



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO

FACULTAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN ORIENTACIÓN

EDUCATIVA

Proyecto de desarrollo educativo previo la
obtención del Grado Académico de Magíster en
Educación mención Orientación Educativa

TEMA:

INFLUENCIA DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN EL MANEJO DEL ESTRÉS
Y LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN
BÁSICA REPÚBLICA DE ALEMANIA DEL CANTÓN BUENA FE, PROVINCIA DE
LOS RÍOS, ECUADOR, AÑO 2024

AUTORA

LCDA. ANA CONSUELO VÉLEZ SALVATIERRA

DIRECTORA

LCDA. LISSETTY CECIBELL CARRIÓN AURIA. MSc

QUEVEDO – ECUADOR

2025

CERTIFICACIÓN

LCDA. LISSETTY CECIBELL CARRIÓN AURIA, MSc, Directora del Proyecto de Desarrollo Educativo previo a la obtención del Grado Académico de Magíster en Educación mención Orientación Educativa.

CERTIFICA:

Que la LCDA. ANA CONSUELO VÉLEZ SALVATIERRA, ha cumplido con la elaboración del Proyecto de Desarrollo Educativo titulado: ***“INFLUENCIA DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA REPÚBLICA DE ALEMANIA DEL CANTÓN BUENA FE, PROVINCIA DE LOS RÍOS, ECUADOR, AÑO 2024”***, mismo que ha sido revisado en todos sus componentes por lo que se encuentra apto para la presentación y sustentación ante el tribunal respectivo.

Quevedo, 17 julio del 2025



LCDA. LISSETTY CECIBELL CARRIÓN AURIA. MSc
DIRECTORA DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

AUTORÍA

El presente proyecto de investigación del programa de maestría en Educación, mención Orientación Educativa, titulado: ***“INFLUENCIA DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA REPÚBLICA DE ALEMANIA DEL CANTÓN BUENA FE, PROVINCIA DE LOS RÍOS, ECUADOR, AÑO 2024”***, es un trabajo inédito, desarrollado con dedicación y compromiso por la posgradista de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo: ***Lcda. Ana Consuelo Vélez Salvatierra***, identificado con cédula de ciudadanía número *120275535-9*. Este documento refleja un esfuerzo personal y creativo, garantizando su originalidad.



Firmado electrónicamente por:
**ANA CONSUELO
VELEZ
SALVATIERRA**
Validar únicamente con Firm@C

Lcda. Ana Consuelo Vélez Salvatierra
AUTORA

DEDICATORIA

A Dios, fuente infinita de sabiduría y fortaleza, quien ha sido mi guía en cada paso de este camino. Gracias por brindarme la salud, la paciencia y la claridad necesarias para culminar este proyecto. Sin Tu luz, este logro no habría sido posible. A Ti dedico cada página de este trabajo, como testimonio de mi fe y gratitud por las oportunidades que has puesto en mi vida.

A mi madre, por su amor incondicional, por sus oraciones constantes y por ser mi ejemplo de valentía y perseverancia. Su apoyo ha sido un pilar fundamental en mi vida. A mis hijos, quienes son mi mayor tesoro y mi fuente diaria de inspiración. En especial, a mi hijo, cuyo apoyo incondicional ha sido mi mayor motivación para seguir adelante, y a mis demás hijos, por su paciencia, comprensión y amor a lo largo de esta etapa tan importante.

A las autoridades de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo y al Gobierno del Ecuador, por creer en mi potencial y brindarme las herramientas necesarias para alcanzar este logro.

Este proyecto es el resultado de un sueño hecho realidad, y lo dedico a todos aquellos que, de una u otra forma, han sido parte de esta travesía. Que estas páginas sirvan como testimonio de que, con esfuerzo, dedicación y el apoyo de quienes nos rodean, es posible alcanzar las metas más altas.

Lcda. Ana Consuelo Vélez Salvatierra

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por iluminar mi camino y darme la fuerza para superar cada desafío durante esta maestría.

A mi madre, por su amor, sus consejos sabios y su fe inquebrantable, que siempre me han sostenido en los momentos más complejos.

A mis hijos, por su amor y comprensión incondicional. A mi hijo, por ser mi soporte en los momentos más difíciles y por creer en mí cuando más lo necesitaba. Y a mis demás hijos, por su paciencia, ternura y por ser parte esencial de mi vida.

Al Gobierno del Ecuador y a las autoridades de la UTEQ, por abrir las puertas a esta oportunidad de crecimiento profesional y personal. Finalmente, a todos los docentes y compañeros que, de una u otra forma, contribuyeron a que este sueño se hiciera realidad. Gracias por ser parte de esta experiencia transformadora.

Lcda. Ana Consuelo Vélez Salvatierra

PRÓLOGO

En el entorno de la orientación educativa, la etapa de la adolescencia representa un período crítico en el desarrollo humano, caracterizado por intensos cambios físicos, emocionales y sociales. En este contexto, los estudiantes enfrentan múltiples desafíos que pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad, afectando su bienestar personal y su desempeño académico. La presión por obtener buenos resultados, las exigencias familiares, la influencia del entorno social y la búsqueda de identidad pueden convertirse en fuentes constantes de tensión. Esta investigación surge ante la necesidad de comprender y atender estos factores desde un enfoque integral.

La orientación educativa, entendida como un proceso de acompañamiento y apoyo personalizado, se presenta como una herramienta fundamental para intervenir de manera efectiva en la vida emocional y académica de los adolescentes. A través de estrategias pedagógicas, psicológicas y formativas, los orientadores pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de autorregulación, toma de decisiones y manejo emocional, contribuyendo así a reducir el impacto del estrés y la ansiedad en su vida escolar. Este estudio se propone destacar el valor de la orientación como un recurso preventivo y formativo dentro del ámbito educativo.

En el marco de esta investigación la autora presenta una propuesta con diferentes enfoques teóricos, prácticas institucionales y experiencias significativas que evidencian cómo la orientación educativa puede convertirse en un pilar clave del bienestar estudiantil. Además, se exploran las competencias que deben poseer los profesionales encargados de esta labor, así como las condiciones necesarias para que su intervención

sea efectiva y sostenida en el tiempo. Se reconoce, asimismo, la importancia del trabajo colaborativo entre docentes, familias y orientadores para construir entornos escolares emocionalmente seguros.

Este trabajo está dirigido a docentes, orientadores, autoridades educativas y toda persona comprometida con la formación integral de los adolescentes. Su propósito es ofrecer una visión crítica y propositiva sobre la orientación educativa, no solo como un servicio complementario, sino como una práctica esencial en la promoción de la salud mental en el entorno escolar. Al visibilizar su impacto en la gestión del estrés y la ansiedad, se espera fomentar políticas educativas más humanas, incluyentes y orientadas al bienestar de los estudiantes.



MARIA ELENA
CEDENO URIARTE

Lcda. María Elena Cedeño

Directora Unidad Educativa

RESUMEN

El presente estudio analiza la: “influencia de la orientación educativa en el manejo del estrés y la ansiedad en adolescentes de la Escuela de Educación Básica República de Alemania del cantón Buena Fe, provincia de Los Ríos, Ecuador, año 2024”. Esta investigación aborda la problemática del estrés y la ansiedad en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa "República de Alemania", examinando de qué manera la orientación educativa puede incidir positivamente en su manejo. Mediante un enfoque psicoeducativo, se diseñaron y aplicaron estrategias orientadas a fortalecer la autorregulación emocional y el bienestar integral de los estudiantes. El estudio partió de un diagnóstico que permitió identificar factores personales, familiares y escolares que influyen en la aparición de estas problemáticas. Los hallazgos evidenciaron la importancia de implementar talleres formativos y actividades grupales dirigidas no solo a los adolescentes, sino también a docentes y familias, con el propósito de generar un entorno escolar más empático, comprensivo y emocionalmente saludable. Se concluye que la orientación educativa, cuando es bien estructurada e inclusiva, puede convertirse en una herramienta clave para reducir los niveles de estrés y ansiedad, y contribuir significativamente al desarrollo emocional y académico de los adolescentes.

Palabras clave: Bienestar emocional, habilidades emocionales, presión académica, relaciones interpersonales, talleres grupales, apoyo familiar

ABSTRACT

The present study analyzes the: “influence of educational guidance in the management of stress and anxiety in adolescents of the Basic Education School “República de Alemania” of Buena Fe canton, Los Ríos province, Ecuador, year 2024”. This research addresses the problem of stress and anxiety in adolescent students of the “República de Alemania” Educational Unit, examining how educational guidance can positively influence their management. Using a psychoeducational approach, strategies were designed and applied to strengthen emotional self-regulation and the students' integral wellbeing. The study was based on a diagnosis that allowed the identification of personal, family and school factors that influence the appearance of these problems. The findings showed the importance of implementing training workshops and group activities aimed not only at adolescents, but also at teachers and families, with the purpose of generating a more empathetic, understanding and emotionally healthy school environment. It is concluded that educational guidance, when well-structured and inclusive, can become a key tool to reduce stress and anxiety levels, and contribute significantly to the emotional and academic development of adolescents.

Keywords: Emotional well-being, emotional skills, academic pressure, interpersonal relationships, group workshops, family support

ÍNDICE DE CONTENIDO

CERTIFICACIÓN	II
AUTORÍA	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
PRÓLOGO	VI
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN	XVIII
CAPÍTULO I.....	1
MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN	1
1.1. UBICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA.....	2
1.2. SITUACIÓN ACTUAL DE LA PROBLEMÁTICA.....	5
1.3. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	6
1.3.1. Problema general	6
1.3.2. Problemas derivados	6
1.4. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	7
1.5. OBJETIVOS.....	7
1.5.1. Objetivo General.....	7
1.5.2. Objetivos Específicos.....	7
1.6. JUSTIFICACIÓN	8
CAPÍTULO II.....	12

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	12
2.1. FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL	13
2.1.1. La orientación educativa	13
2.1.2. Estrés en el ámbito escolar	13
2.1.3. Ansiedad en el proceso de aprendizaje	14
2.1.4. Estrategias de intervención psicoeducativa.....	15
2.1.5. El rol del docente en la orientación educativa	15
2.1.6. Beneficios de la orientación educativa para el bienestar estudiantil.....	16
2.1.7. Desarrollo emocional en la adolescencia.....	17
2.1.8. Factores de riesgo y protectores en la salud mental escolar.....	18
2.1.9. Impacto del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico	19
2.1.10. Enfoques teóricos sobre la orientación educativa	20
2.1.11. Relación entre clima escolar y salud mental.....	21
2.1.12. Técnicas de relajación y manejo emocional en el aula	22
2.1.13. Participación de la familia en la orientación educativa	23
2.1.14. Programas de orientación educativa exitosos en contextos similares.....	23
2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	25
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL	28
2.3.1. Constitución de la República del Ecuador.....	28
2.3.2. Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI).....	29
2.3.3. Código de la Niñez y Adolescencia.....	29
2.3.4. Acuerdo Ministerial 2021-00030-A.....	29

2.3.6. Convenios internacionales suscritos por Ecuador.....	30
CAPÍTULO III.....	31
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.1.1. Investigación descriptiva.....	32
3.1.2. Investigación correlacional.....	32
3.1.3. Investigación explicativa.....	33
3.2. MÉTODOS UTILIZADOS EN LA INVESTIGACIÓN.....	33
3.2.1. Método deductivo.....	33
3.2.2. Método inductivo.....	33
3.2.3. Método analítico.....	34
3.3 CONSTRUCCIÓN METODOLÓGICA DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	34
3.3.1 Población y muestra.....	34
3.3.2 Técnicas de investigación.....	37
3.3.2.1 Observación.....	37
3.3.2.2 Encuesta estructurada.....	37
3.3.2.3 Entrevista estructurada.....	38
3.3.3 Instrumentos de la Investigación.....	38
3.3.3.1 Encuesta mediante Google Forms y matrices estandarizados.....	38
3.3.4. Operacionalización de variables.....	40
3.4 ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO.....	41
3.4.1. Fuentes primarias.....	42

3.4.2. Fuentes secundarias.....	42
3.5 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	42
3.6 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS.....	44
3.6.1. Recopilación de requisitos	44
3.6.2. Diseño del modelo de análisis.....	44
3.6.3. Implementación del análisis de datos	44
3.6.4. Verificación y validación de resultados.....	45
3.6.5. Documentación de los resultados	45
CAPÍTULO IV.....	46
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	46
4.1. IDENTIFICACIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD PRESENTES EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN MEDIANTE LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN PSICOPEDAGÓGICA	47
4.1.1. Caracterización general de la muestra.....	47
4.1.2. Encuesta aplicada a los estudiantes	51
4.1.3. APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS ESTANDARIZADOS: PSS-10 Y STAI BREVE	61
4.2. ESTRATEGIAS DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA IMPLEMENTADAS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "REPÚBLICA DE ALEMANIA" DEL CANTÓN BUENA FE	73
4.3. PROPUESTA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA BASADA EN LOS RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO	79
4.3.1. Justificación de la propuesta según la percepción estudiantil	79

4.3.5 Estrategias psicoeducativas dirigidas a estudiantes	85
4.3.5.1. Talleres prácticos sobre manejo del estrés y ansiedad	85
4.3.5.2. Espacios de recreación y descanso activo.....	86
4.3.5.3. Actividades deportivas y culturales	87
4.3.5.4. Material educativo sobre gestión emocional.....	87
4.3.6. Estrategias psicoeducativas dirigidas a docentes	88
4.3.6.1. Identificación temprana de estrés y ansiedad en estudiantes.....	88
4.3.6.2. Aplicación de técnicas básicas de apoyo emocional y primeros auxilios psicológicos	89
4.3.6.3. Uso de un protocolo de intervención emocional.....	89
4.3.6.4. Promoción continua de un clima emocional positivo dentro del aula	90
4.3.7. Estrategias psicoeducativas dirigidas a familias	90
4.3.7.1. Espacios familiares de comunicación emocional abierta	91
4.3.7.2. Técnicas familiares de relajación y reducción del estrés.....	91
4.3.7.3. Organización familiar del tiempo académico y recreativo.....	91
4.3.7.4. Materiales educativos sobre manejo emocional disponibles en el hogar.....	92
4.3.7.5. Comunicación constante con la institución educativa.....	92
4.4. VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA EDUCATIVA MEDIANTE EVALUACIÓN DE NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD	93
4.4.1. Descripción del procedimiento de validación.....	93
4.4.2. Análisis comparativo y conclusión sobre la efectividad de la propuesta.....	99
4.4.2.1. Comparación antes y después de la intervención	99
4.4.2.2. Comparación de síntomas físicos relacionados con estrés	100

4.4.2.3. Comparación del nivel de preocupación académica	100
4.4.2.4. Comparación de niveles de irritabilidad y enfado en el entorno escolar	101
4.5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	102
CAPÍTULO V	105
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	105
5.1. CONCLUSIONES	106
5.2. RECOMENDACIONES	107
BIBLIOGRAFÍA	108
ANEXO.....	116

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 Población y muestra.....	36
Tabla 2 Variable independiente.....	40
Tabla 3 Variable dependiente.....	41
Tabla 4 Distribución de los estudiantes según edad	48
Tabla 5 Distribución de los estudiantes según el curso que cursan actualmente	49
Tabla 6 Distribución de los estudiantes según sexo.....	50
Tabla 7 Recepción de orientación educativa sobre el manejo del estrés y la ansiedad.....	52
Tabla 8 Percepción del impacto del estrés y la ansiedad en el desempeño escolar	53
Tabla 9 Síntomas experimentados cuando se sienten estresados o ansiosos	54
Tabla 10 Causa principal del estrés o ansiedad en la escuela	55
Tabla 11 Acciones frente al estrés o ansiedad	56
Tabla 12 Apoyo familiar recibido ante el estrés o ansiedad.....	58
Tabla 13 Opinión sobre el apoyo emocional en la escuela	59
Tabla 14 Rangos de puntuación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10).....	63
Tabla 15 Cuestionario PSS-10 con porcentaje de respuestas por ítem (n=119 estudiantes).....	64
Tabla 16 Resultados del PSS-10 – Niveles de Estrés en estudiantes (n = 119).....	65
Tabla 17 Rangos de puntuación de la Escala STAI Breve.....	68
Tabla 18 Resultados de la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve) Muestra de 119.....	69
Tabla 19 Respuestas de la entrevista.....	75
Tabla 20 Categorías de la entrevista.....	76
Tabla 21 Fases del plan y objetivos de cada fase	83
Tabla 22 Cronograma de las fases y actividades del plan.....	84
Tabla 23 Detalle de talleres prácticos propuestos.....	85
Tabla 24 Actividades propuestas para espacios de recreación.....	86
Tabla 25 Actividades deportivas y culturales propuestas	87

Tabla 26 Tipos de material educativo propuestos.....	88
Tabla 27 “Me sentí con miedo sin razón aparente”	93
Tabla 28 “Me sentí como si algo malo pudiera pasar”	94
Tabla 29 “Me sentí nervioso sin poder tranquilizarme”	95
Tabla 30 “Sentí que mi respiración se volvía rápida sin motivo”	95
Tabla 31 “Tuve dificultad para relajarme”	96
Tabla 32 “Sentí miedo de perder el control”	96
Tabla 33 “Me sentí incómodo sin una razón clara”	97
Tabla 34 “Me molestaban cosas que normalmente no me afectan”	97
Tabla 35 “Me sentí impaciente o irritable en clase”	98
Tabla 36 “Me costaba organizar lo que debía hacer”	98
Tabla 37 Comparación de la capacidad de concentración	99
Tabla 38 Comparación de síntomas físicos	100
Tabla 39 Comparación del nivel de preocupación académica	100
Tabla 40 Comparación de niveles de irritabilidad	101

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Distribución de los estudiantes según edad	48
Gráfico 2. <i>Distribución de los estudiantes según el curso que cursan actualmente</i>	49
Gráfico 3. <i>Distribución de los estudiantes según sexo</i>	50
Gráfico 4. <i>Recepción de orientación educativa sobre el manejo del estrés y la ansiedad</i>	52
Gráfico 5. <i>Percepción del impacto del estrés y la ansiedad en el desempeño escolar</i>	53
Gráfico 6. <i>Síntomas experimentados cuando se sienten estresados o ansiosos</i>	54
Gráfico 7. <i>Causa principal del estrés o ansiedad en la escuela</i>	55
Gráfico 8. <i>Acciones frente al estrés o ansiedad</i>	57
Gráfico 9. <i>Apoyo familiar recibido ante el estrés o ansiedad</i>	58
Gráfico 10. <i>Opinión sobre el apoyo emocional en la escuela</i>	60

ÍNDICE DE ANEXOS

<i>Anexo 1. Certificado del sistema Anti-plagio (COMPILATIO)</i>	116
<i>Anexo 2. Solicitud de petición para la realización de la investigación en la Escuela de educación básica “República de Alemania”</i>	118
<i>Anexo 3. Carta de aceptación por parte de la directora</i>	119
<i>Anexo 4. Encuesta</i>	120
<i>Anexo 5. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)</i>	124
<i>Anexo 6. Evidencia fotográfica de las entrevistas realizadas</i>	127

INTRODUCCIÓN

La educación es una herramienta para el desarrollo integral de las personas y el progreso de las sociedades. A través de ella, los estudiantes adquieren conocimientos, habilidades y valores que les permiten enfrentar los desafíos del mundo actual (Colunga y Vázquez, 2021). Sin embargo, el sistema educativo enfrenta retos constantes que afectan tanto el aprendizaje como el bienestar emocional de los estudiantes. Entre estos retos, el estrés y la ansiedad se han convertido en problemas recurrentes que impactan la vida académica y personal de los estudiantes.

