológicas y psicológicas del individuo a ambientes desagradables (síntomas).
- El estrés como variable independiente. Bajo esta concepción los estudios se han centrado en las características ambientales que inciden sobre el sujeto de una forma disruptiva, provocando cambios en él (estresores).
- El estrés como variable interviniente. Esta perspectiva, de carácter interactivo, centra su atención en la forma en que los sujetos perciben las situaciones que le son impuestas y su modo de reaccionar ante ellas.

La tercera incorpora las dos primeras y conduce a modelos relacionales que conceptualizan al estrés como una interacción entre el sujeto y su ambiente. Para llegar a conocer el estrés académico debemos observar que no es el único y que, de alguna forma, se interrelacionan en sus síntomas.

1.2. El estrés académico

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés (Orlandini, 1999), en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del

estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés ocupacional, del estrés académico, etc.

El estrés amoroso y marital es común que cause ansiedad, depresión, violencia o suicidio, celos, dificultades para concentrarse en el caso de ruptura; en tanto en el enamoramiento causa nerviosismos, temblor en la voz y los miembros, palpitaciones, aumento de la frecuencia respiratoria, suspiros, lagrimeo y sudoración incluso puede hacer perder el sueño y el apetito, este tipo de estrés alterna los síntomas tanto para el enamoramiento como para la ruptura por ejemplo la pérdida de peso, insomnios y trastornos digestivos ocurren tanto en uno como en otro. (Stora, 1992).

En tanto el estrés sexual presenta manifestaciones propias (tensión, mal humor, cansancio, desinterés, irritabilidad, impaciencia). La entrega que requiere un acto sexual satisfactorio es difícil con un malestar físico o un estado de ánimo negativo. Por otra parte, desde un ángulo puramente fisiológico se produce una baja de los niveles de andrógenos y estrógenos (Kusnetzoff, 2012).

Por su parte el estrés familiar puede darse a la tensión de un miembro de la familia que, a menudo tensiona y divide a toda la familia. Las crisis intrafamiliares o la muerte de un familiar ponen al máximo la tensión en las relaciones familiares. Cuando una parte se estresa, la unidad entera se lesiona. Las cuentas, los niños, las tareas domésticas, relaciones de pareja, en fin, todo puede causar estrés familiar. (El estrés, s.f.).

El estrés por duelo se da cuando atravesamos un proceso de pérdida de un ser querido y se ponen en marcha un abanico de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales, es muy probable que las experiencias o los síntomas de duelo sean totalmente distintos en cada persona. Lo que supone que no necesariamente tus síntomas o respuestas del duelo sean iguales a las de otros individuos. Estas respuestas

pueden variar y manifestarse sentimientos transitorios de tristeza, ansiedad, culpa, ganas incontrolables de llorar, letargo o cansancio, dificultades para dormir o exceso de sueño, palpitaciones, interrupción del ciclo menstrual en las mujeres, falta de aire, presión alta, molestias estomacales, aumento o pérdida del apetito, pérdida del cabello, taquicardia, alucinaciones auditivas o visuales, entre otras. (PSIQUEDUELO, s.f.)

Mientras que el estrés ocupacional es uno de los más estudiados, investigadores concuerdan que intervenciones que enfocan la organización del trabajo son eficaces para reducir las fuentes de estrés ocupacional. La calidad del cuidado prestado está relacionado directamente al bienestar del profesional, de esta forma, medidas que atiendan a garantizar condiciones de trabajo que reduzcan el desgaste físico y emocional se hace imperativo así como la sensibilización de los profesionales e instituciones sobre la naturaleza y ocurrencia del estrés. (Grazziano, 2010). El adolecimiento físico y/o mental aumenta la frecuencia de licencias por enfermedad pudiendo llegar a la jubilación anticipada, aumento de los costos con tratamientos médicos, mayor incidencia de enfermedades coronarias y endocrinas (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Por su parte el estrés académico aborda el impacto que el sistema educativo, con sus presiones, demandas y disfunciones, puede llegar a tener sobre la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. (MARTÍN MONZÓN, 2007)

Con base en esa tipología y su consecuente criterio de clasificación se puede afirmar que el Estrés Académico es aquel en que sus fuentes se encuentran básicamente en el ámbito escolar.

A esta definición hay que hacerle dos acotaciones importantes; una, el estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar y la segunda es que no establece una

diferencia entre los niveles educativos que cursan los alumnos al momento de clasificar el estrés como académico aunque la literatura existente sobre el tema si lo realiza pues cada una de las investigaciones específica en qué nivel educativo realiza su estudio y cuál instrumento aplica para determinar el estrés académico, aunque podemos señalar que, sin importar estos niveles educativos, las variables e indicadores son muy similares incluso los ítems utilizados en sus instrumentos.

La competitividad en los estudiantes se ve reflejada de forma cotidiana para alcanzar mejores calificaciones dadas las oportunidades futuras de universidad u mejores oportunidades del mercado laboral, ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo de los estudiantes, así como a las presiones familiares, económicas y sociales que sin darse cuenta provocan un grado de estrés importante el cual se manifiesta generalmente como resultado de las frustraciones originadas por necesidades insatisfechas (Ticona Benavente, 2010). Se puede observar que en nuestro sistema educativo los estudiantes del tercer año de bachillerato se encuentran constantemente expuestos a presiones y demandas académicas, que requieren de esfuerzo y responsabilidad: presentación de tareas y trabajos escolares, preparación para los exámenes, trabajos prácticos, monografías, informes, además de las pruebas previas a su graduación e ingreso a la universidad, provocan en el estudiantado de este nivel nerviosismo y preocupación.

La tensión originada por el estrés es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante; sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos agota sus energías, deteriora su desempeño y puede llegar a dañar su salud. (Medspain, 2003) (Marriner, 2002) Así mismo, lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros, originando que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de

afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional; sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas (Rodríguez, 1997). La presencia del estrés académico en estudiantes de todos los niveles escolares desde el preescolar hasta la educación universitaria y de posgrado es innegable; cuando una persona se encuentra en un período de aprendizaje experimenta periodos de tensión, que los expertos la denominan estrés académico, situación que se presenta tanto en el estudio individual como en el aula escolar.

Dado que estos estudios no se han realizado en estudiantes de 3er. Año del bachillerato podemos decir que para nuestra investigación el Estrés Académico es aquel que encontramos en el ámbito escolar y que es propio de los alumnos de 3er. Año del bachillerato como consecuencia de la acción de estresores relacionados con las actividades académicas.

A continuación podremos ver porque utilizamos un modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, esta explicación la dividimos por partes.

1.3 El Modelo Sistémico cognoscitivista del estrés Académico

1.3.1 Supuesto sistémico

En este caso específico el estudio incluye una conceptualización multidimensional e integral, lo cual representa una tendencia del campo de estudio del estrés pretender alcanzar un amplio grupo de fenómenos en la adaptación humana específicamente los estudiantes; por lo que cabría proponernos utilizar la Teoría General de Sistemas ya que, dicha teoría permite considerar un fenómeno en su totalidad, enumerar sus componentes y estudiar las relaciones que los unen, sin reducir el todo a las partes, sino teniendo siempre presente que el todo es más que la suma de sus partes (Colle, 2002). El ser

humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada y salida para alcanzar un equilibrio sistémico.

1.3.2 Supuesto cognoscitivista

La perspectiva sistémica permite comprender cómo un sistema abierto (el ser humano) se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada y salida aunque lo que sucede dentro del sistema ocurre dentro del individuo y no se conoce a ciencia cierta que sucede sólo que acontecen una serie de transformaciones dadas a estímulos del entorno (Barraza Macías A. , 2006). Desde este razonamiento lógico y considerando que estamos hablando del ser humano como un sistema, es necesario recurrir a una perspectiva que permita comprender los procesos internos cognitivistas por lo que adoptamos una perspectiva cognoscitivista que permite explicar los procesos psicológicos que realiza el ser humano para interpretar los estímulos del entorno y reaccionar a estos.

1.3.3 Lectura sistémico-cognoscitivista del estrés académico

Dado que el ser humano se encuentra viviendo en sociedad desde que nace hasta que muere nos permite decir que la vinculación con instituciones es indisoluble. Por lo que la relación humano-institución está dada por estímulos de patrones y normas que regulan el funcionamiento institucional y que forman parte del entorno, y las reacciones o estímulos que perciben los individuos de las mismas, condicionando los niveles de estrés como salida del comportamiento humano (Barraza Macías A. , 2006). Las instituciones educativas representan un gran porcentaje del tiempo donde el ser humano permanece sobre todo sometido a presiones continuas de estrés.

1.4. Componentes y síntomas del estrés académico

En este aparte nos sustentamos básicamente en los estudios de Barraza Macías ya que estos nos brindan los principales aportes teóricos y coincidencias prácticas de

nuestra investigación; por lo que podemos iniciar comentando que los estudiantes del tercer año del bachillerato (caso que nos interesa) inician o desarrollan sus estudios en las instituciones educativas, se enfrentan a una serie de demandas o exigencias de dichas instituciones las que se presentan en dos niveles: el general, que comprende la institución en su conjunto, y el particular, que comprende el aula escolar. (Barraza Macías A. , 2006)

En el primer nivel, el institucional, se encuentran demandas o exigencias como: el respeto del horario y calendario escolar, el integrarse a la forma de organización institucional (semestres o años; turno matutino, vespertino o mixto, etc.); el participar, en las prácticas curriculares, (evaluaciones de fase o módulo, sesiones de integración de contenidos, servicio social, prácticas profesionales, etc.), y realizar las actividades de control escolar (inscripción, reinscripción, derecho de examen, etc.), entre otras.

En el segundo nivel, el aula, se pueden encontrar demandas o exigencias como: el profesor (forma de enseñar, personalidad, estrategias de evaluación, etc.) y el propio grupo de compañeros (rituales, normas de conducta, competencia, etc.). (Barraza Macías A. , 2006)

Las situaciones estresantes de los estudiantes vienen dadas por varios estímulos a los cuales no saben responder o responden de manera inadecuada lo que sobreviene en un desequilibrio sistémico en relación con el entorno; dicho desequilibrio se manifiesta en serie de indicadores llamados “síntomas” que a su vez se descomponen en:

– Físicos: insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, etc.

– Psicológicos: inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, etc.

– Comportamentales: conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etc.

Ante estos síntomas, la persona se ve en la necesidad de actuar para retornar a su equilibrio sistémico para lo cual necesita primeramente realizar una segunda valoración de las posibles formas de enfrentar la demanda del entorno. Esta segunda valoración lo conduce a determinar cuál es la estrategia de afrontamiento más adecuada para la demanda que tiene que enfrentar. Una vez definida la estrategia de afrontamiento, la persona actúa para reestablecer el equilibrio sistémico perdido, lo cual conduce a una tercera valoración que determina el éxito del afrontamiento o la necesidad de realizar ajustes. (Barraza Macías A. , 2006)

1.5. El afrontamiento: Definición y formas

El conjunto de indicadores relacionados anteriormente (físicos, psicológicos y comportamentales) se articulan en dependencia idiosincrásica en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona. Las estrategias del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio. (Barraza Macías A. , 2006). Cada persona tiene una capacidad de afrontamiento diferente por lo que esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante.

El afrontamiento se define como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus, 2008). Richard S. Lazarus y Susan Folkman (2008)

plantean que el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas y en otros, con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos o estrategias de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia. Las estrategias de afrontamiento vs los estresores determinan si el individuo experimenta estrés o no. Algunos factores como la constitución genética, la inteligencia, la relación con los padres, las experiencias previas y el optimismo, entre otros, son un excelente predictor de la posibilidad de que una persona adquiera la maestría efectiva para afrontar el estrés (Cruz Marin, 1998). Existen gran diversidad de estrategias de afrontamiento, un listado sería muy extenso pero las más utilizadas son: habilidad asertiva, elogios a sí mismo, la religiosidad, ventilación o confidencias, etc., las que podemos apreciar en el Inventario Sisco.