En los últimos años, el interés por comprender el impacto de la salud mental en el ámbito educativo ha ido en aumento. Esto se debe a la preocupación por las consecuencias que el estrés y la ansiedad pueden tener en el desempeño académico y en las relaciones interpersonales. Estas problemáticas afectan la concentración, el rendimiento y la capacidad de los estudiantes para afrontar las demandas del entorno escolar. Por ello, resulta prioritario desarrollar estrategias que permitan gestionar estas emociones y promover un ambiente saludable para el aprendizaje.

La orientación educativa busca acompañar a los estudiantes en su proceso de desarrollo personal y académico. Este enfoque promueve el aprendizaje y el equilibrio emocional. A través de técnicas psicoeducativa, talleres grupales y actividades de apoyo, los orientadores pueden facilitar el manejo del estrés y la ansiedad. Estas acciones fortalecen la confianza de los estudiantes, mejoran su relación con los demás y aumentan su capacidad para enfrentar desafíos (Hernández, 2024).

En la escuela de educación básica “República de Alemania” del cantón Buena Fe, se ha identificado la necesidad de abordar el estrés y la ansiedad en los estudiantes adolescentes. La comunidad educativa ha observado cómo estas condiciones afectan el desempeño académico y las relaciones interpersonales. Ante esta situación, surge la necesidad de diseñar un plan de orientación educativa que permita reducir estas problemáticas.

En la presente investigación tiene como propósito el uso de la orientación educativa para reducir el estrés y la ansiedad en estudiantes adolescentes. Este enfoque busca contribuir al desarrollo integral de los estudiantes, ofreciendo estrategias prácticas y que respondan a sus necesidades emocionales.

El estudio se organizó en cinco capítulos principales, estructurados para abordar los aspectos que condujeron al cumplimiento de los objetivos planteados. A continuación, se describió el contenido de cada capítulo:

El Capítulo I Marco contextual, aborda el planteamiento del problema, ofreciendo una contextualización detallada y delimitando el tema de estudio. Se incluyen los objetivos de la investigación y se justifica en el contexto educativo local.

El Capítulo II Marco teórico se desarrolla el marco teórico, incluyendo conceptos relacionados con el manejo de la salud mental en el ámbito educativo, así como una fundamentación normativa acorde con la legislación ecuatoriana.

El Capítulo III Metodología de la investigación se detalla el tipo de investigación, los métodos empleados, describiendo los enfoques aplicados, los métodos seleccionados, los procesos utilizados para recolectar y analizar los datos de manera rigurosa.

El Capítulo IV Resultados y discusión, se expone los resultados obtenidos, con un análisis detallado de los datos recolectados y una interpretación en función de los objetivos planteados. Se discuten las implicaciones de estos hallazgos para el ámbito educativo y se sugieren estrategias de mejora.

El Capítulo V Conclusiones y recomendaciones se sintetiza los hallazgos más relevantes, ofreciendo conclusiones fundamentadas y recomendaciones prácticas. Se propone, además, ampliar el análisis en estudios futuros, incorporando variables adicionales que enriquezcan la comprensión de la problemática abordada.

CAPÍTULO I

MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

*"Educar no es dar carrera para vivir, sino temprar el alma para las dificultades de la vida."
Pitágoras*

1.1. UBICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

El presente trabajo de investigación se lo realizó en la Unidad Educativa República de Alemania localizada en la provincia de Los Ríos, dentro del cantón Buena Fe, en la parroquia San Jacinto de Buena Fe. Esta institución forma parte del sistema educativo nacional, encontrándose en la Zona 5 de planificación educativa. Desde el punto de vista geográfico y demográfico, se clasifica como un centro educativo urbano, lo que implica que atiende a una población estudiantil en un entorno con características de urbanización moderada, infraestructura básica y acceso a servicios públicos.

El plantel ofrece educación regular en las jornadas matutina y vespertina, bajo la modalidad presencial, lo que garantiza la interacción directa entre docentes y estudiantes como parte del proceso formativo. El nivel educativo que imparte abarca desde el nivel Inicial hasta la Educación General Básica (EGB), cumpliendo con los estándares curriculares establecidos por el Ministerio de Educación del Ecuador.

En cuanto al sostenimiento económico, la institución opera bajo la categoría de sostenimiento fiscal, es decir, sus actividades académicas y administrativas son financiadas por el Estado. Esta condición le permite ofrecer una educación gratuita y de acceso universal a la comunidad. Asimismo, pertenece al régimen escolar Costa, lo cual determina su calendario académico en función de las condiciones climáticas y regionales de dicha zona.

En términos de recurso humano, la unidad educativa cuenta con un equipo de aproximadamente 17 docentes, quienes desempeñan funciones tanto en el área

pedagógica como administrativa. La población estudiantil asciende a un total aproximado de 546 alumnos, distribuidos entre los diferentes niveles de formación que ofrece la institución.

En el contexto actual, la educación ha sido históricamente considerada un elemento clave en el desarrollo de las sociedades modernas, contribuyendo tanto a la adquisición de conocimientos como a la formación integral de los individuos. Este enfoque que busca preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos de un entorno en constante cambio, destacando la importancia del bienestar emocional como un componente indispensable para alcanzar los objetivos educativos (Lezama, 2023).

En la educación básica superior, los estudiantes atraviesan una etapa de transición caracterizada por mayores exigencias académicas y cambios emocionales. Esta fase, vital en el desarrollo de los adolescentes, se ve frecuentemente afectada por factores externos que dificultan su bienestar emocional (Valiente et al., 2020). En instituciones como la escuela de educación básica “República de Alemania”, ubicada en el cantón Buena Fe, estas dificultades se agravan debido a la falta de recursos especializados en orientación educativa. Esto limita la capacidad de la institución para atender de manera integral las necesidades socioemocionales de los estudiantes.

En este sentido, la provincia de Los Ríos es conocida por su diversidad cultural y su economía basada en actividades agrícolas y comerciales. Estas dinámicas socioeconómicas impactan directamente en las familias de la localidad, muchas de las cuales enfrentan jornadas laborales extensas y tensiones económicas que reducen el

tiempo y la atención dedicados a sus hijos. Esta desconexión familiar genera en los estudiantes un vacío emocional que, en muchos casos, los lleva a buscar refugio en dispositivos tecnológicos como teléfonos móviles, videojuegos y redes sociales.

Otro aspecto para destacar es el uso desmedido de la tecnología, lejos de mitigar el vacío afectivo, se convierte en un factor que incrementa los niveles de estrés y ansiedad en los adolescentes. Los estudiantes, expuestos a la presión social y las dinámicas de comparación propias del entorno digital, enfrentan una sobrecarga emocional que afecta tanto su rendimiento académico como su interacción social. Esta situación evidencia la necesidad de estrategias educativas que atiendan los aspectos académicos y promuevan un equilibrio emocional en el contexto escolar.

1.2. SITUACIÓN ACTUAL DE LA PROBLEMÁTICA

A nivel mundial, el estrés y la ansiedad se han convertido en problemas emocionales recurrentes entre los adolescentes, afectando su desarrollo integral y su rendimiento académico. Según estudios internacionales de la Iglesias Martínez et al. (2022), factores como la presión académica, el uso excesivo de dispositivos tecnológicos y las dinámicas familiares disfuncionales son determinantes en la aparición de estas problemáticas. En el contexto global, se observa un incremento en los niveles de ansiedad y estrés en adolescentes, lo que ha llevado a instituciones educativas a buscar estrategias para abordar estas dificultades desde un enfoque integral (Unesco, 2022).

En el ámbito nacional, Ecuador no es ajeno a esta realidad, según Paillacho & Sepúlveda (2024) El sistema educativo enfrenta desafíos en la gestión del bienestar emocional de los estudiantes, especialmente en la etapa de la adolescencia. La falta de recursos especializados en orientación educativa y la escasa integración de estrategias psicoemocionales en el currículo escolar han limitado la capacidad de las instituciones para atender las necesidades emocionales de los estudiantes. Además, las condiciones socioeconómicas de muchas familias ecuatorianas, caracterizadas por jornadas laborales extensas y tensiones económicas, han generado un entorno familiar que no siempre brinda el apoyo emocional necesario para los adolescentes.

La situación actual en la provincia de Los Ríos, según Mejía (2022), específicamente en el cantón Buena Fe, demanda una revisión profunda de los niveles de violencia, las tensiones económicas y sociales han impactado en las dinámicas familiares, limitando el apoyo emocional que los padres pueden brindar a sus hijos. La

falta de comunicación y la desconexión afectiva en el hogar incrementan la vulnerabilidad emocional de los estudiantes, quienes no encuentran un espacio seguro para expresar sus preocupaciones. Esta situación se agrava en el ámbito escolar, donde los adolescentes enfrentan un ambiente que no siempre prioriza su bienestar emocional.

Es fundamental que la Escuela de Educación Básica “República de Alemania”, reconozca que los estudiantes enfrentan desafíos particulares relacionados con el estrés y la ansiedad. La presión académica, la falta de estrategias pedagógicas que integren el manejo emocional y la dependencia hacia los dispositivos tecnológicos son factores que afectan su rendimiento escolar y su interacción social. Además, la falta de programas de orientación educativa adaptados a las necesidades de los adolescentes limita su capacidad para gestionar estas emociones, lo que repercute en su desarrollo integral.

1.3. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la influencia de la orientación educativa en el manejo del estrés y la ansiedad en los estudiantes adolescentes de la Escuela de Educación Básica “República de Alemania” durante el período 2024-2025?

1.3.2. Problemas derivados

- ¿Cuáles son los niveles de estrés y ansiedad que presentan los adolescentes en la institución educativa?
- ¿Qué estrategias de orientación educativa se están aplicando actualmente en la escuela de educación básica "República de Alemania"?

- ¿Qué elementos debe incluir una propuesta de cambio basada en un plan de orientación educativa para ser efectiva en el manejo del estrés y la ansiedad en los estudiantes, y cómo se pueden involucrar a docentes y familias en este proceso?
- ¿Cómo se puede validar la efectividad de la propuesta de orientación para mejorar los niveles de estrés y ansiedad antes y después de su aplicación en la escuela?

1.4. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Campo: Ciencias de la educación

Área: Orientación educativa

Línea: Efectividad escolar y orientación educativa.

Lugar: Escuela de educación básica "República de Alemania", Cantón Buena Fe.

Tiempo: Año lectivo 2024-2025

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo General

Evaluar la influencia de la orientación educativa en el manejo del estrés y la ansiedad en los adolescentes de la Escuela de Educación Básica "República de Alemania" del cantón Buena Fe, provincia de Los Ríos, Ecuador, durante el año 2024.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Identificar los niveles de estrés y ansiedad presentes en los adolescentes de la institución mediante la aplicación de instrumentos de evaluación psicopedagógica.
- Analizar las estrategias de orientación educativa implementadas en la escuela de Educación Básica "República de Alemania" del cantón Buena Fe.

- Elaborar una propuesta de orientación educativa en base a los resultados obtenidos que incluya estrategias psicoeducativas dirigidas a estudiantes, docentes y familias.
- Validar la propuesta de orientación educativa mediante la evaluación de los niveles de estrés y ansiedad antes y después de su aplicación.

1.6. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación titulada *"Influencia de la orientación educativa en el manejo del estrés y la ansiedad en adolescentes de la Escuela de Educación Básica República de Alemania del cantón Buena Fe, provincia de Los Ríos, Ecuador, año 2024"* se justifica como una contribución significativa al fortalecimiento del bienestar emocional en estudiantes adolescentes, quienes atraviesan una etapa compleja de desarrollo personal y académico. Considerando que la adolescencia, comprendida entre los 12 y 17 años, se caracteriza por intensos cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, lo que la convierte en un periodo de alta vulnerabilidad ante factores como el estrés y la ansiedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

En Ecuador, diversos estudios han alertado sobre el aumento de los niveles de malestar emocional en adolescentes, especialmente después del confinamiento por la pandemia de COVID-19. Según el Ministerio de Salud Pública (MSP, 2022), entre el 15% y el 20% de los adolescentes presentan síntomas de ansiedad, estrés o depresión. Este fenómeno se ve agravado en contextos escolares donde no existen mecanismos adecuados de contención emocional. Jarrín-García y Moreta-Herrera (2024), en un estudio con estudiantes ecuatorianos de nivel preuniversitario, hallaron niveles moderados y altos de

estrés académico, vinculados a la baja regulación emocional y dificultades en la adaptación escolar.

Frente a esta problemática, la orientación educativa surge como una estrategia clave dentro del contexto escolar. La orientación, entendida como un proceso de acompañamiento sistemático que promueve el desarrollo integral del estudiante, puede incidir positivamente en la salud mental y emocional de los adolescentes (Bisquerra, 2015). En particular, la educación emocional, que forma parte de la orientación educativa, fortalece competencias como la autorregulación, el control del estrés, la toma de decisiones y la resolución de conflictos, aspectos esenciales para el bienestar y el éxito académico (Bisquerra & Pérez, 2019).

Asimismo, investigaciones recientes sostienen que la implementación de programas de orientación emocional en instituciones educativas permite no solo reducir los niveles de ansiedad, sino también mejorar el clima escolar y la convivencia, factores que inciden directamente en el rendimiento académico (Ortiz, 2023; De la Rosa et al., 2022). Sin embargo, en Ecuador todavía se evidencia una débil articulación entre la orientación educativa y las estrategias para el manejo emocional en los niveles de educación básica, especialmente en instituciones fiscales ubicadas en zonas urbanas intermedias, como es el caso de la Escuela República de Alemania, en la provincia de Los Ríos.

En este sentido, la presente investigación responde a una necesidad urgente de comprender cómo la orientación educativa puede convertirse en un recurso efectivo para

abordar el estrés y la ansiedad desde un enfoque preventivo y formativo. Además, pretende proporcionar insumos empíricos y teóricos que permitan fortalecer la práctica docente, mejorar la planificación institucional y aportar a las políticas públicas en educación y salud mental.

A partir de una mirada analítica y contextualizada, este trabajo investigativo se plantea como una oportunidad para:

Diagnosticar los niveles de estrés y ansiedad que afectan a los estudiantes de la institución, considerando tanto factores personales como escolares, mediante la aplicación de instrumentos validados y adecuados a la población adolescente.

Analizar críticamente el rol que desempeñan las acciones de orientación educativa dentro del proceso formativo, explorando su alcance en el desarrollo de competencias emocionales como la autorregulación, la gestión del conflicto y el afrontamiento del estrés.