En el caso de la habilidad asertiva significa expresar pensamientos y sentimientos de forma honesta, directa y correcta. Implica respetar los pensamientos y creencias de otras personas, a la vez que se defienden los propios (Gamelearn, 2015). La entendemos entonces como una habilidad social y comunicativa de expresarse de forma equilibrada.

En tanto los elogios a sí mismo son conocidos también como “Autoelogios” lo cual es una característica distintiva de los seres humanos ya que es la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno mismo (Riso, 2003). Es una manera de hablarnos positivamente y reconocer nuestros actos adecuados como forma de autoestimularnos.

La religiosidad en este caso tiene que ver en el resguardo que sienten los estudiantes en las oraciones, signos o símbolos religiosos así como en la asistencia a misas, iglesias

u otro ritual religioso donde intentan mitigar la problemática académica mediante la religiosidad.

Mientras que la ventilación o confidencias no es más que la verbalización de una situación que nos preocupa y donde, de alguna forma, se utiliza para exteriorizar problemas que aquejan a los estudiantes e intentar resolverlos o por lo menos darlos a conocer en busca de ayuda.

Básicamente estos son los ítems más representativos que se encuentran en la variable estrategia de afrontamiento del Inventario Sisco y que se utilizan en los estudios de estrés académico.

A partir del siguiente epígrafe analizaremos las particularidades de los estudiantes que representan la muestra y cómo llegan a ese nivel junto con algunas características psicológicas de estos, para ello realizamos en siguiente análisis:

1.6. Análisis de los estudiantes de III de Bachillerato

Los requerimientos de los jóvenes en edad de 15 años, se debe comenzar por contextualizar la situación educativa y social de ésta franja en particular. En el Ecuador los ciclos escolares se dividen en Niveles donde en el Nivel 1 (Preparatoria) se cursa 1^{er} grado de Educación General Básica (EGB) con estudiantes de 5 años de edad mientras que el Nivel 2 (Básica Elemental) comprende el 2^{do}, 3^{er} y 4^{to} grado de E.G.B. a los estudiantes entre los 6 a 8 años. El Nivel 3 (Básica Media) contiene los grados 5^{to}, 6^{to} y 7^{mo}. a estudiantes de 9 a 11 años y el Nivel 4 (Básica Superior) que corresponde a 8^{vo}, 9^{no} y 10^{mo}. a estudiantes de 12 a 14 años. Finalmente existe el Nivel 5 que corresponden a 1^{ro}, 2^{do} y 3^{ro}.del bachillerato y lo cursan estudiantes desde los 15 años de edad (para el estudio la muestra se encuentra en el 3^{er} año de este Nivel).

En estas edades (desde los 15 años) aunque la mayoría se dedica a estudiar tenemos un porcentaje importante que estudia y trabaja a la vez; algunos de ellos dejan de estudiar

sobre todo por problemas sociales como son el embarazo dado en las féminas y los varones por necesidad de trabajar o porque sencillamente “no les gusta estudiar” (Blanco Guijarro, 2010).

Los pagos de matrícula, de transporte, de hospedaje y alimentación son en ocasiones motivos de deserción; los estudiantes deben aprender a conocerse, a quererse, ya que la mayoría de los problemas que se presentan tienen que ver con una baja autoestima y poca valoración sobre sus capacidades, ya que, por lo regular, vienen de ambientes familiares en los que se les mete en la cabeza todo el tiempo que no sirven para nada, que son tontos, que no saben o no pueden hacer las cosas, etc., esto dicho por sus padres que tienen poco o bajo nivel cultural y educativo y que por lo tanto no tienen el bagaje idiomático ni conceptual para dialogar y esto provoca que busquen alternativas poco saludables para sobresalir o llamar la atención o pedir ayuda, tales como trastornos alimenticios, adicciones a drogas legales e ilegales, video juegos, al sexo y que además tengan conductas que los llevan al lento suicidio o que son de riesgo para la salud.

La revolución ciudadana y las políticas del buen vivir han reducido estos problemas aunque aún persisten a pesar de las estrategias de la escuela segura, barrio seguro entre otras. La Unidad Educativa masculina, privada, estudiada, promueve el diálogo entre la fe, la cultura y la ciencia a través de un enfoque personalizado que constituye la esencia de su estilo pedagógico en el que, sus principios y valores, se proyectan a la comunidad educativa y de esta manera contribuyen al bien común y donde las dimensiones de la formación integral se concretan en el perfil de Estudiantes y Educadores. A través de procesos estimulan el desarrollo de todas sus habilidades intelectuales, afectivas, sociales y creativas, con el fin de lograr un equilibrio personal que pretende transformar el modo cómo la juventud se ve a sí misma, a los demás, a los sistemas sociales y a sus estructuras para entender la vida como hombres competentes, conscientes y compasivos

que buscan aportar en forma positiva al desarrollo de la sociedad y el logro de la justicia; es por ello que se busca una congruencia y disminución de los niveles de estrés de los estudiantes que puedan minimizar los problemas propios de la adolescencia y la sociedad.

1.7. Desarrollo cognitivo, psicológico, rasgos de personalidad

La adolescencia se considera como un período del desarrollo difícil. Sin embargo, el concepto de adolescencia como etapa psicológicamente compleja, digna de estudio científico, no apareció sino a fines del siglo XIX y recibió nuevo impulso gracias a la obra precursora de Stanley Hall, a principios del siglo XX. La adolescencia es una etapa de rápidos cambios, es crítica caracterizada por profundas transiciones en la conducta emocional, intelectual, sexual y social. Se inicia entre los 12 ó 14 años y culmina con la madurez (18 a 20 años), no sólo es la fase de mayores cambios psicológicos, sino que también está llena de cambios físicos y cognoscitivos. En esta etapa se toman grandes decisiones que marcaran a los jóvenes para siempre.

1.7.1 Desarrollo Cognitivo

Se producen cambios radicales en las funciones intelectuales, la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente. Una de las capacidades cognoscitivas adquiridas durante la adolescencia, es reflexionar sobre el pensamiento. Los adolescentes aprenden a examinar y modificar intencionalmente su pensamiento, así, a veces pueden repetir hechos hasta memorizarlos por completo, otras veces se abstienen de sacar conclusiones apresuradas si no tienen pruebas, empiezan a poner todo en tela de juicio, a rechazar los viejos límites y categorías, al hacerlo constantemente excluyen las actitudes tradicionales y se convierten en pensadores más creativos, dando paso a lo que algunos autores llaman el logro del pensamiento abstracto.

Investigaciones realizadas muestran que la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida, ello ayuda al adolescente a encarar las demandas creciente complejas, en materia de educación y de vocación. Sin este desarrollo no se dominarían temas académicos tales como el cálculo o el uso de metáforas en poesía que requieren un elevado nivel de pensamiento abstracto (webscolar, 2016). Estos cambios cognoscitivos influyen fuertemente en la modificaciones del carácter de las relaciones padres-hijos, en las nacientes características de la personalidad y en los mecanismos de defensa psicológica, en la planeación de las futuras metas educativas y vocacionales, en las crecientes preocupaciones por los valores sociales, políticos y personales, e incluso en el sentido que se va desarrollando de la identidad personal.

1.7.2 Desarrollo Psicológico

El adolescente se muestra decidido y resuelto, pero en el fondo está latente la inseguridad que los cambios ocasionan. Su indefinición puede notarse en sus pautas de conducta, no sabe si la independencia que pretende debe ser total o con un control paterno, o si en ciertos casos tienen que decidir individualmente o consultar con un mayor.

Los valores y normas de comportamiento que haya incorporado el adolescente a su YO, marcarán su identidad, servirá de guía en su conducta social y permitirá adquirir una identidad sólida. Para que esto suceda, necesita que sus éxitos y rendimientos sean reconocidos porque son parte del proceso de maduración. Cuestionarlos es aumentar su desorientación. El adolescente debe saber quién es y quien quiere llegar a ser, de lo contrario sus decisiones no serán acertadas (webscolar, 2016). Los adolescentes no aceptan marcos de referencia, las actitudes de indiferencias y rebeldía aparecen como elementos naturales, la huida frente a los conflictos interiores y problemas con el mundo

son canalizadas mediante el ruido y aturdimiento. Para demostrar inconformidad se adoptan pautas y gustos estandarizados alejados de lo que piensan y desea la sociedad.

1.7.3 Rasgos de personalidad

La personalidad como el resultado de los aspectos cognitivos, motivacionales y emocionales del ser humano que caracterizan y describen su comportamiento comprende rasgos como el temperamento que, son los componentes heredados de la personalidad. Significa que hay adolescentes que tienen más probabilidad de desarrollar ciertos rasgos de personalidad que otros que se hayan criado bajo las mismas circunstancias.

El carácter, es otra de las variables del entorno donde se desenvuelve el adolescente y determinan el desarrollo de unos rasgos de personalidad u otros, provocando a su vez el desencadenamiento de procesos y conductas en el adolescente que van a estar presentes durante todo su desarrollo adulto (Méndez, 2017). El carácter, al estar determinado por el entorno, es el que, puede moldear y modificar. Por ello, las relaciones que el adolescente tiene con su entorno familiar y con los grupos sociales son las que van a determinar la personalidad del adolescente.

Para el adolescente reina la confusión ya que sin ser él consciente está dejando de ser un niño para pasar a ser un adulto. El papel de los padres en todo ello, aunque secundario, sigue siendo esencial; el uso de normas y límites claramente establecidos, referentes constructivos, acompañamiento sin juzgar y las correcciones a tiempo, son necesarios para que el adolescente desarrolle una personalidad segura (Méndez, 2017).

A continuación revisaremos algunas características relacionadas con el sistema educativo ecuatoriano y que tiene que ver con la muestra escogida.

1.8. Demandas del sistema educativo en el III de bachillerato

El Bachillerato constituye el tercer nivel de educación escolarizada que continúa y complementa las destrezas desarrolladas en los tres subniveles de Educación General Básica, en el que se evidencia una formación integral e interdisciplinaria vinculada a los valores de justicia, innovación, solidaridad y que permite al estudiante articularse con el Sistema de Educación Superior y, de esta manera, contribuir a su plan de vida. En este nivel se integran temáticas relacionadas con el origen de los movimientos sociales, las revoluciones liberales, la expansión, el desarrollo y sus limitaciones, la declaración de los Derechos, así como con los usos de la lengua y de las variedades lingüísticas, las transformaciones de la cultura escrita en la era digital y sus implicaciones. También se trabaja sobre las producciones artísticas, los modelos matemáticos, los procesos físicos, químicos, biológicos, y los aportes tecnológicos, económicos y científicos de diversas culturas, con la finalidad de aplicar conocimientos de diferentes disciplinas en la toma de decisiones pertinentes ante los complejos problemas ambientales, culturales, políticos y sociales. Por otro lado, se emplean diversos recursos digitales (TIC) y analógicos para desarrollar la investigación de campo, la fundamentación técnica, la experimentación como fundamento para la argumentación lógica y crítica. Este bagaje permite al estudiante desempeñar el rol de ciudadano en un contexto intercultural vinculado a los principios del Buen Vivir y desarrollar actividades de emprendimiento en contextos colaborativos (Ministerio de Educación, 2017). Así mismo los estudiantes de bachiller deben rendir un examen que, desde marzo 2017, se fusionó con el Examen Nacional para la Educación Superior (ENES) y donde deben sacar un 7 sobre 10 (Heredia, 2017). Es un requisito de graduación para los chicos de tercero de bachillerato y el pasaporte para conseguir un cupo a la educación superior aunque suspender este examen no implica perder el año, incluso pueden rendir supletorios. Además de ello el

propio planten cuenta con sus requisitos para graduar los estudiantes 3^{ro.} de bachiller como son sus monografías, exámenes y trabajos de grado.

Capítulo 2

2 Objetivos, Métodos, Muestra y materiales

2.1 Objetivos

Realizado el estudio del arte continuamos la presente investigación a fin de identificar las estrategias de afrontamiento frente a los diferentes niveles de estrés de los estudiantes de bachillerato del Colegio Particular Religioso Masculino de la ciudad de Cuenca para lo que nos propusimos los siguientes objetivos:

2.1.1 Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio Particular Religioso Masculino.

2.1.2 Objetivos específicos:

- Fundamentar científicamente el estrés académico y formas de afrontamiento desde el modelo Sistémico-Cognoscitivista.
- Determinar el estrés académico a través del desarrollo cognitivo, psicológico y rasgos de la personalidad e identificar formas de afrontamiento que manifiestan los estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio Particular Religioso. (Inventario SISCO, variable edad: 16-18 años).
- Relacionar el nivel de estrés académico con las estrategias de afrontamiento.
- Relacionar el nivel de estrés con los resultados académicos obtenidos por los estudiantes en el año lectivo 2016-2017.
- Socializar los resultados obtenidos con el DECE.

2.2 Métodos

En la presente investigación se utilizó el método inductivo, según Hernández, Fernández & Baptista (2010), el cual refiere una investigación cuantitativa en la que interviene una inmersión inicial en el campo, una interpretación conceptual y ello implica flexibilidad, preguntas y correlación de datos en la investigación. Se centra en

aspectos observables que se pueden cuantificar y utiliza métodos estadísticos para su análisis. Es un diseño de correlación, porque se describen las variables en un solo momento y se analiza la correlación de las variables “nivel de estrés” y “estrategias de afrontamiento”.

Este estudio se basa en un problema delimitado y concreto, tomando en cuenta que existen antecedentes, es decir, se ha investigado anteriormente el tema y se encuentra documentado en artículos científicos; literatura que permitió elaborar un marco teórico.

Métodos de investigación similares se han utilizado en diferentes investigaciones de corte similar como han sido las realizadas por (Ortega Rocha, 2010), (Barraza Macías A. , 2009), (Espindola Artola, 2014), (Espinel Guadalupe, 2015) entre muchas otras lo que nos da la medida de la utilidad y la eficacia de este método y sobre todo de la utilización del Inventario SISCO para este tipo de trabajos.

En este caso se analizaron las variables que nos definen el nivel de estrés, las que correlacionamos con las estrategias de afrontamiento y agregamos la correlación que guardan estas con los resultados de las notas finales de grado del año lectivo 2016-2017, ello nos permitió relacionar los niveles de estrés con los resultados de las notas de los estudiantes y llegar a conclusiones que interesen para la toma de decisiones futuras. Los resultados generales de estas notas los hemos incluido, de acuerdo con la Dirección Académica del Colegio Particular Religioso. Anexo 1

Para realizar los análisis correspondientes se utilizaron varios cálculos estadísticos entre los que tenemos:

2.3 Muestra

Universo, muestra y criterios de inclusión

El universo o población tiene una característica en común, en este caso son estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio Particular Religioso, lo que

conforman 128 sujetos ya que son estos los que se encuentran en una etapa fundamental de sus vidas, no sólo como adolescentes sino definitiva de su vida social y estudiantil, de ellos se trabajó con la totalidad de la población dada las condiciones y el pequeño número de los mismos por lo que podemos decir que en este caso el universo coincide con la muestra.

Los estudiantes que participaron en la investigación pertenecen al tercero de bachillerato, distribuidos en cinco paralelos, de la siguiente manera:

- Paralelo “A”: 27 alumnos
- Paralelo “B”: 26 alumnos
- Paralelo “C”: 31 alumnos
- Paralelo “D”: 26 alumnos
- Paralelo “E”: 18 alumnos

Los criterios y conceptos de universo o población y muestra se consignaron de acuerdo con los parámetros ofrecidos por Hernández Sampieri, Fernández & Baptista, (2010) donde refiere que las muestras probabilísticas son esenciales en los diseños de investigación transeccionales, tanto descriptivos como correlacionales-causales.

Refiriendo además la idoneidad de contar con una muestra representativa para investigaciones cuantitativas, como la nuestra, por lo que podemos afirmar que, al poseer la totalidad de los estudiantes como muestra, contamos con la ventaja de reducir al máximo el margen de error y elevar los niveles de confianza. Para conseguir resultados se le aplicó a dicha muestra para el siguiente material.

Materiales

Para la presente investigación se utilizó Inventario SISCO de estrés académico, (Anexo 2), test científico especializada para estos temas. Para la aplicación de este inventario se les informó a los participantes sobre los objetivos de la investigación, la

condición de confidencialidad de los resultados, los beneficios y el tiempo previsto para la aplicación de esta técnica (15 minutos). El SISCO se aplicó por paralelos dentro de la jornada estudiantil de acuerdo a horarios establecidos por la institución, donde se solventaron todas las dudas de los participantes.

Escogimos este inventario para determinar los niveles de estrés en los estudiantes debido a que posee una confiabilidad de en alfa de Cronbach de 1.03, niveles de confiabilidad valorados como excelentes según Devellis Scale Development (García Cadena, 2006); este mismo análisis se lo aplicamos a cada una de las dimensiones resultando niveles de confiabilidad de 0.66 para estímulos estresores; 0.89 síntomas o reacciones al estímulo estresor y un 0.65 a las estrategias de afrontamiento indicadores elevados de acuerdo a Murphy y Davishofer, (Hogan Thomas, 2015)

Otro de los criterios que nos hizo decidirnos por este inventario fue su nivel de validez ya que se recolectó, evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista. (Barraza, Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico, 2006) Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico. (Barraza, El Inventario SISCO del Estrés Académico, 2007) Este

instrumento ha sido utilizado en estudios realizados en población universitaria ecuatoriana y en poblaciones de bachilleres a nivel internacional.

Interpretación del Inventario SISCO

Para su interpretación se debe determinar como válidos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlos, se toma como base la regla de decisión $r > 70\%$ (respondido en un porcentaje mayor al 70%). En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 20 ítems de los 29 que lo componen, en caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular.

El Inventario SISCO del Estrés Académico se conforma fundamentalmente por 29 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. 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. En el caso particular se suprimió este ítem para garantizar que el 100 % de la muestra (128 sujetos) participara del inventario y así poder relacionar la variable “resultados de las notas” con las dos resultantes (“nivel de estrés” y “estrategias de afrontamiento”).
- 8 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo

estresor.

- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Para este tipo de interpretación es necesario obtener el índice general.

- Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas dos, tres y cuatro; en el caso de la opción: otra (específica), que vienen al final de cada pregunta, se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico.
- A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 1 para nunca, 2 para rara vez, 3 para algunas veces, 4 para casi siempre y 5 para siempre.
- Se obtiene la media por cada ítem y posteriormente se obtiene la media general.
- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25. (Barraza, Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico, 2006)
- Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el baremo diseñado para ello. Anexo 3. (Barraza, El Inventario SISCO del Estrés Académico, 2007)

Capítulo 3

3. Análisis de Resultados

Los resultados de los cuestionarios fueron validos todos ya que cumplieron con la regla de decisión $r > 70\%$ (respondido en un porcentaje mayor al 70%) en cada uno de los casos. En ese sentido, se consideró que el cuestionario tuviera contestados por lo menos 20 ítems de los 29 que lo componen.

Como aclaramos en el Capítulo 2 (Interpretación del inventario SISCO) se suprimió el primer ítem dicotómico (sí-no) que permitía determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario; para así garantizar que el 100 % de la muestra (128 sujetos) participara del mismo y poder relacionar la variable “resultados de las notas” con las dos resultantes (“nivel de estrés” y “estrategias de afrontamiento”). Cada uno de los análisis se realizaron por los paralelos (A, B, C, D, E) con el fin de comparar y poder ver resultados entre ellos.

El análisis de los resultados se desarrolló tomando como variables al estrés académico (estímulos estresores), síntomas o reacciones (al estímulo estreso), estrategias de afrontamiento (a los estímulos estresores) y finalmente resultados académicos 2016 – 2017 (que relacionamos con los niveles de estrés). Realizamos el estudio relacionando, en un primer momento, las variables estrés académico y síntomas o reacciones con las estrategias de afrontamiento para luego determinar la relación existente entre los nivel de estrés con los resultados académicos obtenidos por los estudiantes en el año lectivo 2016-2017.

En los casos de la opción: otra (específica), que vienen al final de cada pregunta, no se reconocieron las respuestas ya que nunca llegó al mínimo del 10% requerido para ello.

Para el análisis se sumaron los resultados tabulados de cada Items (sujetos de la muestra) e indicador (elementos del inventario SISCO) lo que nos permitió utilizar la media aritmética, la cual fue transformada en porcentaje para facilitar su comprensión.

Utilizamos dos baremos, el del inventario SISCO para el análisis de un objetivo (niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento) y el de la Dirección Académica de la Unidad Educativa Borja para el estudio del otro objetivo (niveles de estrés y resultados académicos 2016-2017).

3.1 Estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

3.1.1 Estímulos estresores:

Esta variable identifica la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores; los resultados obtenidos nos permiten decir que el 69,82% de los estudiantes de manera general se encuentran “Profundamente” afectados por los estímulos estresores.

Además, se realizó un análisis porcentual general de frecuencia con respecto a los estudiantes por paralelos que refieren categorías. Anexo 4

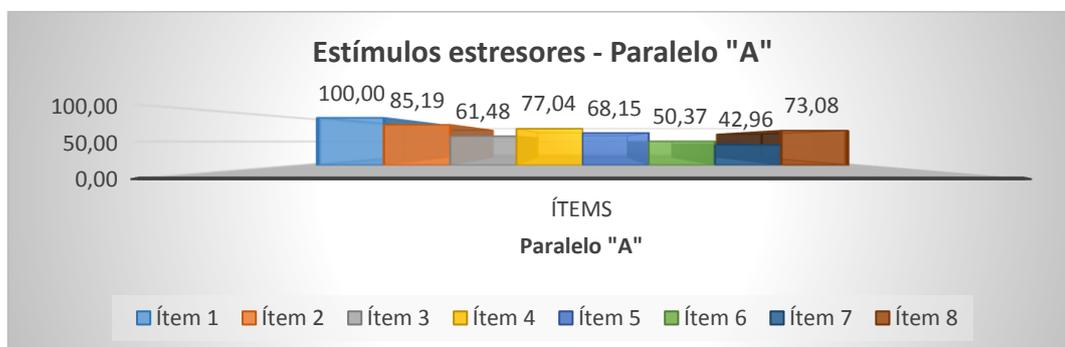
Lo que nos permite referenciar cierta uniformidad en los estudiantes de los paralelos “A” – “D” (62,50%) que manifiestan una “Profunda” influencia sobre los estímulos estresores en tanto el “E” (50,00%) posee el menor índice con una distribución equitativa entre “Profundos” y “Moderados”. Anexo 5

La anterior nos da la medida que el principal indicador porcentual es la “Sobre carga de tareas y trabajos escolares” (81,77%) mientras que lo que menos afecta a los sujetos de la muestra es la “Participación en clases” (50,10%), aunque como particular es significativo apuntar que en el Paralelo “A”, el 100% de la muestra refirió estresarse con “La competencia con los compañeros del grupo”.