Diseñar e impulsar estrategias psicoeducativas adaptadas al entorno escolar específico, considerando las características sociales, culturales y económicas del cantón Buena Fe y de la provincia de Los Ríos. Estas estrategias deberán estar orientadas a fomentar el bienestar integral de los estudiantes, fortalecer su resiliencia y crear ambientes de aprendizaje emocionalmente seguros.

Promover la formación y capacitación docente en temas relacionados con el acompañamiento emocional, permitiendo una mejor identificación de señales de alerta, así como una intervención oportuna y empática en el aula.

Este estudio representa una propuesta de mejora educativa basada en la investigación, que responde a una necesidad concreta del sistema educativo que brinda a los adolescentes no solo conocimientos académicos, sino también herramientas psicoemocionales que les permitan enfrentar los retos de su vida presente y futura con mayor equilibrio, autonomía y bienestar.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

"La educación no cambia el mundo, cambia a las personas que van a cambiar el mundo."

Paulo Freire

2.1. FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL

2.1.1. La orientación educativa

De acuerdo con Colunga y Vázquez (2021), la orientación educativa es un proceso integral que busca acompañar a los estudiantes en su desarrollo académico, emocional y social. Además, según Chiluisa Caisa (2023), este enfoque tiene como propósito ofrecer herramientas que permitan a los estudiantes enfrentar los desafíos del entorno escolar y personal de manera constructiva. En las instituciones educativas, la orientación educativa se implementa a través de programas diseñados para identificar y atender las necesidades de los estudiantes, promoviendo su bienestar y fomentando un aprendizaje más efectivo.

Este proceso se fundamenta en principios como la atención a la diversidad, la prevención y el fortalecimiento de habilidades emocionales. A través de talleres, sesiones grupales e intervenciones individuales, se busca potenciar las capacidades de los estudiantes y apoyar su desarrollo integral. Además, la orientación educativa contribuye a la construcción de un clima escolar más positivo, fortaleciendo las relaciones entre estudiantes, docentes y familias.

2.1.2. Estrés en el ámbito escolar

Según Peláez & Lago (2020), el estrés es una respuesta emocional y fisiológica que se genera ante situaciones percibidas como demandantes o amenazantes. En el contexto escolar, los estudiantes enfrentan múltiples factores que pueden desencadenar esta respuesta. Entre ellos se encuentran las exigencias académicas, las relaciones interpersonales y las expectativas familiares. Este fenómeno, si no es gestionado de

manera adecuada, puede afectar el desempeño académico y el bienestar general de los estudiantes.

El estrés en los estudiantes de educación básica superior se manifiesta a través de síntomas como dificultad para concentrarse, irritabilidad, problemas de sueño y desmotivación. Estos indicadores reflejan la necesidad de implementar estrategias que permitan reducir su impacto. La orientación educativa juega un papel fundamental en este proceso, ofreciendo un espacio para que los estudiantes identifiquen y gestionen las fuentes de estrés (Martínez y Pérez, 2012).

2.1.3. Ansiedad en el proceso de aprendizaje

La ansiedad es un estado emocional caracterizado por sentimientos de preocupación, inquietud y temor ante situaciones percibidas como amenazantes. En el ámbito educativo, la ansiedad puede manifestarse frente a actividades específicas como exámenes, exposiciones orales o el cumplimiento de tareas académicas. Este estado emocional limita las capacidades cognitivas del estudiante, afectando su rendimiento y su participación en el aula (Villamizar et al., 2020).

Los estudiantes que experimentan ansiedad en el ámbito escolar suelen evitar situaciones que consideran desafiantes, lo que impacta su proceso de aprendizaje. Además, esta condición puede generar una percepción negativa de sus propias habilidades, reduciendo su autoestima y su motivación (Calva et al., 2023). La orientación educativa permite abordar la ansiedad desde un enfoque preventivo y terapéutico, ayudando a los estudiantes a desarrollar habilidades para enfrentar estas situaciones de manera más efectiva.

2.1.4. Estrategias de intervención psicoeducativa

Moscoso et al. (2021), enfatizan que las estrategias de intervención psicoeducativa son herramientas diseñadas para atender las necesidades emocionales y educativas de los estudiantes. Estas estrategias, según Brooks et al. (2020) combinan técnicas psicológicas y pedagógicas, creando un enfoque integral que busca mejorar el bienestar y el aprendizaje. Entre las principales estrategias se encuentran los talleres de manejo de emociones, las dinámicas grupales y las sesiones de orientación individual.

La implementación de estas estrategias requiere un análisis previo de las necesidades específicas de los estudiantes y del contexto escolar. Esto asegura que las intervenciones sean pertinentes y que respondan a las problemáticas identificadas. En el caso del estrés y la ansiedad, las estrategias psicoeducativas permiten trabajar en la autorregulación emocional, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Estas acciones fortalecen la capacidad de los estudiantes para enfrentar los desafíos del entorno escolar y personal.

2.1.5. El rol del docente en la orientación educativa

Valiente et al. (2020), resaltan que el docente desempeña un papel esencial en el proceso de orientación educativa. Más allá de la transmisión de conocimientos, el docente actúa como un guía que acompaña al estudiante en su desarrollo integral. En este sentido, es importante que los docentes estén capacitados para identificar las señales de estrés y ansiedad en sus estudiantes, así como para implementar estrategias que favorezcan su bienestar emocional.

La relación entre el docente y el estudiante influye directamente en la dinámica del aula. Un docente que promueve un ambiente de confianza y respeto contribuye a la creación de un espacio propicio para el aprendizaje. Además, los docentes que integran la orientación educativa en su práctica diaria fortalecen las habilidades emocionales de sus estudiantes, promoviendo una convivencia escolar más armónica (González & Parra-Bolaños, 2023).

2.1.6. Beneficios de la orientación educativa para el bienestar estudiantil

La orientación educativa ofrece múltiples beneficios que impactan tanto en el ámbito académico como en el personal de los estudiantes. Al brindar herramientas para manejar el estrés y la ansiedad, este enfoque contribuye a mejorar el rendimiento académico y a fortalecer la motivación hacia el aprendizaje. Además, fomenta la construcción de relaciones interpersonales más positivas, reduciendo los conflictos y promoviendo la colaboración (Salinas & Gamboa, 2024).

En el plano personal, la orientación educativa ayuda a los estudiantes a desarrollar una mayor autoestima y autoconfianza. Estas habilidades son fundamentales para enfrentar los retos del entorno escolar y de la vida en general. Por ello, la orientación educativa se presenta como una respuesta efectiva a las necesidades emocionales de los estudiantes, impactando de manera positiva en su desarrollo integral (Mayaute & Mayaute, 2021).

Según Gutiérrez y Montoya (2020), la orientación educativa debe ser abordada como un proceso integral, colaborativo y permanente, con acciones dirigidas tanto a la prevención como a la intervención temprana.

2.1.7. Desarrollo emocional en la adolescencia

El desarrollo emocional en la adolescencia es un proceso complejo que implica cambios profundos en la manera en que los jóvenes perciben y gestionan sus emociones. Según Mahapatra & Sharma (2020), esta etapa se caracteriza por la búsqueda de identidad, lo que conlleva una mayor sensibilidad a las opiniones de los demás y una tendencia a experimentar emociones intensas. Para Wuthrich et al. (2020), el pensamiento abstracto que se desarrolla en esta fase permite a los adolescentes reflexionar sobre sus sentimientos, aunque también puede generar conflictos internos al enfrentarse a situaciones nuevas o desafiantes.

En este sentido, Lunsford-Avery et al. (2020), señala que la adolescencia es un período crítico para el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que los jóvenes comienzan a formar habilidades como la empatía, la autorregulación y la capacidad para resolver conflictos. Sin embargo, debido a la inmadurez emocional propia de esta etapa, muchos adolescentes pueden sentirse abrumados por emociones como el miedo, la frustración o la tristeza, lo que puede derivar en estrés o ansiedad si no cuentan con el apoyo adecuado.

Por otro lado, estudios recientes, como los de Zhu et al. (2021), destacan que el desarrollo emocional en la adolescencia está influenciado por factores biológicos, sociales y culturales. Por ejemplo, los cambios hormonales propios de la pubertad pueden exacerbar las respuestas emocionales, mientras que el entorno familiar y escolar juega un papel determinante en la forma en que los jóvenes aprenden a manejar sus emociones.

Así, una orientación educativa que considere estas particularidades puede ser de gran ayuda para guiar a los adolescentes en su crecimiento emocional.

Bisquerra (2015) argumenta que la falta de programas de educación emocional en la escuela contribuye significativamente al aumento de alteraciones psicoemocionales en la adolescencia.

2.1.8. Factores de riesgo y protectores en la salud mental escolar

La salud mental en el ámbito escolar está influenciada por una serie de factores que pueden aumentar el riesgo de problemas emocionales o, por el contrario, proteger a los estudiantes de ellos. Según Putwain & von der Embse (2021), los factores de riesgo incluyen situaciones como la presión académica, el acoso escolar, la falta de apoyo familiar y las expectativas sociales elevadas. Estos elementos pueden generar estrés y ansiedad en los estudiantes, afectando su bienestar emocional y su capacidad para desenvolverse en el entorno escolar.

Por otro lado, los factores protectores, como señala Walter et al. (2020), son aquellos que ayudan a los jóvenes a enfrentar las adversidades de manera más positiva. Entre ellos se encuentran el apoyo emocional de la familia, la existencia de relaciones positivas con los docentes y compañeros, y la participación en actividades extracurriculares que fomenten la autoestima y el sentido de pertenencia. Estos elementos no solo reducen el impacto del estrés, sino que también promueven la resiliencia, permitiendo a los estudiantes superar dificultades sin que su salud mental se vea gravemente afectada.

Además, estudios como los de Aloufi et al. (2021) han demostrado que los programas de prevención y promoción de la salud mental en las escuelas pueden ser efectivos cuando se enfocan en fortalecer los factores protectores. Por ejemplo, la implementación de talleres de habilidades sociales, la creación de espacios seguros para la expresión emocional y la formación de docentes en temas de salud mental son estrategias que han mostrado resultados positivos en la reducción del estrés y la ansiedad entre los estudiantes.

2.1.9. Impacto del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico

El estrés y la ansiedad tienen un efecto directo en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que interfieren con su capacidad para concentrarse, retener información y participar activamente en el aula. Según Cornine (2020), un nivel moderado de estrés puede ser motivador, pero cuando este se vuelve excesivo, puede generar bloqueos mentales y dificultades para cumplir con las demandas académicas. Esto es particularmente evidente en los adolescentes, quienes, debido a su desarrollo emocional, pueden verse más afectados por estas emociones.

Por su parte, Lazarevic & Bentz (2021), explica que el estrés académico suele estar relacionado con la percepción de los estudiantes sobre su capacidad para cumplir con las expectativas escolares. Cuando los jóvenes sienten que no pueden alcanzar los objetivos propuestos, experimentan ansiedad, lo que a su vez reduce su motivación y su interés por el aprendizaje. Esto crea un círculo vicioso en el que el bajo rendimiento refuerza los sentimientos de frustración y desesperanza.

Además, investigaciones como las de van Loon et al. (2020) han demostrado que el estrés y la ansiedad no solo afectan el desempeño académico, sino también la participación en actividades escolares y las relaciones interpersonales. Por ejemplo, un estudiante que experimenta ansiedad puede evitar participar en clase por miedo al fracaso o al rechazo, lo que limita su desarrollo social y académico. Por ello, es fundamental que las escuelas implementen estrategias que ayuden a los estudiantes a manejar estas emociones, promoviendo un ambiente de aprendizaje más inclusivo y comprensivo.

2.1.10. Enfoques teóricos sobre la orientación educativa

La orientación educativa se sustenta en diversas teorías que buscan explicar su papel en el desarrollo integral de los estudiantes. Según DeMatthews et al. (2021), el enfoque centrado en la persona es uno de los pilares de la orientación, ya que promueve la creación de un ambiente de confianza y empatía donde los estudiantes pueden expresarse libremente. Este enfoque destaca la importancia de la relación entre el orientador y el estudiante, basada en la aceptación y la escucha activa, para facilitar el crecimiento personal y académico.

Por otro lado, Park et al. (2020), desde la teoría del aprendizaje social, plantea que la orientación educativa debe fomentar la autoeficacia en los estudiantes. Esto implica ayudarles a creer en sus capacidades para enfrentar desafíos y superar obstáculos. Según este autor, cuando los estudiantes confían en sus habilidades, están más dispuestos a esforzarse y persistir ante las dificultades, lo que contribuye a su bienestar emocional y académico.

Además, desde una perspectiva sistémica, Agyapong et al. (2022) propone que la orientación educativa debe considerar los diferentes contextos en los que se desenvuelve el estudiante, como la familia, la escuela y la comunidad. Este enfoque sugiere que las intervenciones deben ser integrales, abordando no solo las necesidades individuales del estudiante, sino también las dinámicas de su entorno. De esta manera, se logra un impacto más duradero en su desarrollo emocional y académico.

2.1.11. Relación entre clima escolar y salud mental

El clima escolar es un factor determinante en la salud mental de los estudiantes. Según Herman et al. (2020), un ambiente escolar positivo, caracterizado por relaciones respetuosas entre estudiantes y docentes, contribuye a reducir el estrés y la ansiedad. Cuando los estudiantes se sienten seguros y apoyados, están más dispuestos a participar activamente en las actividades escolares y a expresar sus emociones sin temor al rechazo.

Por su parte, MacIntyre et al. (2020) señalan que el clima escolar también incluye aspectos como la organización del centro educativo, las normas de convivencia y las oportunidades de participación. Un clima escolar negativo, marcado por la falta de normas claras o la presencia de conflictos frecuentes, puede generar sentimientos de inseguridad y desmotivación en los estudiantes, afectando su salud mental y su rendimiento académico.

Además, estudios como los de Chaturvedi et al. (2021) han demostrado que un clima escolar favorable fomenta la resiliencia en los estudiantes. Esto significa que, incluso en situaciones adversas, los jóvenes pueden desarrollar habilidades para manejar

el estrés y superar dificultades cuando cuentan con un entorno escolar que les brinda apoyo emocional y herramientas para enfrentar desafíos.

2.1.12. Técnicas de relajación y manejo emocional en el aula

Las técnicas de relajación y manejo emocional son herramientas útiles para ayudar a los estudiantes a reducir el estrés y la ansiedad en el aula. Según Yang et al. (2021), la práctica de atención, que consiste en prestar atención al momento presente sin juzgar, ha demostrado ser efectiva para mejorar la concentración y reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes. Esta técnica puede aplicarse a través de ejercicios breves de respiración o meditación guiada durante las clases.

Por otro lado, Hilliard et al. (2020) propone la relajación muscular progresiva como una técnica para aliviar la tensión física y emocional. Este método implica tensar y relajar diferentes grupos musculares, lo que ayuda a los estudiantes a identificar y liberar el estrés acumulado en su cuerpo. Según este autor, esta técnica es especialmente útil para jóvenes que experimentan ansiedad ante exámenes o presentaciones.

Además, Morales-Rodríguez (2021) destaca la importancia de enseñar a las estudiantes técnicas de manejo emocional, como la reestructuración cognitiva. Esta estrategia consiste en identificar pensamientos negativos y reemplazarlos por otros más positivos y realistas. Al aprender a modificar su diálogo interno, los estudiantes pueden enfrentar situaciones estresantes con mayor confianza y control emocional.

2.1.13. Participación de la familia en la orientación educativa

La participación de la familia es un elemento clave en el éxito de la orientación educativa. Según Mheidly et al. (2020), cuando las familias se involucran activamente en el proceso educativo de sus hijos, se crea un entorno de apoyo que favorece el desarrollo emocional y académico. Esto incluye actividades como asistir a reuniones escolares, participar en talleres para padres y mantener una comunicación constante con los docentes.

Por su parte, Fernández-Batanero et al. (2021) destaca que la familia es el primer contexto de socialización y aprendizaje para los niños y adolescentes. Cuando los padres brindan apoyo emocional y establecen expectativas claras, los estudiantes tienden a sentirse más seguros y motivados. Sin embargo, cuando existe falta de comunicación o apoyo en el hogar, los jóvenes pueden experimentar mayores niveles de estrés y ansiedad, lo que afecta su desempeño escolar.

Además, estudios como los de Yeager et al. (2022) han demostrado que los programas que fomentan la colaboración entre la escuela y la familia tienen un impacto positivo en el bienestar de los estudiantes. Por ejemplo, talleres para padres sobre manejo del estrés o estrategias de comunicación efectiva pueden fortalecer las habilidades de las familias para apoyar a sus hijos en su desarrollo emocional y académico.

2.1.14. Programas de orientación educativa exitosos en contextos similares

Existen diversos programas de orientación educativa que han demostrado ser efectivos en contextos similares al de la Escuela de Educación Básica “República de

Alemania”. Según Crandon et al. (2022), los programas que integran actividades socioemocionales en el currículo escolar han logrado reducir los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes. Estos programas suelen incluir talleres sobre habilidades sociales, manejo de emociones y resolución de conflictos, lo que contribuye a crear un ambiente escolar más positivo.