3.1.1.1 Paralelo “A” - Estímulos estresores.

En este particular se reflejó un porcentual general de 79,81% de influencia de los estímulos estresores derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 1: Distribución de Estímulos estresores en el paralelo "A"

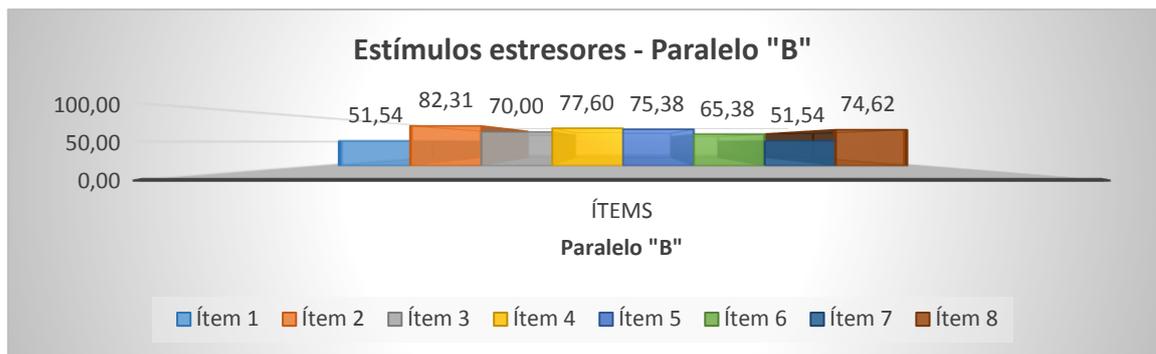


Este refleja, como habíamos observado anteriormente, que los 27 estudiantes de este Paralelo se sienten estimulados, en un 100%, por “La competencia con los compañeros del grupo”, porcentaje que no encontramos en ninguna otra parte de la investigación y que refleja una alta competitividad entre estos sujetos; de igual forma la “Sobre carga de tareas y trabajos escolares” muestra un 85,19%, también de los más elevados en el trabajo y que coincide, junto con los otros paralelos, como el ítem que más afecta a la muestra pero que en este caso sobrepasa de manera significativa. El índice inferior se aprecia en el ítem “Participación en clases” (42,96%) coincidiendo como el que menos afecta la totalidad de la muestra.

3.1.1.2 Paralelo “B” - Estímulos estresores.

En este se reflejó un porcentual general de 68,55% de influencia de los estímulos estresores derivado del análisis con cada uno de los ítems reflejado de la siguiente manera:

Gráfico 2: Distribución de Estímulos estresores en el paralelo “B”

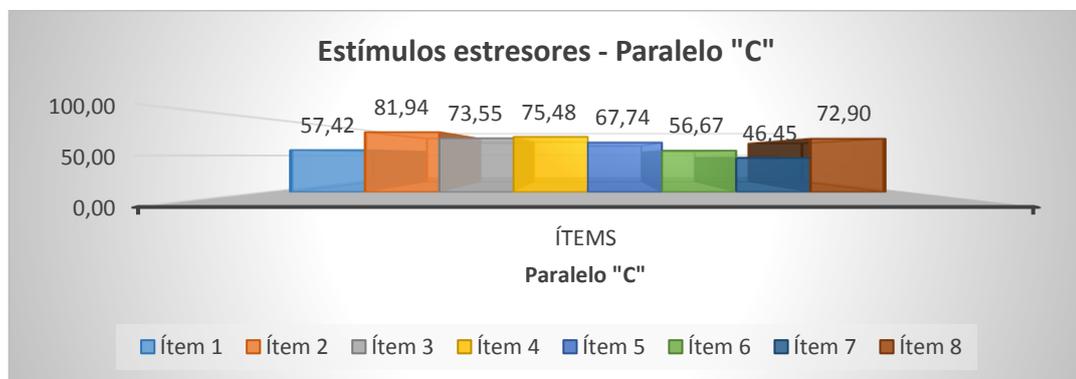


Este refleja que la “Sobre carga de tareas y trabajos escolares”, como en todo los otros paralelos, es el ítems más elevado (82,31%), seguido por “Las evaluaciones de los profesores” (77,60) mientras que el ítem que menos afectan son “La competencia con los compañeros del grupo” y la “Participación en clases”.

3.1.1.3 Paralelo “C” - Estímulos estresores.

En este particular se reflejó un porcentual general de 66,52% de influencia de los estímulos estresores derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 3: Distribución de Estímulos estresores en el paralelo “C”

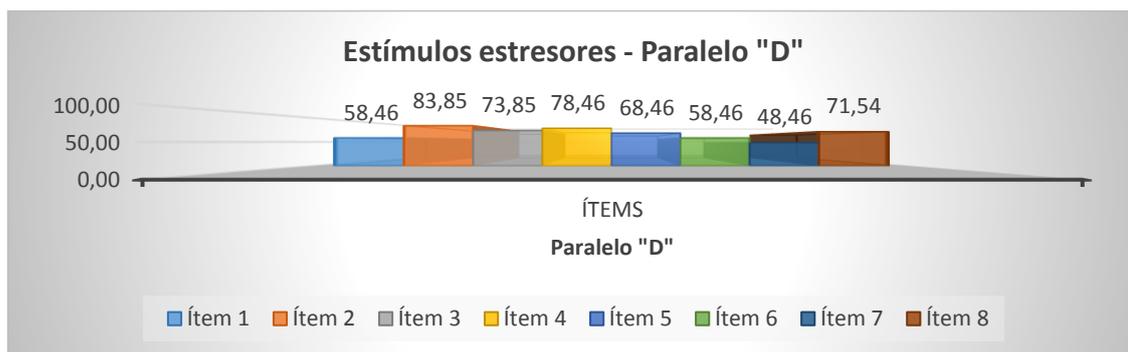


Este refleja, de la misma forma que el segundo ítem (Sobre carga de tareas y trabajos escolares) es el más alto (81,94%), así como el cuarto (Las evaluaciones de los profesores, con 75,48%) mientras que el índice inferior es la “Participación en clases” (42,96%) coincidiendo con otros paralelos.

3.1.1.4 Paralelo “D” - Estímulos estresores.

En este se reflejó un porcentual general de 67,69% de influencia de los estímulos estresores derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 4: Distribución de Estímulos estresores en el paralelo "D"

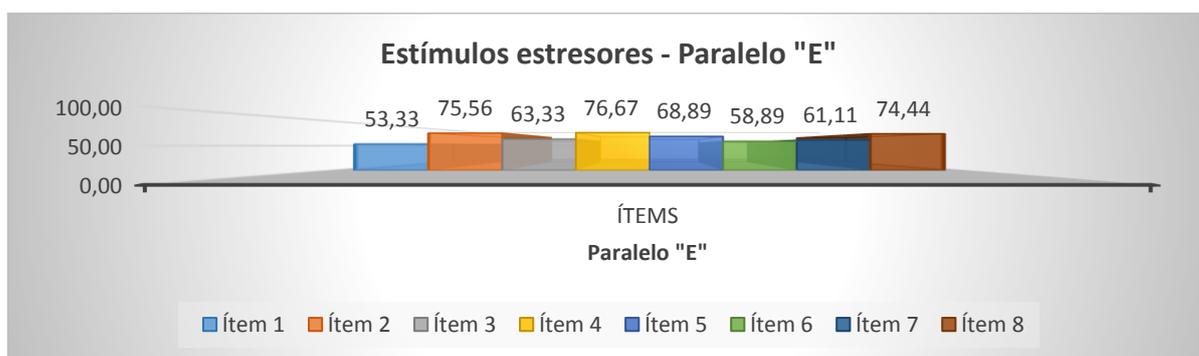


Como hemos observado anteriormente el ítem “Sobre carga de tareas y trabajos escolares” es el más alto o de mayor incidencia (83,85%) seguido por “Las evaluaciones de los profesores”, con 78,46%. El índice inferior de este paralelo (48,46%) es el séptimo (Participación en clases) el cual coincide con los anteriores como el que menos afecta la totalidad de la muestra.

3.1.1.5 Paralelo “E” - Estímulos estresores.

Aquí obtuvimos un porcentual general de 66,53% de influencia de los estímulos estresores derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 5: Distribución de Estímulos estresores en el paralelo “E”



En este caso el ítem más alto fue el cuarto (Las evaluaciones de los profesores, con 76,67%) relegando a un segundo puesto el que, de manera general, predomina en la investigación (Sobre carga de tareas y trabajos escolares con 75,56%). El índice inferior es “La competencia con los compañeros del grupo” (53,33%).

3.1.2 Síntomas o reacciones al estímulo estresor:

Esta variable se identifica con la frecuencia que presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor; los resultados obtenidos nos permiten decir que el 64,24% de los estudiantes de manera general se muestran, “Profundamente”, afectados por los síntomas y reacciones a estímulos estresores.

Además, se realizó un análisis porcentual general de frecuencia con respecto a los estudiantes por paralelos que refieren estas categorías. Anexo 6

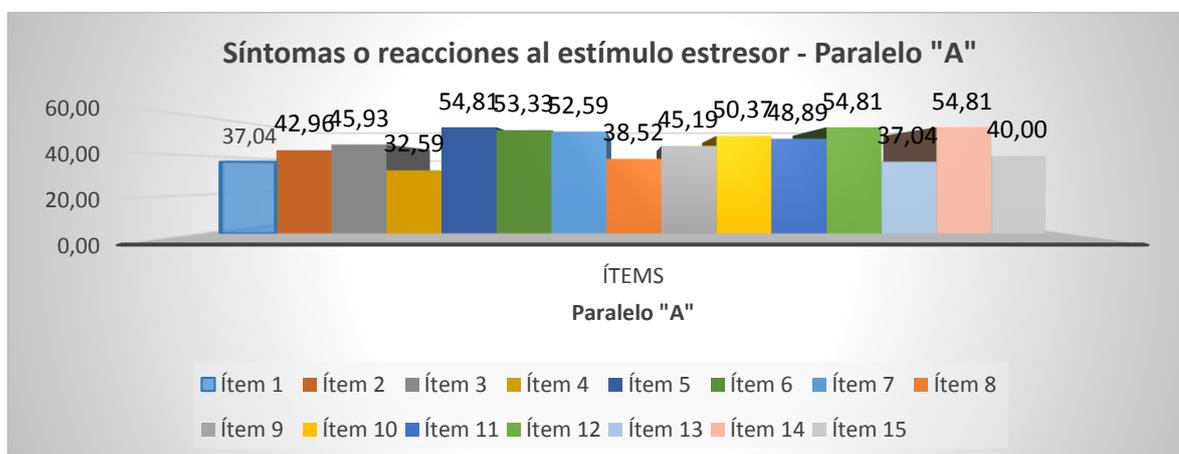
Lo que nos permite referenciar que los estudiantes de todos los paralelos presentan síntomas o reacciones “Moderados” del 100% y 93,33% mientras que ya aparece la categoría “LEVE” en los paralelos “A” y “E” (6,67%). Sólo un 6,67% de la muestra manifiesta estar afectados de manera “Profunda” en los paralelos “C” y “D”. Anexo 7

Del análisis anterior derivamos que el principal síntoma o reacción a los estímulos estresores fue la “Somnolencia o mayor necesidad de dormir” (64,36%) y el “Desgano para realizar los labores escolares” (58,66%), mientras que el “Aislamiento de los demás” aportó el índice más bajo (36,53%).