Por otro lado, Waters et al. (2021), destacan el éxito de programas como el Social and Emotional Learning (SEL), que se ha implementado en varias escuelas de América Latina. Este enfoque promueve el desarrollo de competencias emocionales a través de actividades prácticas y participativas, como juegos de roles y discusiones grupales. Según los autores, los estudiantes que participan en estos programas muestran mejoras en su autoestima, relaciones interpersonales y rendimiento académico.

Además, programas como el Positive Behavioral Interventions and Supports (PBIS), mencionado por Clemens et al. (2020), han demostrado ser útiles para mejorar el clima escolar y reducir problemas de conducta. Este enfoque se basa en el refuerzo positivo y la creación de expectativas claras, lo que ayuda a los estudiantes a sentirse más seguros y motivados. La implementación de estrategias similares en la Escuela “República de Alemania” podría ser beneficiosa para abordar el estrés y la ansiedad entre los adolescentes.

En relación al programa educativo según Van Loon et al. (Van Loon, 2020), quienes señalan que los programas escolares orientados al acompañamiento emocional pueden aportar a la estabilidad psicológica de los adolescentes, en especial cuando se integran a la dinámica institucional.

2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La orientación educativa es un componente esencial en la formación integral de los estudiantes, cuyo propósito radica en guiarlos en el desarrollo de habilidades emocionales, sociales y académicas necesarias para enfrentar los retos de su entorno. Este proceso se fundamenta en la intervención de profesionales capacitados que diseñan estrategias personalizadas para atender las necesidades individuales (Clemens et al., 2020). Según teóricos como, el estudiante debe ser considerado como un ser integral, lo que implica que el aprendizaje trasciende la mera adquisición de conocimientos y abarca dimensiones como el desarrollo emocional y social (Waters et al., 2021). En este sentido, los programas de orientación educativa fortalecen aspectos como la autoestima, la autoconfianza y la capacidad de tomar decisiones, promoviendo así el bienestar general del estudiante y mejorando su experiencia en el sistema educativo.

El estrés académico, por su parte, constituye un fenómeno ampliamente abordado en la psicología educativa. Este concepto se refiere a las respuestas emocionales y físicas que experimentan los estudiantes ante demandas percibidas como desafiantes o amenazantes. Tal como describen Lezama (2023) y Xing & Xi (2021), el estrés académico se manifiesta a través de síntomas como fatiga, irritabilidad, dificultad para concentrarse, disminución en el rendimiento y su acumulación puede derivar en problemas de salud mental y física. Por ello, resulta importante abordar este fenómeno desde un enfoque preventivo, donde la orientación educativa desempeñe un papel clave al proporcionar herramientas prácticas para gestionar emociones.

En un ámbito relacionado, la ansiedad se presenta como un estado emocional caracterizado por preocupación y temor que impacta de forma directa en el aprendizaje de los estudiantes. Según Bernal (2023), la ansiedad puede ser temporal, como en la ansiedad estado, o permanente, como en la ansiedad rasgo. Ambas formas afectan los procesos cognitivos esenciales, como la memoria y la atención, limitando el desarrollo académico. Ante esto, la orientación educativa ofrece espacios de apoyo emocional que ayudan a los estudiantes a enfrentar situaciones desafiantes y a desarrollar competencias para regular sus emociones.

La autorregulación emocional se identifica como un proceso esencial en este contexto, permitiendo a los estudiantes reconocer, comprender y gestionar sus emociones. Según Lezama (2023), este proceso implica evaluar las situaciones y aplicar estrategias de regulación. En el ámbito escolar, fortalecer la autorregulación emocional a través de actividades enfocadas en la inteligencia emocional y la resiliencia contribuye al bienestar estudiantil, promoviendo relaciones interpersonales saludables y decisiones conscientes. Además, estas intervenciones favorecen un ambiente escolar más armonioso y solidario.

En este marco, las estrategias psicoeducativas representan una herramienta valiosa para abordar problemas como el estrés y la ansiedad. Estas combinan enfoques psicológicos y pedagógicos que incluyen talleres de manejo emocional, dinámicas grupales y sesiones de orientación individual, según Calva et al. (2023). Estas acciones fortalecen la resiliencia, la comunicación asertiva, mejoran la capacidad de los estudiantes para enfrentar desafíos emocionales.

Asimismo, el apoyo docente se destaca como un elemento central en la implementación efectiva de la orientación educativa. De acuerdo con Villamarin-Reinoso et al. (2022), los docentes trascienden su rol de transmisores de conocimiento al convertirse en guías del desarrollo integral de los estudiantes. Formar a los docentes en temas como el estrés y la ansiedad permite identificar problemas emocionales en el aula y generar un ambiente propicio para el aprendizaje.

Según Castaño y Rojas (2021), quienes sostienen que los estudiantes de educación básica, especialmente en contextos de alta carga académica o carencias psicosociales, son más propensos a desarrollar síntomas de estrés y ansiedad

Finalmente, la relación entre la orientación educativa y el desarrollo integral de los estudiantes pone de manifiesto la necesidad de equilibrar las dimensiones académica, emocional y social del aprendizaje. Tal como argumentan Moscoso et al. (2021), este enfoque promueve habilidades como la empatía, la creatividad y la toma de decisiones, favoreciendo el crecimiento personal y la integración social. Investigaciones recientes, como las de Peláez & Lago (2020), refuerzan la importancia de implementar estrategias de orientación educativa que impacten positivamente en el rendimiento académico y en la calidad de vida de los estudiantes.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La fundamentación legal de esta investigación se basa en el marco normativo ecuatoriano que protege los derechos relacionados con la educación, la salud mental y el bienestar integral de los estudiantes. Este conjunto de disposiciones establece las bases jurídicas necesarias para implementar programas de orientación educativa que respondan a problemáticas como el estrés y la ansiedad. Estas normativas promueven la formación integral de los estudiantes, el desarrollo de estrategias para la salud emocional y el fortalecimiento de la comunidad educativa. A continuación, se detallan las leyes, artículos y normativas más relevantes para este estudio:

2.3.1. Constitución de la República del Ecuador

Art. 26. Derecho a la educación. – *“La educación es un derecho de las personas y una responsabilidad irrenunciable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, para garantizar la igualdad y la inclusión social” (Asamblea Nacional del Ecuador., 2008).*

Art. 27. Finalidad de la educación. – *“La educación se centrará en el desarrollo integral de la persona, fomentará su sentido crítico, creatividad y valores éticos, y priorizará la enseñanza del respeto a los derechos humanos” (Asamblea Nacional del Ecuador., 2008).*

2.3.2. Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)

Art. 2. Formación integral. – *“El sistema educativo debe garantizar el desarrollo pleno de los estudiantes, promoviendo su bienestar físico, emocional y social” (Asamblea Nacional del Ecuador, 2011).*

Art. 17. Prevención de problemas emocionales. – *“Las instituciones educativas adoptarán medidas para prevenir problemas que afecten el desarrollo integral de los estudiantes y promoverán estrategias que incluyan la orientación educativa” (Asamblea Nacional del Ecuador, 2011).*

Art. 40. Capacitación docente. – *“Los docentes recibirán formación continua en metodologías pedagógicas y estrategias de orientación educativa” (Asamblea Nacional del Ecuador, 2011).*

2.3.3. Código de la Niñez y Adolescencia

Art. 37. Derecho a la educación de calidad. – *“Todo niño, niña y adolescente tiene derecho a una educación inclusiva, que contemple sus necesidades específicas y promueva su desarrollo integral” (Congreso Nacional del Ecuador, 2003).*

Art. 47. Obligación de prevenir problemas emocionales. – *“Las instituciones educativas deben implementar programas de orientación que fomenten el bienestar emocional y social de los estudiantes” (Congreso Nacional del Ecuador, 2003).*

2.3.4. Acuerdo Ministerial 2021-00030-A

Art. 3. Bienestar emocional en el sistema educativo. – *“Las instituciones educativas deben promover el bienestar socioemocional como parte integral del proceso de aprendizaje” (Ministerio de Educación, 2015).*

Art. 6. Programas de apoyo psicoemocional. – *“Se implementarán programas destinados a prevenir problemas emocionales, involucrando a docentes, estudiantes y familias” (Ministerio de Educación, 2015).*

2.3.6. Convenios internacionales suscritos por Ecuador

Convención sobre los Derechos del Niño. – *“Los Estados Parte garantizarán a los niños el acceso a una educación que fomente el desarrollo pleno de su personalidad y capacidades” (Unidos por la infancia (UNICEF), 2006).*

ODS 4. Educación inclusiva y de calidad. – *“Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, promoviendo oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos” (Unidos por la infancia (UNICEF), 2006).*

ODS 3. Salud y bienestar. – *“Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades” (Unidos por la infancia (UNICEF), 2006).*

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

*"La orientación educativa es el arte de acompañar al estudiante en la construcción de su proyecto de vida."
Jesús Beltrán Llera*

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, integrando componentes cuantitativos y cualitativos. Esta combinación metodológica permitió abordar el objeto de estudio desde una perspectiva integral. El enfoque cuantitativo facilitó la medición de variables como el nivel de estrés, ansiedad y percepción sobre la orientación educativa, mediante la aplicación de encuestas estructuradas. Por otro lado, el enfoque cualitativo brindó la posibilidad de interpretar y comprender, de manera profunda, las experiencias, opiniones y percepciones de estudiantes y docentes, mediante entrevistas semiestructuradas y observación estructurada en el entorno escolar.

3.1.1. Investigación descriptiva

El estudio fue de carácter descriptivo, ya que permitió identificar, caracterizar y documentar las manifestaciones del estrés y la ansiedad en los adolescentes, así como las prácticas de orientación educativa implementadas en la institución. La descripción de estos elementos aportó una visión general de la situación emocional de los estudiantes dentro del contexto escolar.

3.1.2. Investigación correlacional

Desde una perspectiva correlacional, el objetivo fue determinar la existencia de relaciones significativas entre la variable orientación educativa y las variables psicológicas de estrés y ansiedad. A través del análisis correlacional, se estableció si a mayor intervención orientadora, se presentaban menores niveles de ansiedad y estrés, lo cual contribuyó a fundamentar empíricamente la pertinencia de dichas intervenciones en el ámbito escolar.

3.1.3. Investigación explicativa

Se consideró como una investigación explicativa, ya que se propuso identificar los factores que explicaban la influencia de la orientación educativa en el bienestar emocional de los adolescentes. Esta dimensión del estudio fue clave para generar propuestas de intervención más eficaces y contextualizadas a las necesidades reales de los estudiantes.

3.2. MÉTODOS UTILIZADOS EN LA INVESTIGACIÓN

3.2.1. Método deductivo

Se utilizó el método deductivo partiendo de principios teóricos generales sobre orientación educativa, estrés y ansiedad, y aplicarlas al caso específico de la escuela. el método deductivo, que permitió contrastar, conceptos previamente establecidos y marcos de referencia reconocidos sobre orientación educativa.

3.2.2. Método inductivo

El método inductivo facilitó la construcción de interpretaciones a partir de la observación directa y de los datos recolectados durante el trabajo de campo. Este método fue esencial para captar patrones, regularidades o particularidades emergentes en las respuestas de los estudiantes y en los testimonios de los entrevistados. Este método fue aplicado para formular conclusiones a partir del análisis de los datos recopilados mediante la entrevista y encuesta

3.2.3. Método analítico

Este método fue aplicado tanto a nivel cualitativo como cuantitativo. En la parte cualitativa, se analizó el contenido de las entrevistas para identificar categorías relevantes relacionadas con la orientación educativa, el estrés escolar y las prácticas pedagógicas de apoyo emocional. En el componente cuantitativo, el método analítico facilitó el tratamiento estadístico de los datos obtenidos a través de encuestas, permitiendo identificar relaciones, correlaciones y niveles de incidencia entre las variables consideradas.

3.3 CONSTRUCCIÓN METODOLÓGICA DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

La construcción metodológica de esta investigación se centró en analizar el contexto educativo y psicoemocional de los adolescentes de la Escuela de Educación Básica República de Alemania del cantón Buena Fe, con el fin de evaluar la influencia de la orientación educativa en el manejo del estrés y la ansiedad. Para ello, se identificaron las estrategias implementadas en la escuela, se estudió la interacción entre estudiantes, docentes y familias, y se aplicaron instrumentos cuantitativos y cualitativos que permitieron medir objetivamente los niveles de estrés y ansiedad. Este enfoque permitió valorar el papel de la orientación educativa como una herramienta preventiva clave para promover el bienestar emocional en el entorno escolar.

3.3.1 Población y muestra

3.3.1.1 Población

La población universo de este estudio estuvo constituida por los estudiantes de educación básica superior de la Escuela de Educación Básica República de Alemania,

ubicada en el cantón Buena Fe. Se incluyeron 171 estudiantes matriculados en octavo, noveno y décimo año, quienes fueron fundamentales para comprender el impacto del estrés y la ansiedad en el entorno escolar. Además, se consideró la participación del orientador del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), para la entrevista.

3.3.1.2 *Muestra*

La muestra seleccionada para la investigación estuvo conformada por 119 estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica superior, pertenecientes a la Escuela de Educación Básica República de Alemania del cantón Buena Fe. Se aplicó un muestreo aleatorio estratificado, lo que permitió asegurar una representación proporcional de cada nivel educativo, considerando además variables como la edad y el género.

Para calcular el tamaño de la muestra de estudiantes, se aplicó la fórmula para poblaciones finitas:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

N=171 (población total de estudiantes).

Z=1.96 (nivel de confianza del 95%).

p=0.5 (probabilidad de éxito).

q=0.5 (probabilidad de fracaso).

he=0.05 (margen de error).

Sustituyendo los valores:

$$n = \frac{171 \cdot (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{(0.05)^2 \cdot (171 - 1) + (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = \frac{171 \cdot 3.8416 \cdot 0.25}{0.0025 \cdot 170 + 3.8416 \cdot 0.25}$$

$$n = \frac{164.2476}{0.425 + 0.9604}$$

$$n = \frac{164.2476}{1.3854} \approx 118.5$$

Por lo tanto, la muestra calculada fue de 119 estudiantes.

Los estudiantes que componen la población fueron distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 1

Población y muestra

Detalle	Población
Octavo Año	37
Noveno Año	40
Décimo Año	42
Total, Estudiantes	119
Orientador	1
Total	120

Fuente: elaboración propia

3.3.2 Técnicas de investigación

Para la presente investigación se utilizaron tres técnicas fundamentales que permitieron la recolección de datos relevantes para el análisis de la influencia de la orientación educativa en el manejo del estrés y la ansiedad en adolescentes: la observación de campo, la encuesta con y la entrevista. Estas técnicas combinaron métodos cualitativos y cuantitativos, lo que permitió una comprensión más amplia del fenómeno estudiado.

3.3.2.1 Observación

Esta técnica se aplicó con el propósito de registrar comportamientos, actitudes e interacciones de los estudiantes en contextos escolares específicos, como aulas, patios y espacios comunes. La observación se realizó siguiendo una ficha previamente diseñada que permitió identificar manifestaciones asociadas al estrés o ansiedad, así como reacciones frente a actividades de orientación educativa.

3.3.2.2 Encuesta estructurada

Se diseñó y aplicó una encuesta digital dirigida a una muestra representativa de estudiantes de octavo, noveno y décimo año. Esta encuesta incluyó instrumentos estandarizados como la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve), además de preguntas específicas sobre la percepción de la orientación educativa. La recolección de datos se realizó mediante la plataforma Google Forms.

3.3.23 Entrevista estructurada

Se aplicó una entrevista al docente encargado de la orientación educativa, con el fin de explorar las estrategias implementadas por la institución para apoyar el bienestar emocional de los estudiantes. Las preguntas abordaron temas relacionados con las acciones de orientación, el acompañamiento a casos críticos y las percepciones institucionales sobre los factores emocionales que afectan a los adolescentes.

3.3.3 Instrumentos de la Investigación

Para la presente investigación se diseñaron e implementaron instrumentos específicos que permitieron recopilar información precisa, válida y confiable en relación con los objetivos planteados. Cada instrumento fue seleccionado y adaptado en función de la técnica aplicada y del enfoque metodológico mixto (cuantitativo y cualitativo), permitiendo una triangulación adecuada de datos.

3.3.3.1 Encuesta mediante Google Forms y matrices estandarizados

Se diseñó un formulario digital estructurado en la plataforma Google Forms, dirigido a 119 estudiantes de octavo, noveno y décimo año de básica superior. Este instrumento incluyó preguntas cerradas y escalas de valoración tipo Likert, orientadas a medir los niveles de estrés y ansiedad percibidos, así como la percepción sobre la orientación educativa recibida en la institución.

Para la medición de las variables psicológicas, se incorporaron dos instrumentos estandarizados ampliamente validados en el ámbito académico: la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve). La combinación de estos elementos permitieron obtener resultados cuantitativos objetivos sobre el estado

emocional de los estudiantes, al tiempo que se exploraban sus opiniones sobre el impacto de las acciones orientadoras en su bienestar.

3.3.3.2 Guía de entrevista estructurada

Se elaboró una guía de entrevista dirigida al orientador del Departamento de Orientación educativa con preguntas abiertas y cerradas organizadas por ejes temáticos. Este instrumento permitió indagar de forma cualitativa sobre las estrategias actuales de orientación educativa, los recursos institucionales disponibles, los principales desafíos en el abordaje del estrés y la ansiedad, y las percepciones sobre las necesidades emocionales de los estudiantes. La entrevista se desarrolló en un espacio privado, con consentimiento informado, y fue registrada mediante notas de campo y grabación con autorización previa. Esta herramienta aportó una visión profesional desde el área de orientación, enriqueciendo el análisis del fenómeno con criterios técnicos e institucionales.

3.3.3.3 Ficha de observación

Se utilizó una ficha de observación diseñada para registrar de forma sistemática las conductas, actitudes y reacciones de los estudiantes durante actividades escolares rutinarias y sesiones de orientación. El instrumento incluyó categorías como expresiones de tensión, signos visibles de ansiedad, interacción con pares, nivel de participación y disposición frente a dinámicas de contención emocional.

La observación se realizó de manera no participativa, garantizando la naturalidad del comportamiento observado y evitando interferencias en el entorno escolar. Este instrumento permitió corroborar y complementar los datos obtenidos por la encuesta y la entrevista, fortaleciendo la validez interna de los hallazgos.

3.3.4. Operacionalización de variables

Influencia de la orientación educativa en el manejo del estrés y la ansiedad en adolescentes de la Escuela de Educación Básica República de Alemania del Cantón Buena Fe, Provincia de Los Ríos, Ecuador, AÑO 2024

Tabla 2

Variable independiente

Variable Independiente: Orientación Educativa				
Concepto	Dimensiones	Indicadores	Técnicas	Instrumentos
Estrategias de orientación educativa: Conjunto de acciones diseñadas para apoyar el bienestar emocional y académico de los estudiantes.	Psicoemocional	Participación en actividades de desarrollo de resiliencia.	Encuesta	Cuestionario para estudiantes
	Cognitiva	Percepción del apoyo recibido por parte de los docentes	Encuesta	Cuestionario para estudiantes
	Escolar y académico	Percepción del entorno escolar como apoyo emocional	Encuesta	Cuestionario para estudiantes

Fuente: elaboración propia

Tabla 3

Variable dependiente

Variable dependiente: Reducción del Estrés y la Ansiedad				
Concepto	Dimensiones	Indicadores	Técnicas	Instrumentos
Capacidad del estudiante para reconocer, controlar y reducir los efectos del estrés y la ansiedad en su vida	Autorregulación emocional	Nivel de estrés y ansiedad percibido por el estudiante	Encuesta	Cuestionario tipo Likert
	Control cognitivo emocional	Cambios en la percepción del bienestar emocional	Encuesta	Cuestionario para estudiantes
	Habilidades sociales y académicas	Impacto del estrés en el rendimiento escolar y en las relaciones	Encuesta	Cuestionario para estudiantes

Fuente: elaboración propia

3.4 ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO

El marco teórico de esta investigación fue construido a partir de un análisis sistemático de fuentes primarias y secundarias actualizadas, publicadas principalmente en los últimos cinco años. Este proceso tuvo como objetivo fundamentar conceptualmente las variables centrales del estudio: orientación educativa, estrés, ansiedad y su relación en el contexto de adolescentes en edad escolar.

3.4.1. Fuentes primarias

Las fuentes primarias formaron parte del trabajo de campo que se realizó en las instalaciones de la escuela, durante la visita se aplicaron las encuestas entrevistas y fichas de diagnóstico, lo que permitió recabar información contextualizada y actualizada directamente del entorno escolar. Esta fase permitió obtener evidencia directa y actual sobre las problemáticas emocionales en el ámbito educativo, y las intervenciones psicoeducativas implementadas para construir una visión realista del objeto de estudio.

3.4.2. Fuentes secundarias

Se recurrió a fuentes secundarias como libros académicos, revisiones teóricas, manuales institucionales y publicaciones de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020), y la UNESCO (2019), que ofrecen marcos de referencia amplios y políticas orientadas a la promoción del bienestar emocional en entornos escolares. También se consideraron documentos técnicos del Ministerio de Educación del Ecuador. Todas las fuentes fueron seleccionadas bajo criterios de relevancia temática, rigor científico y pertinencia contextual, lo que permitió garantizar la solidez y actualidad del cuerpo teórico.

3.5 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La recolección de la información se desarrolló en diferentes etapas, con el objetivo de asegurar la calidad, precisión y confiabilidad de los datos obtenidos. Se utilizó una combinación de métodos cuantitativos y cualitativos, lo que facilitó una comprensión integral del fenómeno investigado:

- **Diseño de instrumentos:** Se diseñaron encuestas estructuradas, fichas de observación instrumentos estandarizados y guías de entrevista, alineadas con los objetivos específicos del estudio. Los instrumentos fueron adaptados al contexto escolar y al nivel educativo de los participantes.
- **Validación de instrumentos:** Los instrumentos fueron sometidos a validación mediante el juicio de expertos en psicología educativa y orientación escolar, quienes evaluaron la claridad, pertinencia y coherencia de los ítems. Las observaciones recibidas permitieron ajustar y mejorar los formularios antes de su aplicación.
- **Aplicación de encuestas:** Las encuestas fueron distribuidas digitalmente a través de la plataforma Google Forms, garantizando el acceso de los estudiantes participantes de octavo, noveno y décimo año. Se utilizó una muestra representativa de 119 estudiantes. Se aplicaron además dos escalas psicométricas estandarizadas: la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve).
- **Organización y almacenamiento de datos:** toda la información recolectada fue sistematizada y almacenada en bases de datos digitales clasificadas por instrumento y tipo de participante (estudiante, orientador), lo cual facilitó el posterior procesamiento y análisis estadístico y cualitativo.

3.6 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

El procesamiento y análisis de los datos se estructuró bajo el enfoque metodológico en cascada, lo cual permitió una secuencia lógica y articulada en cada una de sus fases. Este modelo garantizó la trazabilidad del proceso investigativo, desde la recopilación de datos hasta la interpretación y validación de los resultados obtenidos.

3.6.1. Recopilación de requisitos

En esta primera etapa se consolidaron los datos provenientes de los distintos instrumentos (encuestas, aplicación de instrumentos psicométricos entrevista y observaciones), asegurando su integridad y clasificación según las variables e indicadores del estudio. Se verificó la completitud de los formularios y la consistencia de la información.

3.6.2. Diseño del modelo de análisis

Se establecieron las técnicas de análisis adecuadas a cada tipo de dato. Para los datos cuantitativos se optó por el análisis descriptivo mediante frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central, utilizando el software estadístico SPSS. Para los datos cualitativos, se aplicó análisis de contenido, codificando respuestas abiertas y categorizando patrones relevantes.

3.6.3. Implementación del análisis de datos

Los datos fueron procesados y representados mediante gráficos, tablas y matrices de análisis. Esto permitió interpretar de forma clara los niveles de estrés y ansiedad en los

estudiantes, así como las percepciones sobre las estrategias de orientación implementadas en la institución.

3.6.4. Verificación y validación de resultados

Se realizó una revisión cruzada entre los datos obtenidos y los objetivos específicos del estudio. Esta etapa garantizó la fiabilidad de los resultados mediante la triangulación metodológica, contrastando las fuentes cuantitativas y cualitativas.

3.6.5. Documentación de los resultados

Los hallazgos fueron organizados en un informe técnico que describe los resultados obtenidos, su interpretación y su relación con el marco teórico. Finalmente, se formularon conclusiones y recomendaciones prácticas orientadas a fortalecer la orientación educativa como estrategia preventiva frente al estrés y la ansiedad en contextos escolares.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

*"La educación ayuda a la persona a aprender a ser lo que es capaz de ser."
Hesíodo*

4.1. IDENTIFICACIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD PRESENTES EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN MEDIANTE LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN PSICOPEDAGÓGICA.

Este apartado muestra los resultados obtenidos al aplicar diferentes instrumentos psicopedagógicos para evaluar la situación actual relacionada con el estrés y la ansiedad en los estudiantes de la Escuela de Educación Básica República de Alemania. Para esto, fue necesario aplicar un cuestionario especialmente diseñado que permitió conocer las características generales del grupo estudiado, así como su percepción frente al estrés escolar, las principales causas identificadas por los adolescentes y las estrategias personales empleadas para afrontarlo. La información recopilada brinda datos fundamentales que permiten identificar los elementos específicos que afectan el bienestar emocional de los estudiantes, así como la necesidad y las oportunidades de desarrollar estrategias de orientación educativa dirigidas tanto al alumnado como al contexto escolar y familiar.

4.1.1. Caracterización general de la muestra

Para iniciar el análisis se presenta una descripción general del grupo participante del estudio. Esta caracterización es indispensable porque define las particularidades de la población evaluada, tales como edad, curso escolar y género. Los datos obtenidos son fundamentales debido a que estos aspectos podrían influir en la manera en que los estudiantes perciben y responden ante situaciones estresantes dentro del ámbito escolar. Por lo tanto, las cifras y gráficos expuestos a continuación permiten determinar con mayor precisión cómo podrían variar las experiencias y respuestas de los estudiantes según su perfil demográfico. Esto contribuye directamente al diseño posterior de acciones

educativas que sean adecuadas y adaptadas a cada grupo de edad, curso y características personales de los estudiantes.

Datos Generales

Tabla 4

Distribución de los estudiantes según edad

Edad	Cantidad	Porcentaje
12 años	15	12.6%
13 años	28	23.5%
14 años	35	29.4%
15 años	25	21.0%
16 años o más	16	13.5%
Total	119	100%

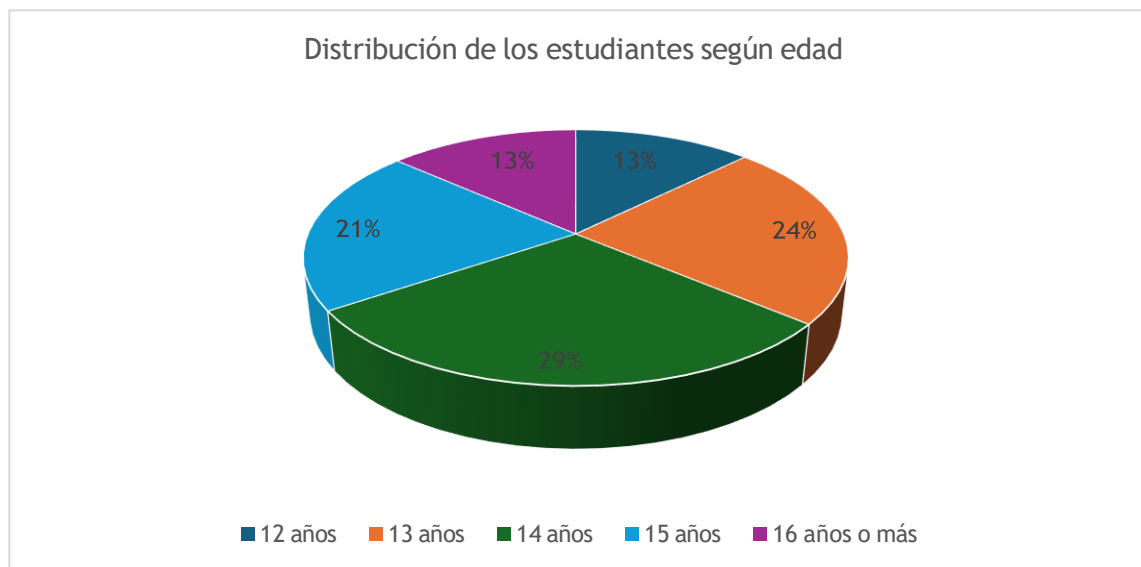


Gráfico 1. *Distribución de los estudiantes según edad*

La mayoría de los estudiantes encuestados se encuentran en el rango de 13 a 15 años, representando el 73.9% de la muestra total. Esto refleja que la población estudiada corresponde principalmente a adolescentes en plena etapa de desarrollo emocional y académico, lo cual es relevante para comprender cómo el estrés y la ansiedad pueden influir en su rendimiento escolar. Por otro lado, los estudiantes de 12 años y aquellos de 16 años o más representan una minoría, con un 12.6% y un 13.5%, respectivamente. Estos datos permiten contextualizar las respuestas posteriores, ya que la edad puede ser un factor determinante en la percepción y manejo del estrés y la ansiedad.

Tabla 5

Distribución de los estudiantes según el curso que cursan actualmente

Curso	Cantidad	Porcentaje
8vo año de Educación Básica	40	33.6%
9no año de Educación Básica	39	32.8%
10mo año de Educación Básica	40	33.6%
Total	119	100%

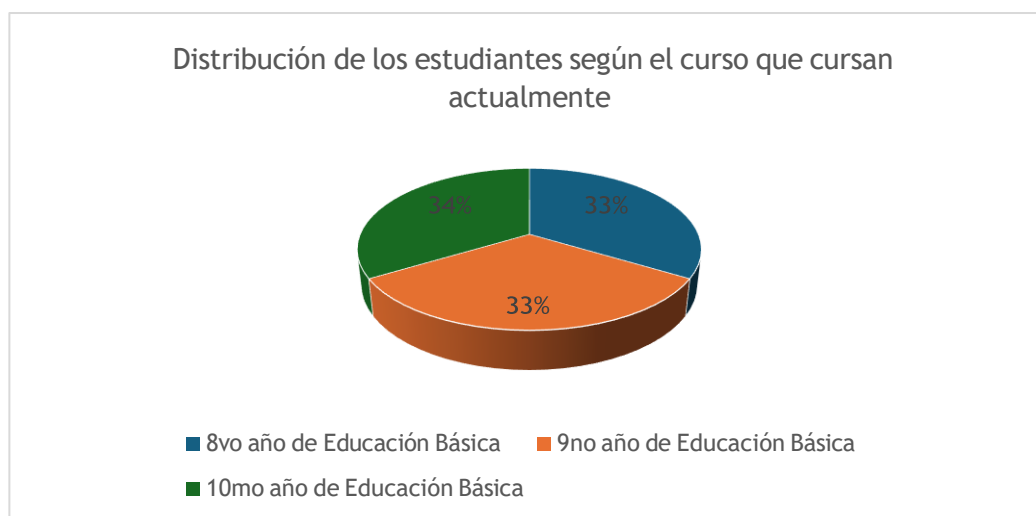


Gráfico 2. *Distribución de los estudiantes según el curso que cursan actualmente*

La distribución de los estudiantes por curso es bastante equilibrada, con una ligera mayoría en octavo y décimo año, ambos con un 33.6% de la muestra, mientras que noveno año representa el 32.8%. Esta distribución permite analizar si existen diferencias significativas en la percepción del estrés y la ansiedad entre los diferentes niveles educativos, lo cual será relevante para diseñar estrategias de orientación educativa adaptadas a cada grupo.

Tabla 6

Distribución de los estudiantes según sexo

Sexo	Cantidad	Porcentaje
Masculino	55	46.2%
Femenino	60	50.4%
Prefiero no decirlo	4	3.4%
Total	119	100%

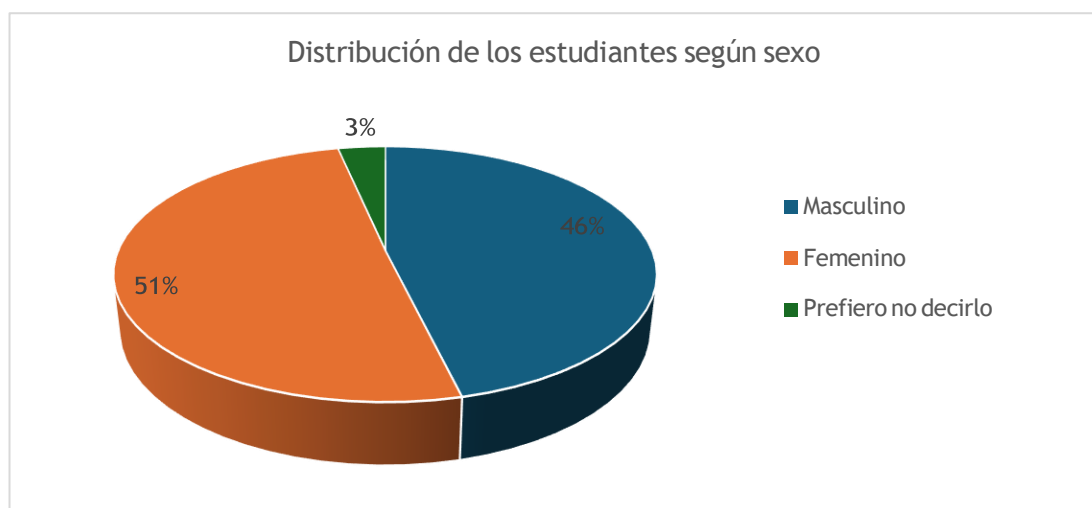


Gráfico 3. *Distribución de los estudiantes según sexo*

La muestra está compuesta por un 46.2% de estudiantes masculinos y un 50.4% de estudiantes femeninos, con un pequeño porcentaje (3.4%) que prefirió no especificar su sexo. Esta distribución permite analizar si existen diferencias en la percepción del estrés y la ansiedad entre géneros, lo cual podría ser relevante para diseñar estrategias de orientación educativa que consideren las particularidades de cada grupo.