3.1.2.1 Paralelo “A” - Síntomas o reacciones al estímulo estresor.

En este particular se reflejó un porcentual general del 45,93% de influencia de los síntomas o reacciones a los estímulos estresores derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 6: Distribución de Síntomas o reacciones al estímulo estresor en el paralelo “A”

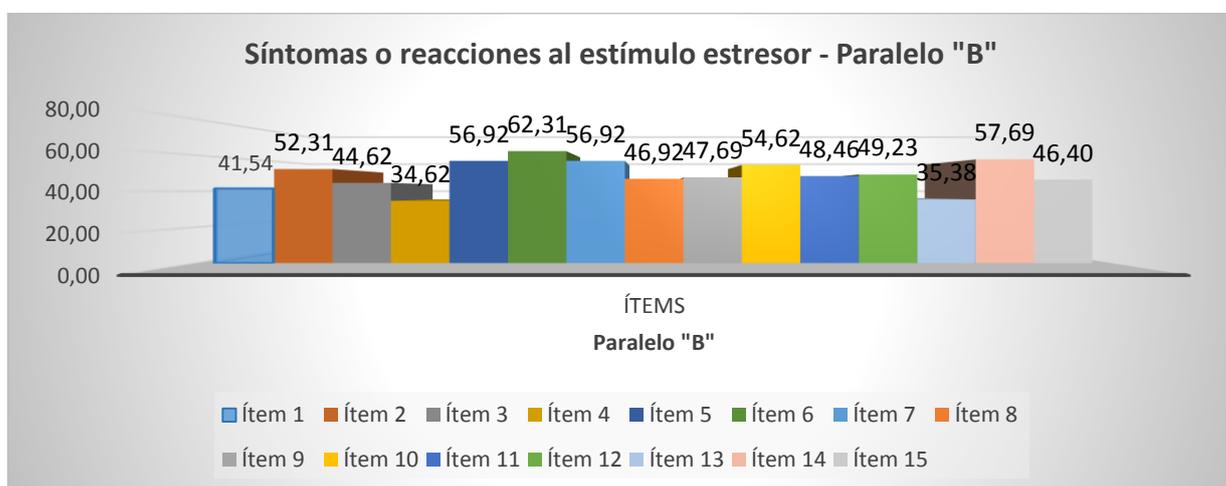


Este refleja una paridad coincidente en el porcentaje mayor (54,81%) de tres ítems (Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.; Conflictos o tendencia a polemizar o discutir y el Desgano para realizar los labores escolares) mientras que el índice inferior se aprecia en el “Problemas de digestión, dolor abdominal, o diarrea” (32,59%).

3.1.2.2 Paralelo “B” - Síntomas o reacciones al estímulo estresor.

En este particular se reflejó un porcentual general del 49,04% de influencia de los síntomas o reacciones a los estímulos estresores derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 7: Distribución de Síntomas o reacciones al estímulo estresor en el paralelo “B”

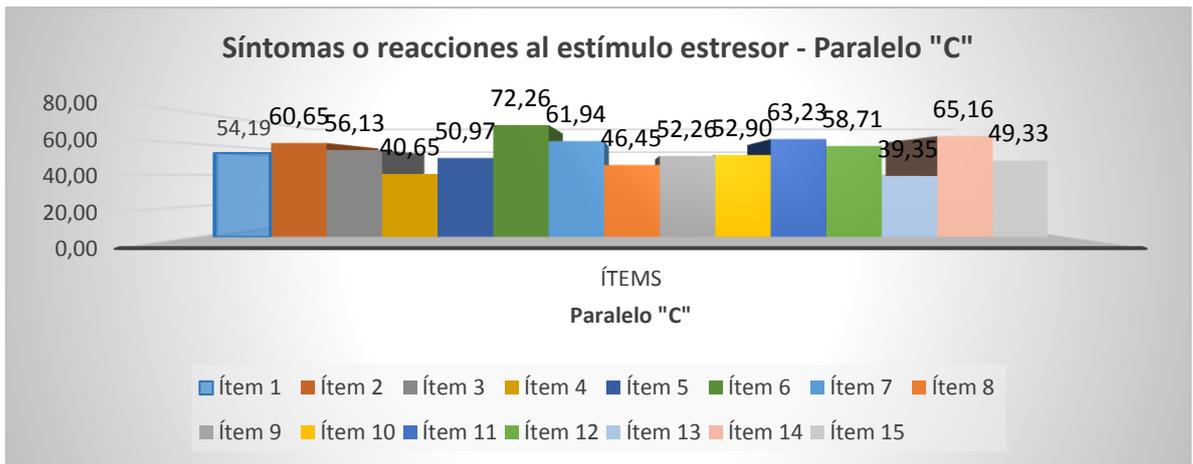


En el anterior gráfico observamos como el ítem (Somnolencia o mayor necesidad de dormir) es el de mayor influencia coincidiendo con el general de la variable aportando un 62,31%. El índice inferior en este paralelo se puede observar en “Problemas de digestión, dolor abdominal, o diarrea” con 34,62%.

3.1.2.3 Paralelo “C” - Síntomas o reacciones al estímulo estresor.

En este paralelo se reflejó un porcentual general del 54,94% de influencia de los síntomas o reacciones a los estímulos estresores derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 8: Distribución de Síntomas o reacciones al estímulo estresor en el paralelo “C”

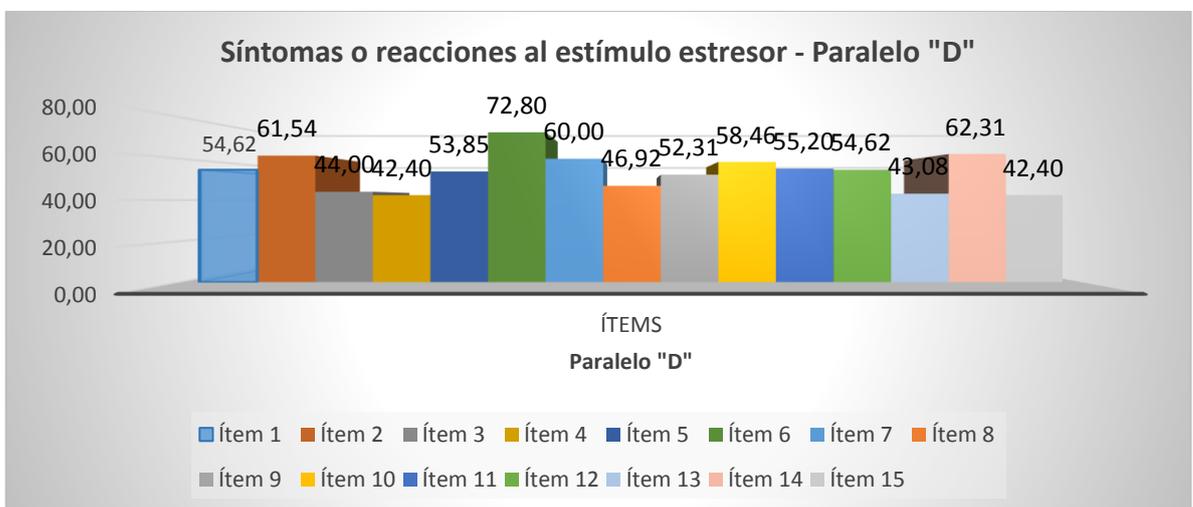


En este paralelo el ítem de mayor porcentaje correspondió a la “Somnolencia o mayor necesidad de dormir” con 72,26%, coincidiendo con el general de la variable, en tanto el que menos afectó fue el “Aislamiento de los demás” con un 39,35%.

3.1.2.4 Paralelo “D” - Síntomas o reacciones al estímulo estresor.

Este el porcentual general de la variable afectó en un 53,63% sobre los síntomas o reacciones a los estímulos estresores derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 9: Distribución de Síntomas o reacciones al estímulo estresor en el paralelo “D”



En este paralelo, al igual que el de la variable en general, el ítem de mayor porcentaje correspondió a la “Somnolencia o mayor necesidad de dormir” con 72,80%, mientras que el índice más bajo coincidió en dos ítems (Problemas de digestión, dolor abdominal, o diarrea y Aumento o reducción del consumo de alimentos) con 42,40%.

3.1.2.5 Paralelo "E" - Síntomas o reacciones al estímulo estresor.

Aquí obtuvimos un porcentual general de 45,78% sobre los síntomas o reacciones a los estímulos estresores derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 10: Distribución de Síntomas o reacciones al estímulo estresor en el paralelo "E"



Al contrario de la media observada en esta variable, el ítems que más afectó la muestra fue el de los “Conflictos o tendencia a polemizar o discutir” con un 63,33%, de la misma forma varía el ítem que menos afecta, en este caso fue el “Aislamiento de los demás” con un 27,78%.

3.1.3 Estrategias de afrontamiento

Esta variable identifica la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos en relación con los niveles de estrés; los resultados obtenidos nos permiten decir que el 59,16% de los estudiantes aplica estas estrategias ante estímulos estresores.

El análisis porcentual general de frecuencia con respecto a los estudiantes por paralelos que refieren estas categorías se comportaron como refiere en los anexos (Anexo 8) donde se aprecia que los estudiantes del paralelo “B” son los que más aplican las estrategias de afrontamiento con un 61,19% seguidos por los del “E” (60,19%), mientras que los del paralelo “D” son los que menos utilizan estas estrategias con un 57,89%, (Anexo 9) donde se observa como la “Habilidad asertiva (defender nuestras

preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)” es la estrategia que más puntúa con un 67,78% seguida por la “Búsqueda de información sobre la situación” con un 63,38% en tanto “La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)” fue la que presentó un menor índice con un 49,64%. El comportamiento por paralelos se comportó de la siguiente manera:

3.1.3.1 Paralelo “A” – Estrategias de afrontamiento.

En este paralelo obtuvimos un índice porcentual general de 58,37% de aplicación de las Estrategias de afrontamiento derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 11: Distribución de las Estrategias de afrontamiento en el paralelo “A”

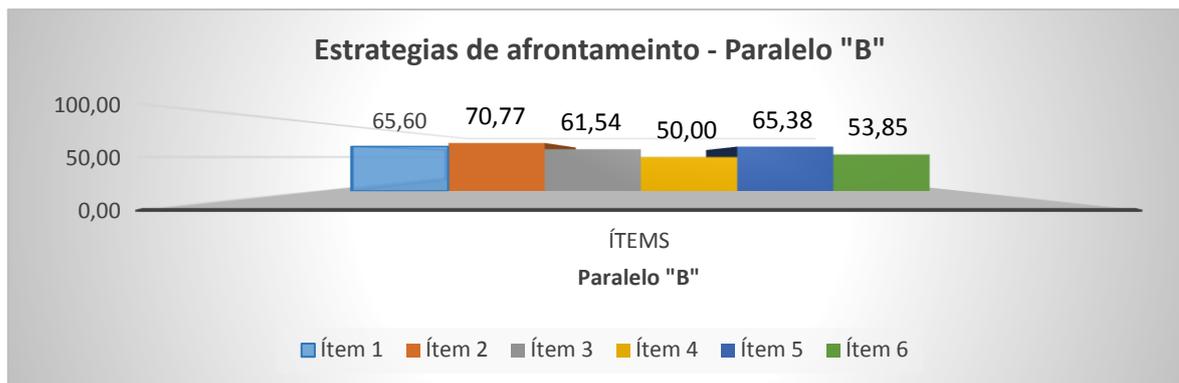


El paralelo “A” muestra el primer ítem (“Habilidad asertiva”) como el de mayor porcentual (72,59%), seguido de la “Búsqueda de información sobre la situación” (65,38%) coincidiendo con la distribución general de la variable. La estrategia de afrontamiento menos utilizada fue “La religiosidad” (43,70%).