4.1.2. Encuesta aplicada a los estudiantes

En esta sección se presentan los hallazgos detallados que surgieron a partir del cuestionario aplicado a los estudiantes, relacionados directamente con la percepción sobre la presencia del estrés y la ansiedad en su contexto escolar. Este análisis facilita identificar aspectos puntuales como el grado en que los estudiantes consideran que el estrés influye en su desempeño académico, los síntomas físicos y emocionales más frecuentes que experimentan, las principales causas del estrés identificadas en el entorno escolar, las estrategias que utilizan para sentirse mejor, el tipo de acompañamiento emocional que reciben tanto en casa como en la escuela, así como su valoración sobre la existencia o ausencia de apoyo institucional.

1. ¿Ha recibido orientación educativa en la escuela sobre el manejo del estrés y la ansiedad?

Tabla 7

Recepción de orientación educativa sobre el manejo del estrés y la ansiedad

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Sí	45	37.8%
No	60	50.4%
No lo recuerdo	14	11.8%
Total	119	100%

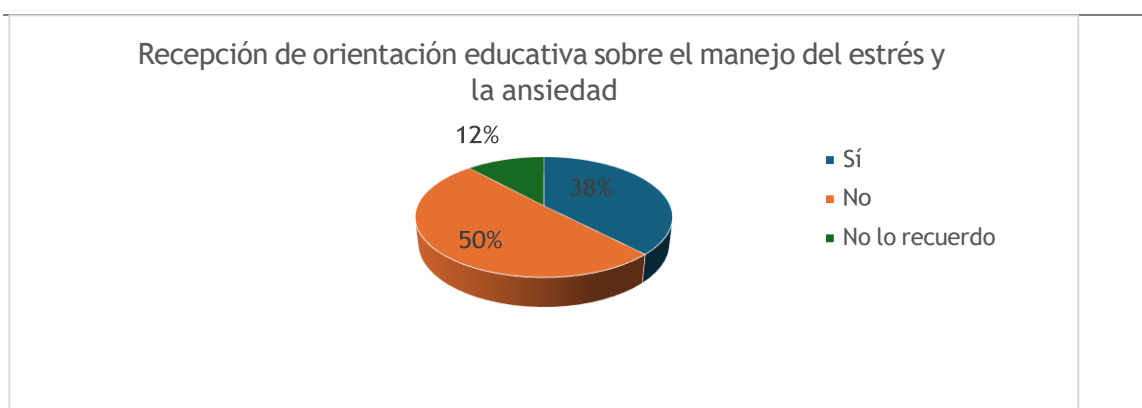


Gráfico 4. *Recepción de orientación educativa sobre el manejo del estrés y la ansiedad*

El 50.4% de los estudiantes afirmó no haber recibido orientación educativa sobre el manejo del estrés y la ansiedad, mientras que el 37.8% indicó que sí la había recibido. Un 11.8% no recordaba si había participado en este tipo de actividades. Estos resultados sugieren que, aunque una parte de los estudiantes ha tenido acceso a orientación educativa, la mayoría no ha recibido este tipo de apoyo, lo que podría influir en su capacidad para gestionar el estrés y la ansiedad.

2. ¿Cuánto cree que el estrés y la ansiedad afectan su desempeño escolar?

Tabla 8

Percepción del impacto del estrés y la ansiedad en el desempeño escolar

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Mucho, afecta mi rendimiento y concentración	50	42.0%
Algo, pero logro manejarlo	45	37.8%
Poco, no interfiere en mis estudios	18	15.1%
Nada, no siento estrés ni ansiedad en la escuela	6	5.1%
Total	119	100%

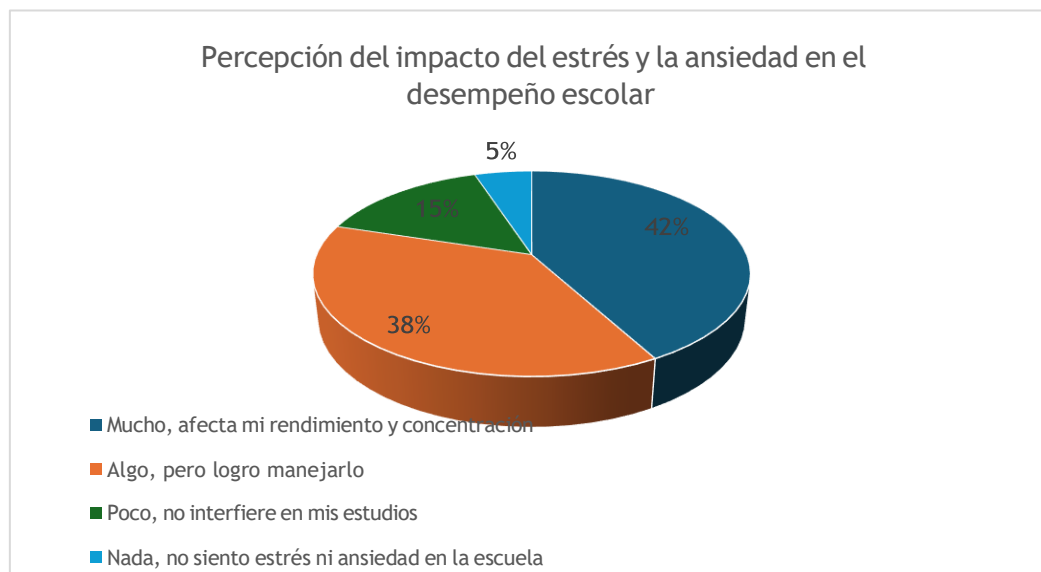


Gráfico 5. *Percepción del impacto del estrés y la ansiedad en el desempeño escolar*

El 42.0% de los estudiantes considera que el estrés y la ansiedad afectan significativamente su rendimiento y concentración, mientras que el 37.8% reconoce que, aunque estos factores están presentes, logran manejarlos. Solo el 15.1% y el 5.1% indican que el estrés y la ansiedad interfieren poco o nada en sus estudios, respectivamente. Estos

resultados evidencian que el estrés y la ansiedad son problemáticas relevantes que impactan el desempeño escolar de la mayoría de los estudiantes.

3. ¿Qué síntomas ha experimentado cuando se siente estresado/a o ansioso/a en la escuela?

Tabla 9

Síntomas experimentados cuando se sienten estresados o ansiosos

Síntomas	Cantidad	Porcentaje
Dolores de cabeza o problemas estomacales	30	25.2%
Dificultad para concentrarme o recordar cosas	55	46.2%
Irritabilidad o ganas de llorar	25	21.0%
No he sentido síntomas relacionados	9	7.6%
Total	119	100%

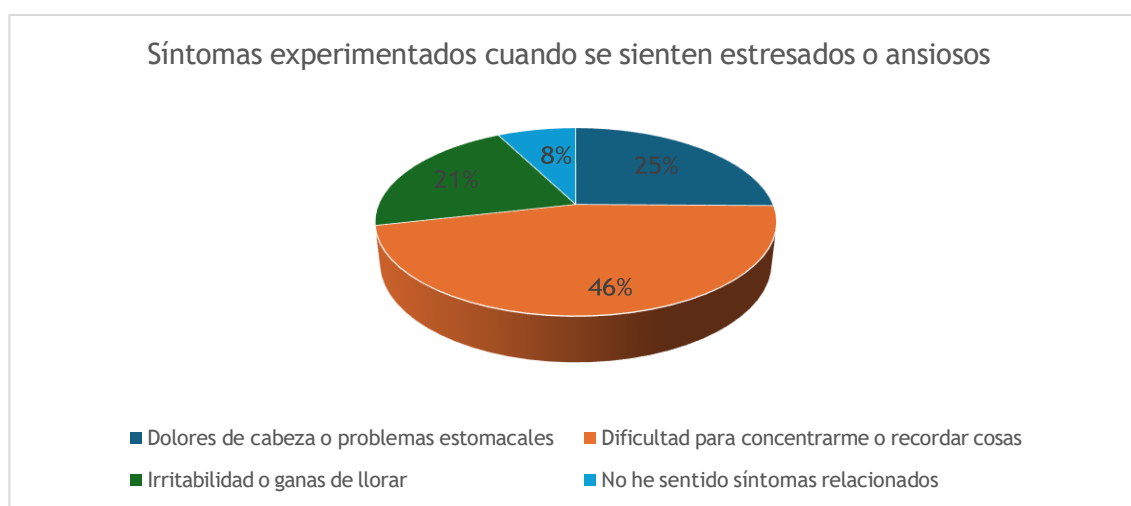


Gráfico 6. *Síntomas experimentados cuando se sienten estresados o ansiosos*

El síntoma más frecuente reportado por los estudiantes es la dificultad para concentrarse o recordar cosas, con un 46.2%. Le siguen los dolores de cabeza o problemas estomacales

(25.2%) y la irritabilidad o ganas de llorar (21.0%). Solo el 7.6% de los encuestados afirmó no haber experimentado síntomas relacionados con el estrés o la ansiedad. Estos datos reflejan que los efectos del estrés y la ansiedad se manifiestan tanto a nivel físico como emocional y cognitivo.

4. ¿Cuál cree que es la principal causa de su estrés o ansiedad en la escuela?

Tabla 10

Causa principal del estrés o ansiedad en la escuela

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Exceso de tareas y exámenes	60	50.4%
Problemas con compañeros o docentes	25	21.0%
Problemas familiares que afectan mi estado emocional	20	16.8%
Otros factores personales	14	11.8%
Total	119	100%

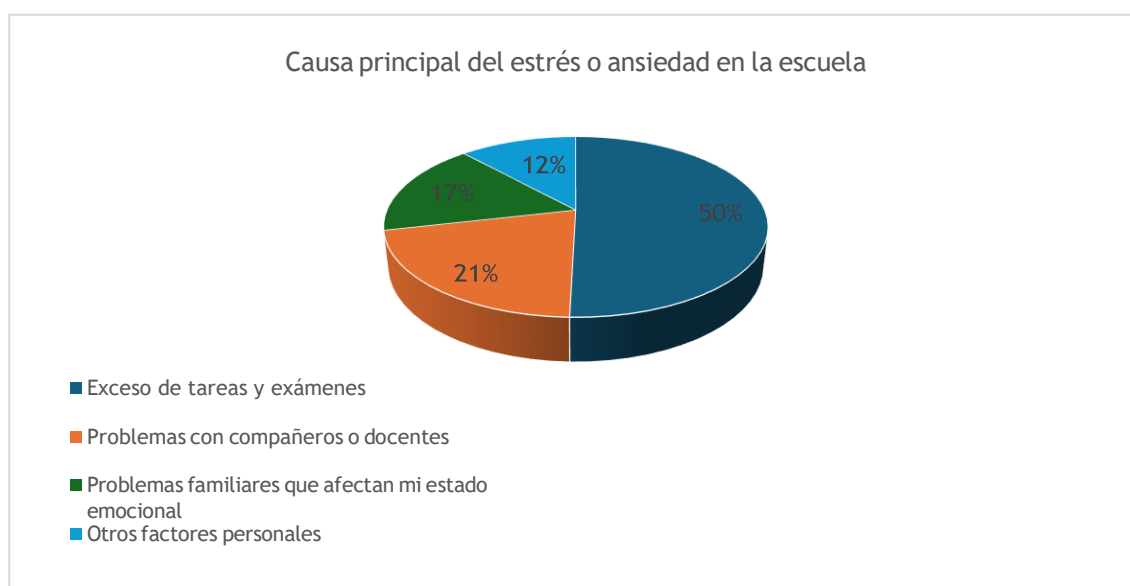


Gráfico 7. *Causa principal del estrés o ansiedad en la escuela*

Más de la mitad de los estudiantes (50.4%) señala que el exceso de tareas y exámenes representa la causa más frecuente de su estrés y ansiedad en la escuela. Esta percepción da cuenta de una presión académica que impacta directamente en su estado emocional. Un 21% manifiesta tener conflictos con compañeros o docentes, lo que evidencia tensiones en el entorno social escolar. En tercer lugar, un 16.8% identifica que los problemas familiares influyen negativamente en su bienestar emocional. Finalmente, un 11.8% indica otras razones personales, lo cual sugiere la existencia de elementos individuales que también afectan su estado de ánimo. Los resultados reflejan que el origen del estrés no es exclusivo de una sola área, sino que responde a una combinación de exigencias escolares, relaciones sociales y situaciones familiares.

5. Cuando se siente estresado/a o ansioso/a, ¿qué suele hacer para sentirse mejor?

Tabla 11

Acciones frente al estrés o ansiedad

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Hablo con alguien en quien confío	42	35.3%
Escucho música, dibujo o hago actividades recreativas	38	31.9%
Me aílo y trato de no pensar en el problema	24	20.2%
No sé cómo manejarlo	15	12.6%
Total	119	100%



Gráfico 8. *Acciones frente al estrés o ansiedad*

La mayoría de los estudiantes intenta afrontar sus emociones conversando con alguien cercano (35.3%) o realizando actividades como escuchar música o dibujar (31.9%), lo cual indica que muchos buscan formas de aliviar su malestar. Sin embargo, un 20.2% opta por aislarse, una respuesta que puede reflejar una dificultad para canalizar lo que sienten. Por otro lado, el 12.6% admite no saber cómo enfrentar estas situaciones, lo que evidencia una carencia de herramientas personales para actuar ante momentos de tensión. Estos datos muestran que, si bien algunos estudiantes han desarrollado mecanismos para regular sus emociones, aún existe una proporción importante que necesita acompañamiento para aprender a responder de manera más saludable ante estos episodios.

6. ¿Cómo describiría el apoyo que recibe en casa cuando está estresado/a o ansioso/a?

Tabla 12

Apoyo familiar recibido ante el estrés o ansiedad

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Siempre me apoyan y me ayudan a sentirme mejor	39	32.8%
A veces me ayudan, pero no siempre saben qué hacer	46	38.7%
No recibo mucho apoyo, pero intento manejarlo solo/a	23	19.3%
No recibo apoyo y me cuesta manejarlo	11	9.2%
Total	119	100%

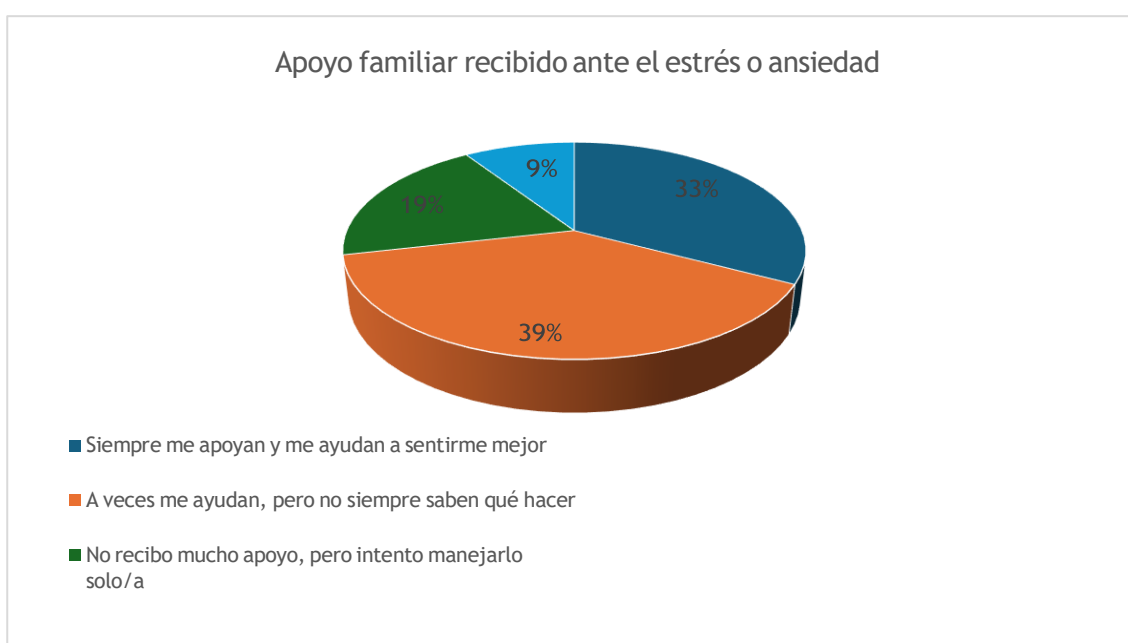


Gráfico 9. *Apoyo familiar recibido ante el estrés o ansiedad*

Un 32.8% de los estudiantes indica sentirse respaldado en casa cuando atraviesa momentos difíciles, lo cual representa un punto favorable para su estabilidad emocional. No obstante, el porcentaje más alto (38.7%) expresa que, aunque en el hogar existe la intención de ayudar, muchas veces no se sabe cómo actuar frente al problema. Un 19.3% reconoce tener poco respaldo y tratar de enfrentar solo lo que le ocurre, mientras que un 9.2% no recibe ninguna forma de apoyo. Estos datos demuestran que, aunque algunos adolescentes encuentran contención en el ámbito familiar, muchos no disponen del acompañamiento necesario o este es limitado, lo que puede agravar su sensación de desamparo y aumentar sus niveles de estrés o ansiedad.