3.1.3.2 Paralelo “B” – Estrategias de afrontamiento.

Aquí obtuvimos un índice porcentual general de 61,19% de aplicación de las Estrategias de afrontamiento derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 12: Distribución de las Estrategias de afrontamiento en el paralelo “B”

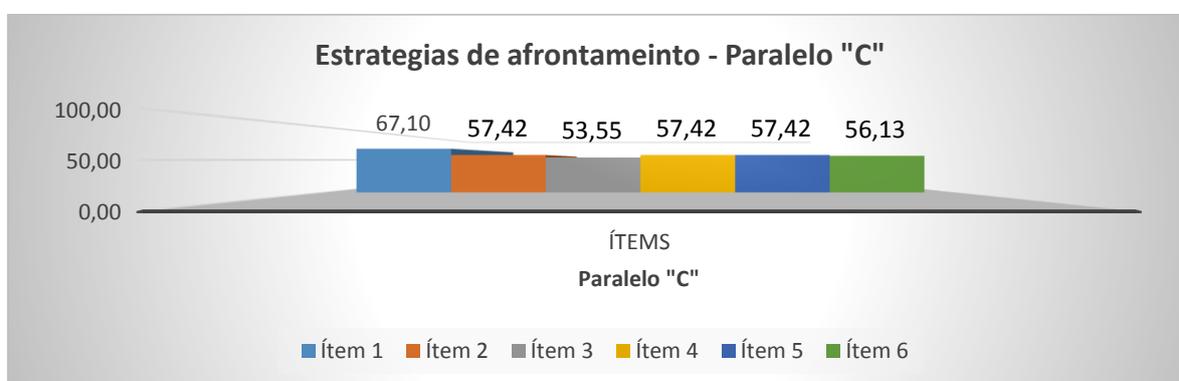


El presente paralelo muestra el segundo ítem (“Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas”) como el de mayor porcentaje (70,77%), seguido de la “Habilidad asertiva” con un 65,60%. La estrategia de afrontamiento menos utilizada fue “La religiosidad” con el 50,00% de la muestra.

3.1.3.3 Paralelo “C” – Estrategias de afrontamiento.

En este particular se reflejó un porcentual general del 58,17% de influencia de las Estrategias de afrontamiento derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 13: Distribución de las Estrategias de afrontamiento en el paralelo “C”

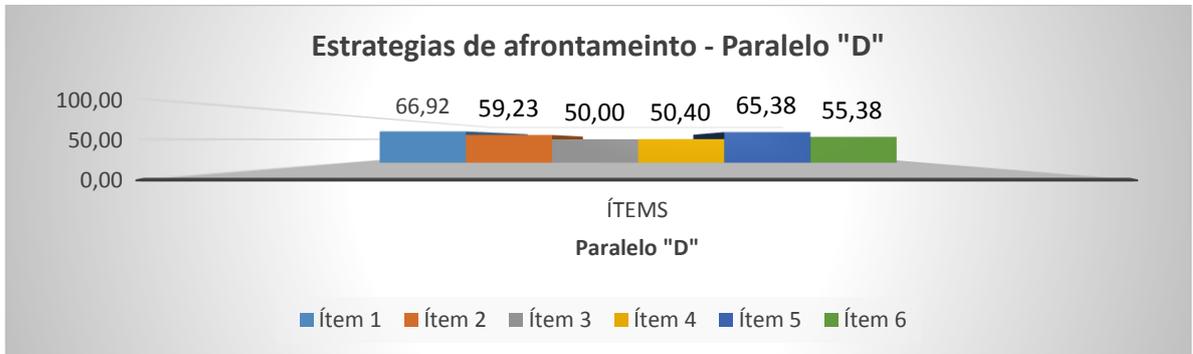


En el anterior gráfico observamos como el primer ítem “Habilidad asertiva” es el de mayor influencia coincidiendo con el general de la variable aportando en este caso un 67,10% y dejando en un segundo lugar tres ítems (“Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas”; “La religiosidad” y la “Búsqueda de información sobre la situación”) con idéntico coeficiente (57,42%). El índice inferior en este paralelo se puede observar en el ítem tercero (“Elogio a sí mismo”) con un 53,55%.

3.1.3.4 Paralelo "D" – Estrategias de afrontamiento.

En este paralelo obtuvimos un índice porcentual general de 57,89% de aplicación de las Estrategias de afrontamiento derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 14: Distribución de las Estrategias de afrontamiento en el paralelo "D"

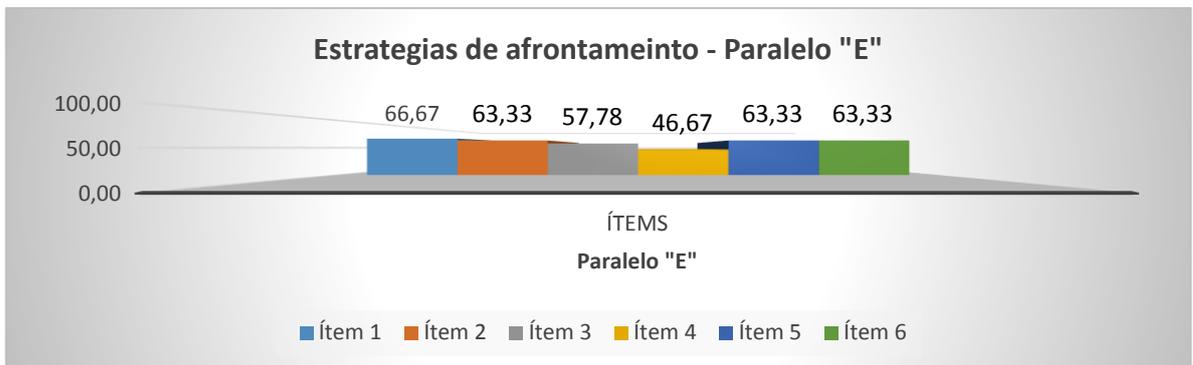


El paralelo "D" muestra el primer ítem ("Habilidad asertiva") como el de mayor porcentual (66,92%), seguido de la "Búsqueda de información sobre la situación" (65,38%) coincidiendo con la distribución general de la variable. La estrategia de afrontamiento menos utilizada en este paralelo fue "Elogio a sí mismo" (50,00%).

3.1.3.5 Paralelo "E" – Estrategias de afrontamiento.

Aquí obtuvimos un índice porcentual general de 60,19% de aplicación de las Estrategias de afrontamiento derivado del análisis con cada uno de los ítems:

Gráfico 15: Distribución de las Estrategias de afrontamiento en el paralelo "E"



El presente paralelo muestra el primer ítem ("Habilidad asertiva") como el de mayor porcentaje (66,67%), seguido por tres ítems ("Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas"; "La religiosidad" y la "Búsqueda de información sobre la situación") con igual

porcentaje (63,33%). La estrategia de afrontamiento menos utilizada en este paralelo fue “La religiosidad” con un 46,67%.

Una vez analizado el inventario Sisco podemos comenzar a analizar otro de los objetivos específicos que nos propusimos en la investigación y es la relación de los indicadores anteriores con los resultados académicos obtenidos por la muestra.

3.2 Nivel de estrés vs resultados académicos (2016-2017)

Para el análisis de la siguiente variable se compararon los niveles de estrés según el Baremo Sisco y se dividieron las notas según el Baremo aportado por la Dirección Académica de la Unidad Educativa en cuestión; como resultado de ello se extrajeron conclusiones interesantes.

3.2.1 Estímulos estresores vs. Resultados académicos

Luego de realizado el análisis comparativo entre los dos Baremos pudimos llegar a ciertas conclusiones que resumimos en los anexos (Anexo 10) donde observamos que en ninguno de los casos se manifiesta la categoría “Leve o Bajo” del Baremo Sisco, sin embargo podemos decir que en todos los paralelos existe un elevado porcentaje de afectación de los Estímulos estresores en los estudiantes que “Alcanzan los aprendizajes requeridos” (7 a 8,99) enfatizando en el paralelo “E” donde el 61,11% se ve afectado de forma “Profunda”; de forma “Moderada” el índice más alto (48,39%) lo refleja el paralelo “C” en esta categoría (7 a 8,99).

Cierto es que hay menos estudiantes dentro de la categoría “Domina los aprendizajes requeridos” (9 a 10) aunque de ellos tenemos el paralelo “B” con el mayor índice (7,69%) en la categoría “Profundo”; por ciento bajo teniendo en cuenta que no existen muchos educandos con notas altas. De manera “Moderada” el porcentaje más alto (15,38%) lo encontramos en el paralelo “D” dentro de esta categoría (9 a 10).

3.2.2 Síntomas o reacciones al estímulo estresor vs. Resultados académicos

De igual manera podemos realizar este análisis con la variable “Síntomas o reacciones al estímulo estresor” de la cual determinaremos el porcentaje de estudiantes de la muestra afectados con ella. Anexo 11

En este observamos como los síntomas o reacciones comienzan a manifestarse de manera “Bajo o Leve”, sobre todo en el paralelo “A” donde el 18,52% de los estudiantes que “Alcanzan los aprendizajes requeridos” (7 a 8,99) apenas revelan afectaciones de este tipo. Los estudiantes de esta categoría (7 a 8,99) que dicen sentirse afectados de forma “Profunda” por estos síntomas o reacciones se encuentran en índices pequeños como 12,90% en el paralelo “C” y 11,54% en los paralelos “B” y “D”.

Mientras en la categoría que, “Domina los aprendizajes requeridos” (9 a 10), los porcentajes continúan siendo bajos predominando como “Moderado” en los paralelos “A” con 14,81% y “D” con 19,23%.

Discusión:

Aunque no tenemos antecedentes de estudios con estudiantes de 3ro. de bachillerato en nuestro país si podemos decir que; en relación con la variable estímulos estresores los más recurrentes en los diferentes paralelos fueron “La sobrecarga de tareas y trabajos” (81,77%); las “Evaluaciones de los profesores” (77,05%); y el “Tiempo limitado para la realización de trabajos” (73,32%), resultados similares a los obtenidos en investigaciones a estudiantes de la educación media superior (Barraza A, 2007), en estudiantes del primer año de Medicina (Díaz, 2010) y en estudiantes igualmente de medicina pero con la característica de tener un bajo rendimiento escolar (del Toro, 2011). Aunque no se coincide netamente en el ítem que menos estresa, pues en los estudios relacionados anteriormente predomina “Las competencias con los compañeros de grupo” y en nuestro caso resulto ser la “Participación en clases” (50,10%). Aunque debemos destacar el caso del paralelo “A” donde el 100% de la muestra refirió sentirse altamente afectada con “Las competencias con los compañeros de grupo”. Los paralelos no tuvieron diferencias significativas (3,26 de rango medio) con respecto a sus estímulos estresores, el “A” es el más afectado en un 69,78% mientras el “C” es el que menos puntúa con un 66,52%. Anexo 12

Los síntomas o reacciones al estímulo estresor que se presentan con mayor prevalencia en los estudiantes son la “Somnolencia o mayor necesidad de dormir” (64,36%) y “Desgano para realizar los labores escolares” (58,56%) siendo la primera la que coincide con las investigaciones de Barraza (2008) y Del Toro (2014) aunque comparativamente debemos señalar que en el caso de nuestra investigación los porcentajes son mucho más bajos evidenciando que en nuestros estudiantes, aunque no son del mismo nivel de escolaridad, son menos afectados por los síntomas o reacciones

de los estímulos estresores. Este es un aspecto importante, ya que la somnolencia podría explicar problemas de desempeño: desconcentración, desinterés, olvido, desatención, falta de agilidad mental y vigor físico, factores que pueden generar problemas de desempeño académico. (Ayala, 2010) En el análisis de esta variable aunque los porcentajes no fueron altos si se hizo mayor el rango entre cada uno de los paralelos (9,16), el “C” es el más afectado (54,94%) y el “E” el menos (45,78). Anexo 13

En cuanto a las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de 3^{ro} de bachillerato se encuentra la “Habilidad asertiva” (67,78%) coincidiendo con resultados como los de Días (2010) y otros relacionados con alumnos de programa de alta exigencia académica (Ortiz S, 2013). La estrategia menos utilizada en nuestra investigación fue "La religiosidad" (49,64%) tal como lo obtuvo Barraza en 2008 aunque con un porcentaje más alto. Las estrategias de afrontamiento no presentan diferencias significativas de rango entre los paralelos (3,3) por lo que inferimos la similitud en el uso de las mismas aunque el paralelo “B” es el que las emplea (61,19%) y el “D” es el que menos las utiliza (57,89). Anexo 14

En relación con los resultados académicos y las variables analizadas anteriormente podemos resumir que el paralelo “A” es el más afectado por los “Estímulos estresores” (79,81%) aunque estos “Síntomas o reacciones al estímulo estresor” son de los que menos les inciden (45,93%) en cambio es el de mejor rendimiento académico (8,64) mientras el “B” es el segundo más afectado (68,55%) y es también el de más bajo rendimiento académico (8,10) pero de igual manera es el paralelo que más utiliza estrategias de afrontamiento (61,19%). Otro paralelo a destacar es el “E” el cual es uno de los que menor afectación tiene a los “Estímulos estresores” (66,53%), menor promedio de notas tiene (8,25) pero es de los que más aplica las “Estrategias de afrontamiento”. En cuanto a los paralelos “C” y “D” tienen un comportamiento bastante

similar en cada una de las variables con muy poco rango de modificación incluso en el promedio de notas. Anexo 15

Dado los resultados podemos decir que es de suma importancia implementar estrategias a nivel institucional que permitan prevenir y/o aminorar los efectos del estrés, fenómeno muy frecuente en los alumnos con estas edades, debido a que es un factor de riesgo para el bajo rendimiento académico.

Con relación al proceso de Validación del Inventario SISCO, éste se realizó cualitativa y cuantitativamente. En la primera fase de la validación, cualitativa, se expusieron las estrategias encaminadas a valorar la conveniencia y adecuación del Inventario SISCO y la segunda fase de la validación, cuantitativa, buscó realizar una comparación con el fin de establecer parámetros que permitieron contextualizar la prueba destacando las características de la población, objeto de estudio.

Conclusiones:

El actual proyecto dio cumplimiento al objetivo general de la investigación determinando la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio Particular Religioso Masculino para lo que logramos fundamentar científicamente el estrés académico y formas de afrontamiento desde el modelo Sistémico-Cognoscitivista, determinando las particularidades del estrés académico a través del desarrollo cognitivo, psicológico y los rasgos de la personalidad e identificando las formas de afrontamiento que manifestaron estos estudiantes. A partir de ello pudimos relacionar el nivel de estrés académico con las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés con los resultados académicos obtenidos por los estudiantes en el año lectivo 2016-2017 con la intención de socializar los resultados obtenidos con el DECE. Los resultados fueron los siguientes:

La variable “Estímulos estresores” presenta índices más altos a lo largo de la investigación (69,82%) mientras que la variable “Estrategias de afrontamiento” reporta los niveles más bajos (59,86%). Los ítems más ponderados de los “Estímulos estresores” fue la “Sobre carga de tareas y trabajos escolares” (81,77%) mientras que la que menos efecto causa es la “Participación en clase” (50,10%).

Las situaciones estresantes de los estudiantes (La segunda variable referida a los “Síntomas y reacciones a los estímulos estresores”) vienen dadas por varios estímulos a los cuales los estudiantes responden de manera inadecuada lo que sobreviene en un desequilibrio sistémico en relación con el entorno; esta arrojó un índice de 64,24% y sus ítems más ponderados son la “Somnolencia o mayor necesidad de dormir” (64,36%) y el “Desgano para realizar los labores escolares” (58,66%) en tanto el que menos afecto fue “Problemas de digestión, dolor abdominal, o diarrea” (37,61%).

Cada estudiante, como sujeto al fin, utiliza diferentes estrategias de afrontamiento según su experiencia en cada situación, una de ellas y que nos llama la atención es la religiosidad, que tiene que ver con el resguardo que sienten los estudiantes en las oraciones, signos o símbolos religiosos así como en la asistencia a misas, iglesias u otro ritual religioso donde intentan mitigar la problemática académica, dicha estrategia no resultó de las más utilizadas en la investigación, a pesar de ser la Unidad educativa donde se realiza, meramente religiosa. Las estrategias de afrontamiento poseen los niveles promedio más bajos (59,16%) los rangos son pobres pues sus respuestas están bien distribuidas en todos los ítems; los más ponderados fueron la “Habilidad asertiva” (67,78%) y la “Búsqueda de información sobre la situación” (63,38%) mientras que la que menos utilizan los estudiantes es “Ventilación y confidencia” (55,89%).

Los registros académicos apuntan que el paralelo “A” es el de mejor promedio (8,64) así mismo presenta los más altos promedios en las variables “Estímulos estresores” y

“Estrategias de afrontamiento” en cambio el paralelo “B” con menor promedio académico (8,10) es el que posee los mejores indicadores en las “Estrategias de afrontamiento” aunque también son altos los índices de “Estímulos estresores” y “Síntomas o reacciones a estímulos estresores”.

La presente investigación no presentó limitación mayor que el tiempo para aplicar una observación más cercana a los estudiantes con el fin de verificar las respuestas que pudieron ser apresuradas en el inventario SISCO, no obstante consideramos los objetivos cumplidos en gran medida aportados por los métodos y materiales escogidos para la realización de la misma. Cabe destacar las ventajas que se tuvo para este estudio referido a la poca complejidad de la muestra, los instrumentos estadísticos y simplicidad de análisis comparado con otras investigaciones similares como las de (Astudillo, 2000), de (Celis, 2001) o la de (Espindola, 2014) las que tienen bastante similitud con la nuestra. Creemos que la investigación aporta tanto de forma teórica como práctica al desarrollo de la ciencia en sí y nuevas investigaciones en el tema pues tiene una estructura fácil, asequible y diseñada para el entendimiento tanto por parte de los investigadores como de los docentes que necesiten de ella. Pensamos de igual manera que puede ser el punto de partida para continuar investigaciones en los otros años del bachillerato de nuestro Centro Educativo, del país o foráneo.

Recomendaciones:

Como colofón podemos recomendar que se trabaje con estrategias educativas que solventen “la competencia entre los compañeros del grupo” ya que es este el principal “estimulo estresor” definido por los estudiantes del paralelo “A” donde el 100% de dicen sentirse afectados por ello, a pesar de ello, podemos decir que esta “competencia” podría resultar beneficiosa hasta cierto punto para fines académicos pues son los estudiantes con mejor promedio de notas (8,64).

En el paralelo “B” se podría trabajar con los docentes proponiendo reducir los niveles de “Sobre carga de tareas y trabajos escolares” pues el 82,31% de los estudiantes se ven afectados con este indicador; cabe señalar que es el paralelo con peores resultados académicos teniendo un promedio de notas de 8,10, quizás reduciendo esta “sobre carga” obtengamos mejores notas en ellos.

El resto de los paralelos (“C”, “D” y “E”) se manifiestan de formar muy similar siendo estos afectados, mayoritariamente, por la “Sobre carga de tareas y trabajos escolares” y teniendo un rango promedio de notas entre los 8,25 y 8,51. El trabajo con estos estudiantes puede ser similar al del paralelo “B”. El paralelo “D” es donde se encuentran los estudiantes con mejores notas del rango de 9 a 10 (Domina los aprendizajes requeridos).

Como veíamos en las conclusiones podemos proponer otras estrategias intencionadas acerca del tema de la religiosidad pues, a pesar de ser un colegio religioso, no predomina esta estrategia de afrontamiento en ninguno de los paralelos, de hecho es la estrategia de afrontamiento menos utilizada. El paralelo “C” es el que más lo utiliza (57,42%) aunque no llega a ser representativo ya que comparte el mismo porcentaje con otros dos ítems por debajo de la “Habilidad asertiva”.

Esperemos pues que estas recomendaciones sirvan de guía para poder implementar acciones concretas en favor de obtener mejores resultados académicos y un mejor acomodo de estrategias académicas que den al traste con un desempeño superior tanto de la institución como de los estudiantes.

Bibliografía

- Astudillo, C. A. (2000). *Efectos Biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali*. (Pontificia Universidad Javeriana de Cali) Recuperado el 25 de agosto de 2017, de http://www.mtas.es/insht/nto/ntp_439.htm
- Ayala, R. P. (2010). Trastornos menores de salud como factores asociados al desempeño académico de estudiantes de enfermería. *Enfermería Global*(18). Recuperado el 25 de septiembre de 2017, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000100007&lang=pt
- Barraza A, S. J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Revista de Investigación educativa Duranguense*(7), 48-65.
- Barraza Macías, A. (21 de noviembre de 2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Recuperado el 14 de septiembre de 2017, de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza Macías, A. (2009). Estrés Académico y Burnout Estudiantil. Análisis de su Relación en Alumnos de Licenciatura. *Psicogente, Vol. 12* (Núm. 22). Recuperado el 25 de Agosto de 2017, de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica*. Recuperado el 25 de agosto de 2017, de Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com: <http://www.psicologiacientifica.com> y en la Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 9,
- Barraza, A. (January de 2007). *El Inventario SISCO del Estrés Académico*. (Mexico) Recuperado el 25 de agosto de 2017, de Universidad Pedagógica de Durango: <https://www.researchgate.net/publication/28175062>
- Blanco Guijarro, R. (2010). Presentación. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 4(2). Obtenido de <http://www.rinace.net/rlei/numeros/vol4-num2/presentacion.html>
- Celis, J. B. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. 1 (62), 25-30. 62, 1, pp. Anales de la Facultad de Medicina.
- Colle, R. (2002). *¿Qué es la "Teoría Cognitiva Sistémica de la Comunicación"?* Santiago de Chile: Universidad Diego Portales.
- Cruz Marin, C. V. (1998). *ESTRES: ENTENDERLO Y MANEJARLO*. Chile: UNIVERSIDAD CATOLICA DE CHILE.
- Del Toro, A. G. (enero de 2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *MEDISAN*, 15(1). Recuperado el 25 de septiembre de 2017, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011000100003&lang=pt
- Díaz, Y. (enero de 2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1). Recuperado el 11 de octubre de 2017, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lang=pt

- El estrés. (s.f.). *Manejar el estrés familiar*. Recuperado el 12 de octubre de 2017, de <https://www.elestres.net/index.html>
- Espindola Artola, A. L. (2014). Estrategia didáctica para disminuir el estrés académico hacia el contenido estadístico en los estudiantes de medicina. *Humanidades Médicas, vol.14(no.2)*. Recuperado el 25 de agosto de 2017, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202014000200016
- Espindola, A. L. (2014). Estrategia didáctica para disminuir el estrés académico hacia el contenido estadístico en los estudiantes de medicina. *Humanidades Médicas, vol.14(no.2)*. Recuperado el 25 de agosto de 2017, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202014000200016
- Espinell Guadalupe, J. R. (2015). Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro. *YACHANA, Vol. 4(Núm. 2)*. Obtenido de <http://revistas.ulvr.edu.ec/index.php/yachana/article/view/56>
- Florencia Daneri, M. (2012). *BIOLOGÍA DEL COMPORTAMIENTO*. Recuperado el 13 de septiembre de 2017, de Psicobiología del Estrés: http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Gamelearn. (27 de marzo de 2015). *Gamelearn*. Recuperado el 11 de octubre de 2017, de ¿Qué es la asertividad?: <https://www.game-learn.com/que-es-la-asertividad/>
- García Cadena, C. H. (2006). La medición en ciencias sociales y en la psicología. En L. H. (Comps.), *Estadística con SPSS y metodología de la investigación* (págs. pp. 139-166). México, : Trillas.
- Grazziano, E. F. (2010). *Enfermería Global*. (18).
- Heredia, V. (4 de julio de 2017). Colegiales rendirán supletorio del Ser Bachiller el próximo 18 de julio. *El comercio*. Recuperado el 15 de octubre de 2017, de <http://www.elcomercio.com/tendencias/fecha-supletorio-serbachiller-examen-educacionsuperior.html>.
- Hernández, E., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Mc Graw Hill.
- Hogan Thomas, P. (2015). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.
- Hospital Real. (2001). *Estrés*. Recuperado el 12 de septiembre de 2017, de Gabinete Psicopedagógico: <http://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>
- Kusnetzoff, J. (2012). El estrés y el sexo: cuando la mente y el cuerpo nos juegan en contra. *El Clarín*(25830).