7. ¿Cree que la escuela ofrece suficiente apoyo emocional para los estudiantes que experimentan estrés y ansiedad?

Tabla 13

Opinión sobre el apoyo emocional en la escuela

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Sí, hay espacios y personas que brindan apoyo	28	23.5%
A veces, pero podría mejorar	52	43.7%
No, siento que no hay suficiente apoyo	31	26.1%
No lo sé	8	6.7%
Total	119	100%

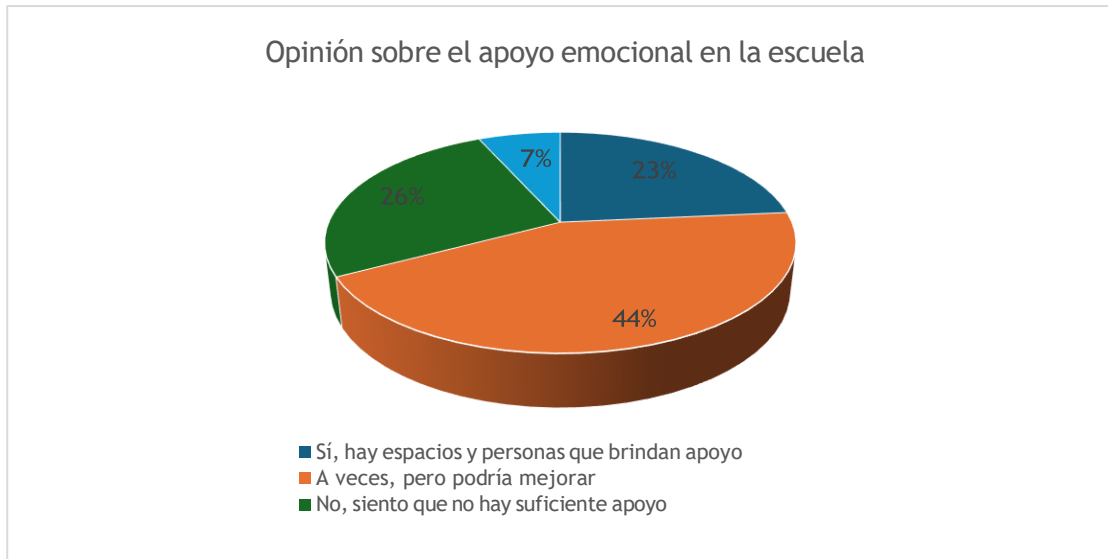


Gráfico 10. *Opinión sobre el apoyo emocional en la escuela*

Solo el 23.5% de los estudiantes reconoce que en su institución existen espacios o personas que los acompañan en situaciones de malestar emocional. El grupo mayoritario (43.7%) considera que hay iniciativas, pero que aún no son suficientes. Un 26.1% siente la ausencia de acompañamiento, lo que podría reflejar la necesidad de fortalecer las estrategias institucionales. Finalmente, un 6.7% no tiene una opinión clara sobre el tema, posiblemente porque no ha tenido experiencias directas con estos espacios. Esta información evidencia que, aunque existen intentos por atender el bienestar emocional, todavía se perciben limitaciones que impiden una respuesta más amplia y efectiva para todos los estudiantes.

4.1.3. APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS ESTANDARIZADOS: PSS-10 Y STAI BREVE

Se aplicaron dos pruebas estandarizadas y reconocidas internacionalmente: la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) de Cohen et al. (1983) y la Escala de Ansiedad Estado – STAI breve, adaptada por Spielberg et al. (1970). Estas herramientas fueron seleccionadas por su validez empírica, sensibilidad diagnóstica y adecuada adaptación a poblaciones adolescentes.

La muestra de estudio estuvo compuesta por 119 estudiantes matriculados en los niveles de octavo, noveno y décimo año de Educación General Básica Superior, pertenecientes a la Escuela de Educación Básica República de Alemania, ubicada en el cantón Buena Fe, provincia de Los Ríos. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando los grados con mayor exposición a exigencias académicas y a procesos emocionales vinculados a la adolescencia media.

4.1.3.1 Aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10)

La Escala de Estrés Percibido (PSS-10) es un instrumento psicométrico ampliamente utilizado a nivel internacional para medir el nivel de estrés percibido en población general y específica. Fue desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) con el propósito de evaluar la percepción del individuo sobre cuán impredecibles, incontrolables y sobre cargantes le resultan las situaciones de su vida diaria durante el último mes.

El objetivo de aplicar esta escala fue evaluar el grado en que los estudiantes perciben sus vidas como estresantes, además detectar síntomas fisiológicos o diagnósticos clínicos

Propiedades psicométricas:

Confiabilidad:

Alfa de Cronbach reportado entre 0.74 y 0.91, dependiendo del contexto cultural y la muestra (Cohen et al., 1983; González-Ramírez & Landero, 2007).

Validez:

Alta validez convergente, correlaciona significativamente con niveles de ansiedad, depresión y malestar psicológico.

Validez factorial confirmada en diferentes estudios con una estructura de dos factores:

- Percepción de control
- Sobrecarga percibida

Esta escala fue aplicada de forma digital, a través de Google Forms, asegurando que los estudiantes comprendieran cada ítem y respondieran de manera reflexiva. Se garantizó la confidencialidad y anonimato de las respuestas para asegurar una mayor sinceridad en los resultados.

Consideraciones éticas Previo a la aplicación de ambos instrumentos, se obtuvo consentimiento informado de los representantes legales de los estudiantes, así como el asentimiento de los adolescentes participantes. Se explicó la finalidad investigativa del estudio, asegurando la protección de sus derechos y el uso confidencial de la información conforme a los principios éticos de la investigación educativa y psicológica.

Rangos de puntuación:

Cada ítem se responde en una escala tipo Likert de 5 puntos (0 = nunca, 1 = Casi nunca 2 = De vez en cuando 3 = A menudo 4 = muy a menudo), Ítems invertidos: Las preguntas 4, 5, 7 y 8 son de formulación positiva, por lo que deben recodificarse antes de calcular el puntaje total, sumando un total que permite clasificar el estrés percibido en tres niveles: bajo (0-13), moderado (14-26) y alto (27-40).

Tabla 14

Rangos de puntuación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10)

Nivel de Estrés	Rango de Puntuación Total	Interpretación
Bajo	0 – 13	El individuo percibe pocas situaciones como estresantes; bajo impacto emocional.
Moderado	14 – 26	El individuo experimenta niveles promedio de estrés; requiere seguimiento.
Alto	27 – 40	Alta percepción de estrés; posible riesgo para el bienestar emocional y físico.

Fuente elaboración propia

Tabla 15 Cuestionario PSS-10 con porcentaje de respuestas por ítem (n=119 estudiantes)

N°	Ítem	Nunca (0)	Casi nunca (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Muy a menudo (4)
1	¿Con qué frecuencia ha estado molesto(a) por algo que pasó inesperadamente?	15%	25%	35%	18%	7%
2	¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía controlar las cosas importantes de su vida?	20%	30%	30%	15%	5%
3	¿Con qué frecuencia ha sentido nerviosismo o estrés?	10%	20%	40%	20%	10%
4*	¿Con qué frecuencia ha sentido confianza en su capacidad para manejar sus problemas?	30%	40%	20%	8%	2%
5*	¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le salían bien?	25%	35%	25%	12%	3%
6	¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía hacer frente a todas sus tareas?	18%	25%	35%	15%	7%
7*	¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades que se le presentan?	35%	40%	15%	7%	3%
8*	¿Con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control?	40%	35%	15%	7%	3%
9	¿Con qué frecuencia se ha sentido enfadado porque las cosas estaban fuera de su control?	20%	30%	30%	15%	5%
10	¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulaban tanto que no podía superarlas?	15%	25%	35%	18%	7%

Niveles de estrés detectados

Tabla 16

Resultados del PSS-10 – Niveles de Estrés en estudiantes (n = 119)

Nivel de estrés	Rango puntaje total	Nº estudiantes	Porcentaje (%)
Bajo	0 – 13	20	16.8 %
Moderado	14 – 26	75	63.0 %
Alto	27 – 40	24	20.2 %
Total	—	119	100 %

Fuente elaboración propia

Interpretación de los resultados del PSS-10

La Escala de Estrés Percibido (PSS-10) se utilizó para evaluar la percepción subjetiva del estrés en 119 estudiantes de básica superior, con respuestas distribuidas en una escala Likert de 0 a 4 para 10 ítems. El análisis de las respuestas individuales y totales permitió obtener una visión clara sobre el nivel de estrés que experimentan los adolescentes en esta comunidad educativa.

Los ítems que reflejan sentimientos de pérdida de control o incapacidad para manejar problemas (ítems 2, 3, 6, 9 y 10) mostraron una tendencia predominante hacia las opciones "Algunas veces" y "A menudo", lo que indica que una buena parte de los estudiantes experimenta estrés de manera frecuente. Por otro lado, los ítems inversos (4, 5, 7 y 8), que miden la percepción de control y confianza, recibieron mayor frecuencia en las opciones "Nunca" y "Casi nunca", evidenciando que muchos estudiantes sienten que no tienen el control o la capacidad suficiente para manejar las dificultades que enfrentan.

Este patrón sugiere una percepción generalizada de estrés y falta de recursos internos para afrontarlo adecuadamente, lo que coincide con investigaciones previas que indican que la adolescencia es una etapa especialmente vulnerable a estos estados emocionales.

En referencia a los niveles generales de estrés, el 63% de los estudiantes presentó niveles de estrés moderados, indicando que la mayoría experimenta estrés en un grado que puede afectar su bienestar emocional y su rendimiento académico, pero que aún puede ser manejable con estrategias adecuadas de orientación y apoyo. Un 20% de estudiantes mostró niveles de estrés altos, lo que representa un grupo significativo en riesgo de desarrollar consecuencias negativas más serias, como trastornos de ansiedad, depresión o problemas de salud física asociados al estrés crónico. Solo un 16.8% de los estudiantes mostró niveles de estrés bajos, lo que refleja que un porcentaje reducido vive una experiencia más equilibrada y con menor carga estresante.

Estos resultados evidencian implicaciones para la intervención educativa y la necesidad urgente de implementar programas de orientación educativa que incluyan estrategias psicoeducativas dirigidas a fortalecer las habilidades de afrontamiento, la resiliencia y el manejo emocional en los adolescentes. La elevada prevalencia de estrés moderado y alto sugiere que las acciones actuales de la escuela no están siendo suficientes para atender esta problemática. Además, se recomienda trabajar de manera integrada con docentes y familias para generar un ambiente más comprensivo y protector, que permita a los estudiantes desarrollar competencias emocionales y reducir la carga estresante que enfrentan en su día a día.

4.1.3.2 Aplicación de la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve)

La Escala de Ansiedad Estado (STAI breve) es una versión reducida del instrumento original State-Trait Anxiety Inventory (STAI), desarrollado por Spielberg et al. (1970). Esta versión adaptada y abreviada permite evaluar la ansiedad estado, es decir, la ansiedad transitoria o momentánea que una persona experimenta en una situación determinada.

El objetivo de la aplicación de la escala es medir el nivel actual de ansiedad (estado emocional temporal), de los estudiantes, caracterizado por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión y activación del sistema nervioso autónomo. Se distingue de la ansiedad rasgo, que es una tendencia general y estable.

La aplicación de esta escala también fue realizada en formato digital y simultánea con la PSS-10, en un espacio previamente definido por la institución. Se brindaron instrucciones claras y un espacio tranquilo para responder. Además, se contó con apoyo del personal orientador por si surgían dudas o reacciones emocionales inesperadas.

Propiedades psicométricas:

Confiabilidad:

Reporta coeficientes de alfa de Cronbach superiores a 0.85, incluso en su versión reducida (Marteau & Bekker, 1992; Robles et al., 2001).

Validez:

Alta validez convergente con escalas de ansiedad generalizada y estrés.

Se ha demostrado su sensibilidad al cambio, lo que la hace adecuada para estudios pretest-postest.

Ventajas del uso en entornos educativos: Breve y fácil de aplicar, incluso en contextos virtuales o con grandes muestras escolares.

Ideal para evaluaciones diagnósticas rápidas o como parte de intervenciones psicoeducativas.

Permite monitorear el efecto de programas de orientación, talleres emocionales o intervenciones individuales en estudiantes.

4.1.3.3 Rangos de puntuación de la Escala STAI Breve (6 ítems)

La versión abreviada del STAI Estado utilizada en esta investigación incluye 6 ítems que evalúan la intensidad actual de la ansiedad (cómo se siente el adolescente “en este momento”), diferenciando entre ansiedad leve, moderada y alta. Las respuestas también se recogen en una escala tipo Likert de 4 puntos (1 = nada, 4 = mucho). Esta prueba ha demostrado buena confiabilidad ($\alpha > 0.80$) en estudios escolares y clínicos.

Tabla 17

Rangos de puntuación de la Escala STAI Breve

Nivel de Ansiedad	Rango de Puntuación Total	Interpretación
Bajo	6 – 11	El estudiante presenta un nivel bajo de ansiedad estado. Se considera que mantiene un buen control emocional frente a las situaciones actuales.
Moderado	12 – 17	Indica un nivel moderado de ansiedad. Puede reflejar una respuesta emocional adaptativa a factores escolares o personales.
Alto	18 – 24	El estudiante experimenta un nivel elevado de ansiedad estado. Esto podría afectar su bienestar emocional y rendimiento académico si no se interviene.

Fuente elaboración propia

4.1.3.4. Resultados de la Escala STAI Breve

En la siguiente tabla se muestran los resultados obtenidos en la aplicación de la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve) aplicado como muestra a 119 estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica superior

Tabla 18

Resultados de la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve) – Muestra de 119 estudiantes

Nivel de ansiedad	Rango estimado (puntuación STAI breve)	Nº de estudiantes	Porcentaje (%)
Baja	6 – 12	22	18.5 %
Moderada	13 – 18	64	53.8 %
Alta	19 – 24	33	27.7 %
Total	—	119	100 %

Fuente elaboración propia

4.1.3.5. Interpretación detallada de los resultados de ansiedad (STAI breve) para 119 estudiantes

La Escala de Ansiedad Estado (STAI breve) permitió medir el nivel de ansiedad actual que presentan los adolescentes, evaluando síntomas emocionales como preocupación, inquietud, tensión y nerviosismo en el momento de la aplicación.

De acuerdo a la distribución de los niveles de ansiedad, el 53.8% de los estudiantes presentó niveles de ansiedad moderados, lo que indica que más de la mitad del grupo experimenta una ansiedad significativa pero manejable, que puede afectar su concentración, estado de ánimo y rendimiento escolar.

Por otra parte, un 27.7% mostró niveles de ansiedad altos, lo que representa un subgrupo importante con síntomas intensos de ansiedad que podrían interferir

severamente en su bienestar psicológico y desempeño académico. Este grupo requiere una atención prioritaria mediante intervenciones psicoeducativas y, en algunos casos, apoyo clínico especializado. Solo un 18.5% reportó niveles de ansiedad bajos, reflejando un porcentaje reducido de estudiantes con un equilibrio emocional saludable y baja sintomatología ansiosa.

En relación con el contexto educativo y emocional, estos resultados evidencian que la ansiedad es una experiencia frecuente en los estudiantes de básica superior, coincidiendo con estudios que muestran que la adolescencia es un periodo vulnerable para el desarrollo de trastornos emocionales debido a cambios biológicos, sociales y académicos (Ruiz-Aranda et al., 2019).

Además, la coexistencia de ansiedad moderada y alta en un alto porcentaje del alumnado subraya la importancia de fortalecer los programas de orientación educativa, con especial énfasis en técnicas de manejo del estrés, habilidades de afrontamiento, y apoyo emocional continuo.

De acuerdo con estos resultados se fundamenta para la intervención y prevención dado que tanto el estrés como la ansiedad están interrelacionados y pueden influenciar negativamente la salud mental y el aprendizaje, la escuela debe implementar estrategias integrales que aborden ambos aspectos. Esto implica:

- Promover talleres y actividades psicoeducativas que enseñen a los estudiantes a identificar y manejar la ansiedad.
- Capacitar a docentes para la detección temprana de síntomas ansiosos y para brindar apoyo en el aula.

- Involucrar a las familias en programas de sensibilización y acompañamiento emocional.
- Facilitar el acceso a servicios de consejería y, en casos necesarios, derivaciones a profesionales especializados.

4.1.3.6. Interpretación integrada de los resultados de estrés y ansiedad en adolescentes

Los resultados obtenidos mediante la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve) a una muestra de 119 estudiantes de básica superior de la Escuela de Educación Básica República de Alemania revelan una situación preocupante en cuanto al bienestar emocional de los adolescentes.

En cuanto al estrés, se identificó que el 63% de los estudiantes presenta niveles moderados, mientras que un 20% muestra niveles altos, lo que indica que una proporción significativa de adolescentes percibe una carga emocional considerable vinculada a las demandas escolares y personales. En paralelo, los resultados de la ansiedad muestran que más del 80% de los estudiantes se encuentran en niveles moderados y altos (53.8% y 27.7%, respectivamente), evidenciando que la ansiedad es un fenómeno común en esta población.