- Lazarus, R. S. (2008). *ESTRÉS Y PROCESOS COGNITIVOS*. Barcelona: MARTINEZ ROCA.
- Marriner, T. (2002). *Modelos y Teorías de Enfermería*. 5ª Edición: Mosby/Doyma.
- MARTÍN MONZÓN, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. Recuperado el 11 de octubre de 2017, de https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf
- McEwen, B. S. (25 de Septiembre de 2000). *The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance*. Recuperado el 12 de septiembre de 2017, de <http://psych.colorado.edu/~munakata/csh/mcewen.pdf>
- Medspain. (2003). *Estrés y Trabajo*. Recuperado el 25 de agosto de 2017, de http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm
- Méndez, A. (2017). *Adolescentes con personalidad*. Recuperado el 14 de junio de 2017, de <https://www.euroresidentes.com/estilo-de-vida/adolescentes/adolescentes-con-personalidad>
- Ministerio de Educación. (2017). *BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO*. Recuperado el 10 de septiembre de 2017, de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/BGU2.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (octubre de 2017). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 12 de octubre de 2017, de Salud mental en el lugar de trabajo: http://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y como evitarlo*. Mexico. Recuperado el 12 de septiembre de 2017
- Ortega Rocha, E. J. (Julio de 2010). La enseñanza constructivista en la educación media superior y su relación con el rendimiento escolar. *REVISTA ELECTRONICA PRAXIS INVESTIGATIVA*, Vol. 2(No. 3). Recuperado el 25 de agosto de 2017, de https://www.researchgate.net/profile/Angel_Valdes3/publication/311409304_Motivacion_hacia_el_estudio_en_alumnos_de_bachillerato/links/5844c8e908ae61f75dd68551.pdf#page=26
- Ortiz S, T. S. (2013). Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina. *Revista Med*, 21(1). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562013000100003&lang=pt
- Pose, G. (2002). *El estrés en la evaluación institucional*. Recuperado el 24 de 08 de 2017, de <https://evaluacioninstitucional.idoneos.com/>
- PSIQUEDUELO. (s.f.). *Psiqueduelo*. Recuperado el 12 de octubre de 2017, de Estrés en el duelo: ¿Cómo manejar el estrés después de la muerte de un ser querido?: <http://psiqueduelo.com/estres-en-el-duelo/>

- Riso, W. (2003). *Aprendiendo a quererse a sí mismo*. Bogotá: Grupo Editorial NORMA.
- Rodríguez, G. (1997). *Efectos de un plan de técnicas de estudio en los estudiantes del primer semestre de la escuela de Enfermería*. Recuperado el 25 de agosto de 2017, de Universidad Centro occidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto.: <http://www.ucla.edu.ve>
- Stora, J. B. (1992). *El estrés*. México: Publicaiones Cruz O., S.A.
- Ticona Benavente, S. P. (junio de 2010). *Enfermería Global*. Recuperado el 25 de agosto de 2017, de NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA – UNSA AREQUIPA. 2006: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/107181/0>
- Trianes, M. V. (2002). *Niños con estrés*. México: Alfa Omega-Narcea.
- webscolar. (2016). *La adolescencia: características físicas, psicológicas, sociales y cognitivas*. Recuperado el 12 de junio de 2017, de <http://www.webscolar.com/la-adolescencia-caracteristicas-fisicas-psicologicas-sociales-y-cognitivas>

ANEXOS:

ANEXO 1: Baremo de notas. Colegio Particular Religioso Masculino

Equivalencias de los puntajes de acuerdo al Art. 198 del Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)

Puntaje porcentual	Nivel
≤ 4	No alcanza los aprendizajes requeridos.
5 - 6	Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos.
7 - 8,99	Alcanza los aprendizajes requeridos.
9 - 10	Domina los aprendizajes requeridos.

Fuente: Secretaria General. Colegio Particular Religioso Masculino.

ANEXO 2: Inventario SISCO de estrés académico

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

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

- Si
 No

2.- 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	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	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)

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 tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas

	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)
 Fatiga crónica (cansancio permanente)
 Dolores de cabeza o migrañas
 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea
 Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
 Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Reacciones psicológicas

	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
 Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)
 Ansiedad, angustia o desesperación.
 Problemas de concentración
 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

Reacciones comportamentales

	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Conflictos o tendencia a polemizar o discutir
 Aislamiento de los demás
 Desgano para realizar las labores escolares
 Aumento o reducción del consumo de alimentos

Otras (especifique)

	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

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 utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

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

(Barraza, 2007)

ANEXO 3: Baremo Inventario SISCO

Puntaje porcentual	Nivel
0-33	Leve
34-66	Moderado
67-100	Profundo

(Barraza, El Inventario SISCO del Estrés Académico, 2007)

ANEXO 4: Distribución de los estímulos estresores por paralelos

Paralelos	Estímulos estresores (%)		
	PROFUNDO	MODERADO	LEVE
A	62,50	37,50	0,00
B	62,50	37,50	0,00
C	62,50	37,50	0,00
D	62,50	37,50	0,00
E	50,00	50,00	0,00
Totales	60,00	40,00	0,00
		100,00	

ANEXO 5: Distribución porcentual de los ítems (Estímulos estresores) por paralelos

No.	Estímulos estresores	Paralelos (%)					Totales
		A	B	C	D	E	
1	La competencia con los compañeros del grupo	100	51,54	57,42	58,46	53,33	64,15
2	Sobre carga de tareas y trabajos escolares	85,19	82,31	81,94	83,85	75,56	81,77
3	la personalidad y el carácter del profesor	61,48	70,00	73,55	73,85	63,33	68,44
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)	77,04	77,60	75,48	78,46	76,67	77,05
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayo, mapas conceptuales, etc.)	68,15	75,38	67,74	68,46	68,89	69,72
6	No entender los temas que se abordan en clase	50,37	65,38	56,67	58,46	58,89	57,95
7	Participación en clases(responder a preguntas, exposiciones , etc-)	42,96	51,54	46,45	48,46	61,11	50,10
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo	73,08	74,62	72,90	71,54	74,44	73,31

ANEXO 6: Distribución de Síntomas o reacciones al estímulo estresor por paralelos

Paralelos	Síntomas o reacciones al estímulo estresor (%)		
	PROFUNDO	MODERADO	LEVE
A	0,00	93,33	6,67
B	0,00	100	0,00
C	6,67	93,33	0,00
D	6,67	93,33	0,00
E	0,00	93,33	6,67
Totales	2,67	94,67	2,67
		100,00	

ANEXO 7: Distribución porcentual de los ítems (Síntomas o reacciones la estímulo estresor) por paralelos

No.	Síntomas o reacciones al estímulo estresor	Paralelos (%)					Totales
		A	B	C	D	E	
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla)	37,04	41,54	54,19	54,62	45,56	46,59
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)	42,96	52,31	60,65	61,54	48,89	53,27
3	Dolores de cabeza o migraña	45,93	44,62	56,13	44,00	40,00	46,13
4	Problemas de digestión, dolor abdominal, o diarrea	32,59	34,62	40,65	42,40	37,78	37,61
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	54,81	56,92	50,97	53,85	48,89	53,09
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	53,33	62,31	72,26	72,80	61,11	64,36
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	52,59	56,92	61,94	60,00	52,22	56,73
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	38,52	46,92	46,45	46,92	35,56	42,87
9	Ansiedad angustia o desesperación	45,19	47,69	52,26	52,31	40,00	47,49
10	Problemas de concentración	50,37	54,62	52,90	58,46	47,78	52,83
11	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	48,89	48,46	63,23	55,20	50,00	53,16
12	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	54,81	49,23	58,71	54,62	63,33	56,14
13	Aislamiento de los demás	37,04	35,38	39,35	43,08	27,78	36,53
14	Desgano para realizar los labores escolares	54,81	57,69	65,16	62,31	53,33	58,66
15	Aumento o reducción del consumo de alimentos	40,00	46,40	49,33	42,40	34,44	42,52

ANEXO 8: Distribución de Estrategias de afrontamiento por paralelos

Paralelos	Estrategias de afrontamiento (%)
A	58,37
B	61,19
C	58,17
D	57,89
E	60,19

ANEXO 9: Distribución porcentual de los ítems (Estrategias de afrontamiento) por paralelos

No.	Estrategias de afrontamiento	Paralelos (%)					Totales
		A	B	C	D	E	
1	Habilidad asertiva (defender nuestras, preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	72,59	65,60	67,10	66,92	66,67	67,78
2	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	60,74	70,77	57,42	59,23	63,33	62,30
3	Elogio a sí mismo	57,04	61,54	53,55	50,00	57,78	55,98
4	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	43,70	50,00	57,42	50,40	46,67	49,64
5	Búsqueda de información sobre la situación	65,38	65,38	57,42	65,38	63,33	63,38
6	Ventilación y confidencia (verbalización de la situación que preocupa)	50,77	53,85	56,13	55,38	63,33	55,89

ANEXO 10: Distribución porcentual de los Estímulos estresores vs. Resultados académicos por paralelos

BAREMOS	Paralelo A (%)		Paralelo B (%)		Paralelo C (%)		Paralelo D (%)		Paralelo E (%)	
	7 a 8,99	9 a 10								
Leve o Bajo	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Moderado	25,93	11,11	46,15	0,00	48,39	6,45	38,46	15,38	33,33	5,56
Profundo	55,56	7,41	46,15	7,69	38,71	6,45	42,31	3,85	61,11	0
Totales	81,48	18,52	92,31	7,69	87,10	12,90	80,77	19,23	94,44	5,56
	100,00		100,00		100,00		100,00		100,00	

ANEXO 11: Distribución porcentual de los Síntomas o reacciones al estímulo estresor vs. Resultados académicos por paralelos

BAREMOS	Paralelo A		Paralelo B		Paralelo C		Paralelo D		Paralelo E	
	7 a 8,99	9 a 10								
Leve o Bajo	18,52	0,00	11,54	0,00	3,23	0,00	0,00	0,00	16,67	0,00
Moderado	55,56	14,81	69,23	7,69	70,97	9,68	69,23	19,23	66,67	5,56
Profundo	7,41	3,70	11,54	0,00	12,90	3,23	11,54	0,00	11,11	0,00
Totales	81,48	18,52	92,31	7,69	87,10	12,90	80,77	19,23	94,44	5,56
	100		100		100		100		100	

ANEXO 12: Incidencia porcentual de los paralelos ante los Estímulos estresores

Estímulos estresores	Paralelos					Rango
	A	B	C	D	E	(máx.-mín.)
	69,78	68,55	66,52	67,69	66,53	3,26

ANEXO 13: Incidencia porcentual de los paralelos ante los Síntomas o reacciones al estímulo estresor

Síntomas o reacciones al estímulo estresor	Paralelos					Rango
	A	B	C	D	E	(máx.-mín.)
	45,93	49,64	54,94	53,63,	45,78	9,16

ANEXO 14: Incidencia porcentual de los paralelos ante las Estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Paralelos					Rango
	A	B	C	D	E	(máx.-mín.)
	58,37	61,19	58,17	57,89	60,19	3,3

ANEXO 15: Distribución de promedio académico con respecto al resto de las variables por paralelos

Variables	Paralelos				
	A	B	C	D	E
Estímulos estresores	79,81	68,55	66,52	67,69	66,53
Síntomas o reacciones al estímulo estresor	45,93	49,04	54,94	53,63	45,78
Estrategias de afrontamiento	58,37	61,19	58,17	57,89	60,19
Promedio académico	8,64	8,10	8,48	8,51	8,25