Estas emociones —estrés y ansiedad— están estrechamente relacionadas. Según Lazarus y Folkman (1984), el estrés surge cuando los individuos perciben que las demandas ambientales exceden sus recursos de afrontamiento. Por su parte, Spielberger (1970) conceptualiza la ansiedad como una respuesta emocional caracterizada por tensión

y preocupación ante la anticipación de situaciones amenazantes. Por tanto, es común que niveles elevados de estrés favorezcan la aparición o exacerbación de síntomas ansiosos, generando un círculo vicioso que afecta negativamente el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los adolescentes.

Frente a esta realidad, resulta imprescindible implementar una intervención integral en el contexto escolar. Esta debe incluir programas de orientación educativa con estrategias psicoeducativas dirigidas a fortalecer las habilidades de manejo emocional y afrontamiento del estrés y la ansiedad. Asimismo, es crucial capacitar al personal docente para la identificación temprana de señales emocionales y brindar acompañamiento efectivo dentro del aula. La participación de las familias es fundamental para consolidar un ambiente de apoyo emocional en el hogar, que refuerce las acciones escolares. Finalmente, se recomienda garantizar el acceso a servicios de consejería psicológica y seguimiento profesional para aquellos estudiantes en situación de riesgo.

Estas medidas conjuntas contribuyen a mitigar los efectos negativos del estrés y la ansiedad, promoviendo un clima escolar saludable y favoreciendo el desarrollo integral de los estudiantes.

4.2. ESTRATEGIAS DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA IMPLEMENTADAS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "REPÚBLICA DE ALEMANIA" DEL CANTÓN BUENA FE.

Para cumplir con el segundo objetivo específico de esta investigación, relacionado con la descripción de las estrategias de orientación educativa implementadas en la Escuela de Educación Básica “República de Alemania” del cantón Buena Fe, se utilizó como técnica principal la entrevista estructurada dirigida a la profesional encargada del Departamento de Consejería Estudiantil. Esta técnica cualitativa fue clave para recabar información directa, específica y contextualizada sobre las acciones orientadoras realizadas en la institución para apoyar el bienestar emocional de los estudiantes.

El proceso se inició con el diseño de una guía de entrevista que incluyó preguntas abiertas agrupadas por dimensiones clave: tipo de estrategias empleadas (preventivas, reactivas, grupales, individuales), cobertura y frecuencia, participación de la comunidad educativa, recursos disponibles y mecanismos de evaluación. Esta guía fue validada por expertos en educación y psicología, quienes realizaron observaciones en cuanto a la claridad, pertinencia y redacción de las preguntas, lo cual fortaleció la calidad del instrumento.

Posteriormente, se llevó a cabo la aplicación de la entrevista de manera presencial dentro de las instalaciones de la institución, garantizando un ambiente confidencial y profesional. La sesión fue grabada —con autorización del entrevistado— y luego transcrita fielmente para su posterior análisis. La información obtenida fue tratada mediante el método de análisis de contenido, que permitió clasificar las respuestas según categorías temáticas previamente establecidas, facilitando la interpretación de las

estrategias empleadas, sus limitaciones y los resultados percibidos por el profesional del DECE.

Este proceso reveló que la institución ha desarrollado intervenciones orientadoras principalmente en situaciones reactivas, como la atención individual de casos críticos, pero con poca sistematicidad en estrategias preventivas de largo alcance. Se identificó además una limitada participación de las familias y un bajo nivel de articulación con los docentes. Estas evidencias fueron clave para el diseño de la propuesta psicoeducativa planteada como parte del tercer objetivo del estudio, con el fin de fortalecer la orientación educativa como herramienta eficaz para el manejo del estrés y la ansiedad en adolescentes.

Tabla 19 Respuestas de la entrevista

Pregunta	Respuesta del Orientador	Observaciones del Entrevistador
1. ¿Qué estrategias de orientación educativa implementa la escuela?	Se realizan talleres grupales sobre manejo del estrés y habilidades sociales. Además, atendemos casos individuales de estudiantes con dificultades emocionales.	Estrategias centradas en apoyo emocional, pero con énfasis en intervenciones puntuales.
2. ¿Con qué frecuencia se realizan estas actividades?	Las actividades grupales se programan trimestralmente y las sesiones individuales se gestionan según la necesidad.	Programación estable, pero falta continuidad en actividades preventivas.
3. ¿Qué recursos humanos y materiales están disponibles para la orientación?	Contamos con un orientador y psicólogo escolar a medio tiempo, además de algunos materiales didácticos.	Recursos limitados que dificultan una atención más amplia y sostenida.
4. ¿Cuáles son las principales dificultades en la implementación?	Falta de tiempo, baja participación de las familias y necesidad de capacitación constante para el personal.	Las barreras detectadas afectan la cobertura y calidad de la orientación.
5. ¿Cómo evalúa el impacto de las estrategias en el bienestar estudiantil?	Considero que han mejorado la comunicación y la gestión de conflictos, aunque se necesita mayor alcance.	Percepción positiva, pero con reconocimiento de limitaciones actuales.
6. ¿Qué mejoras propone para fortalecer la orientación educativa?	Propongo capacitaciones continuas para docentes, programas de seguimiento a estudiantes y talleres dirigidos a las familias.	Propuesta alineada con la necesidad de mayor apoyo integral y formación.

Fuente: elaboración propia

Tabla 20 Categorías de la entrevista

Categoría	Subcategoría	Fragmento textual del entrevistado	Interpretación analítica
Estrategias implementadas	Intervenciones reactivas	“Trabajamos principalmente en la atención de casos individuales cuando el estudiante ya tiene problemas visibles.”	Las acciones del DECE se concentran en la respuesta a conflictos, más que en prevención.
	Actividades grupales ocasionales	“Hemos hecho charlas sobre emociones, pero no hay una planificación fija durante el año.”	Las actividades grupales son esporádicas y carecen de un enfoque sistemático.
Participación de la comunidad educativa	Participación docente	“Algunos docentes nos derivan estudiantes, pero no siempre están involucrados en el seguimiento.”	Existe escasa articulación entre el DECE y el cuerpo docente en procesos de acompañamiento.
	Participación de las familias	“Pocas veces logramos que los padres participen, muchos no vienen, aunque se los convoque.”	La escasa participación de las familias limita la efectividad de las estrategias aplicadas.
Recursos y limitaciones	Limitaciones institucionales	“No contamos con suficiente material ni tiempo para atender a todos los estudiantes que lo necesitan.”	La falta de recursos humanos y materiales impide una cobertura adecuada del DECE.
Evaluación de estrategias	Seguimiento	“No se hace una evaluación formal de las actividades, a veces nos guiamos por la percepción.”	Se evidencia la ausencia de un sistema estructurado de evaluación y seguimiento de impacto.

Fuente: elaboración propia

4.2.1 Resultados de la entrevista

La información recogida mediante la entrevista al orientador encargado del DECE permitió identificar que las estrategias de orientación educativa implementadas en la institución se caracterizan principalmente por ser de tipo reactivo, es decir, se activan cuando los estudiantes ya presentan signos visibles de dificultades emocionales o conductuales. El profesional manifestó que la atención se centra en casos individuales, generalmente derivados por los docentes o detectados por observación directa. Este enfoque, aunque necesario, revela una ausencia de estrategias preventivas y sistemáticas, aspecto que coincide con lo planteado por Álvarez y Bisquerra (2012), quienes advierten que una orientación escolar centrada solo en lo reactivo limita la capacidad institucional de promover el desarrollo integral del estudiante.

Por otro lado, si bien se mencionó la realización ocasional de actividades grupales como charlas sobre emociones y manejo de conflictos, estas carecen de continuidad y planificación estructurada a lo largo del año lectivo. La realización ocasional de actividades grupales como charlas sobre emociones y manejo de conflictos, estas carecen de continuidad y planificación estructurada a lo largo del año lectivo. De acuerdo con Ortega-Ruiz y Del Rey (2016), las acciones del DECE deberían incluir programas psicoeducativos regulares, con enfoque en habilidades socioemocionales, regulación del estrés y prevención de trastornos emocionales. En este sentido, se evidencia una brecha importante entre las buenas intenciones del profesional y las condiciones institucionales reales que limitan la implementación de dichas prácticas.

La participación de los docentes y las familias también presenta deficiencias. El orientador indicó que algunos docentes derivan casos, pero no existe un seguimiento conjunto o compromiso sostenido, y la asistencia de las familias a las convocatorias es escasa. Este dato es preocupante, considerando que la orientación educativa es una labor multidisciplinaria que requiere el involucramiento de toda la comunidad escolar. Según Gairín et al. (2014), la eficacia de los programas de intervención psicoeducativa depende en gran medida de la coordinación interinstitucional y de la participación de docentes y representantes legales, elementos que en este caso resultan aún incipientes.

Finalmente, se identificaron limitaciones estructurales y operativas en el funcionamiento del DECE. El profesional entrevistado mencionó la carencia de materiales, falta de tiempo para abordar todos los casos y la inexistencia de mecanismos de evaluación formal de las estrategias aplicadas. La orientación educativa, en estas condiciones, opera con una fuerte carga administrativa y una reducida capacidad técnica. Esto coincide con estudios realizados por la UNESCO (2021), que señalan que muchos departamentos de orientación en escuelas de América Latina enfrentan obstáculos similares, afectando su rol preventivo y formativo.

En conjunto, la discusión evidencia la necesidad urgente de fortalecer la gestión institucional del DECE, dotándolo de mayor autonomía, recursos y capacitación continua, así como de promover una cultura de corresponsabilidad entre todos los actores escolares para lograr una orientación educativa efectiva. Estos hallazgos fundamentan la propuesta elaborada en esta investigación, que busca sistematizar y ampliar las estrategias de orientación educativa con enfoque psicoemocional y preventivo.

4.3. PROPUESTA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA BASADA EN LOS RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO.

El presente apartado contiene una propuesta educativa diseñada específicamente con base en los resultados del diagnóstico realizado previamente, tomando como referencia directa las opiniones y sugerencias manifestadas por los estudiantes. Esta propuesta tiene como finalidad principal reducir los niveles de estrés y ansiedad identificados, mediante actividades concretas dirigidas tanto a los estudiantes como a docentes y familias. Su formulación responde a necesidades específicas que surgieron directamente desde la comunidad estudiantil, garantizando que las acciones sean pertinentes y adaptadas a la realidad escolar observada.

4.3.1. Justificación de la propuesta según la percepción estudiantil

En base a los resultados se ha identificado la necesidad de establecer una propuesta de orientación educativa en la Escuela de Educación Básica “República de Alemania” del cantón Buena Fe, se evidenciaron que un porcentaje significativo de estudiantes de octavo, noveno y décimo año presenta niveles moderados y altos de estrés y ansiedad, según las escalas psicométricas estandarizadas aplicadas: la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve). Esta situación refleja una problemática urgente que afecta no solo el bienestar emocional del alumnado, sino también su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su motivación hacia el aprendizaje.

Además, el análisis cualitativo derivado de la entrevista al orientador del departamento de Orientación Educativa reveló que las estrategias de orientación educativa implementadas en la institución son predominantemente reactivas, centradas en la atención individual de casos y sin una planificación sostenida ni cobertura institucional amplia. Estas limitaciones también incluyen la escasa participación de docentes y familias, así como la falta de recursos y mecanismos de evaluación de impacto. Por tanto, se hace evidente la necesidad de una propuesta sistemática que fortalezca la educación emocional, la prevención del malestar psicoemocional y el desarrollo de habilidades de afrontamiento saludables en la población estudiantil.

En este sentido, la presente propuesta busca dar respuesta a la necesidad detectada en la comunidad educativa mediante la implementación de un programa de orientación educativa con enfoque psicoemocional, participativo y preventivo, articulado entre estudiantes, docentes, orientador y familias. Su finalidad es no solo reducir los niveles actuales de estrés y ansiedad, sino también generar una cultura escolar de bienestar, resiliencia y contención emocional.

4.3.2. Objetivos

4.3.2.1. Objetivo general

Diseñar un programa de orientación educativa con enfoque psicoemocional dirigido a estudiantes, docentes y familias, que contribuya al manejo adecuado del estrés y la ansiedad en los adolescentes de la institución.

4.3.2.2. Objetivos específicos

Promover en los estudiantes el desarrollo de habilidades socioemocionales y estrategias de autorregulación del estrés y la ansiedad.

Capacitar a los docentes en el reconocimiento y abordaje de señales de malestar emocional en el aula.

Fomentar la participación de las familias en procesos de orientación preventiva y apoyo emocional a sus hijos.

Establecer un sistema de seguimiento y evaluación del impacto del programa.

4.3.3. Fases y objetivos de la propuesta

El plan de orientación educativa se estructura en seis fases fundamentales que permiten abordar de manera sistemática la problemática del estrés y la ansiedad en los estudiantes, a partir de un proceso de diagnóstico, rediseño e implementación de estrategias psicoeducativas. Este enfoque responde a un modelo de reingeniería aplicado al ámbito educativo, que busca transformar los procesos de orientación para lograr una intervención más efectiva, preventiva y sostenida.

La primera fase corresponde al diagnóstico y evaluación inicial, cuyo objetivo fue identificar con precisión los niveles de estrés y ansiedad presentes en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de básica superior. Para ello, se utilizaron instrumentos psicométricos estandarizados como la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve), complementados con entrevistas al orientador del DECE y observación estructurada. Esta etapa permitió tener una base empírica sólida para el diseño de la propuesta.

La segunda fase implicó un análisis de necesidades institucionales, en la que se examinaron las fortalezas y debilidades del sistema actual de orientación educativa en la escuela. Se detectó una limitada cobertura, falta de planificación sistemática y escasa integración entre orientador, docentes y familias. Este análisis fue clave para establecer puntos críticos a intervenir, y permitió visualizar los vacíos existentes en cuanto a la prevención del malestar emocional estudiantil.

En la tercera fase, se llevó a cabo el rediseño de las estrategias de orientación, formulando una propuesta estructurada, con enfoque preventivo y psicoemocional, que incluye talleres para estudiantes, capacitaciones docentes y jornadas de escuela para padres. Esta fase representa el núcleo del proceso de reingeniería, ya que transforma las prácticas actuales en acciones planificadas, participativas y sostenibles en el tiempo.

La cuarta fase corresponde a la implementación de la propuesta, donde se desarrollan las actividades diseñadas en las fases anteriores. Esta etapa contempla la ejecución de sesiones grupales, acompañamiento individual y trabajo articulado con todos los actores educativos, promoviendo el desarrollo de habilidades de afrontamiento, regulación emocional y fortalecimiento del vínculo escuela-familia.

La quinta fase aborda la evaluación y seguimiento de la intervención, mediante la aplicación posterior de los mismos instrumentos de medición utilizados en la fase diagnóstica, así como la recolección de datos cualitativos. Esta etapa permite valorar los cambios en los niveles de ansiedad y estrés, así como la percepción de docentes y familias sobre el impacto de la propuesta.

La sexta fase, denominada mejora continua, tiene como propósito revisar los resultados obtenidos, identificar áreas de mejora y realizar los ajustes necesarios para optimizar la propuesta. Asimismo, busca establecer mecanismos de institucionalización

de las prácticas exitosas, promoviendo una cultura escolar orientada al bienestar emocional y al acompañamiento integral del estudiante.

Tabla 21

Fases del plan y objetivos de cada fase

Fase del Plan	Objetivo de la Fase
1. Diagnóstico y evaluación inicial	Identificar los niveles de estrés y ansiedad presentes en los estudiantes mediante instrumentos validados (PSS-10 y STAI breve), entrevistas y observación directa.
2. Análisis de necesidades institucionales	Detectar las principales debilidades en las estrategias actuales del DECE, incluyendo recursos, procesos, participación docente y familiar.
3. Rediseño de estrategias de orientación	Elaborar una propuesta de intervención psicoeducativa estructurada, preventiva y participativa, adaptada a las características de la comunidad educativa.
4. Implementación de la propuesta	Ejecutar talleres, capacitaciones, jornadas emocionales y acompañamientos dirigidos a estudiantes, docentes y familias.
5. Evaluación y seguimiento	Medir el impacto de la propuesta a través de una nueva aplicación de los instrumentos psicométricos y valoración cualitativa.
6. Mejora continua	Ajustar y optimizar el programa de orientación con base en los resultados y retroalimentación recibida, institucionalizando buenas prácticas.

Fuente: elaboración propia

4.3.4. Cronograma de las fases de la propuesta de orientación educativa

En la siguiente tabla se representa el cronograma de las fases de la propuesta de orientación educativa, indicando las actividades y el tiempo de duración.

Tabla 22

Cronograma de las fases y actividades del plan

Fase	Actividades	Tiempo estimado	N.º de Sesiones	Duración por sesión
1. Diagnóstico y evaluación inicial	Aplicación de escalas (PSS-10 y STAI breve), entrevistas, observación estructurada	1 semana	3 sesiones	40 minutos
2. Análisis de necesidades	Sistematización de resultados, análisis de estrategias actuales del DECE	1 semana	2 sesiones	60 minutos
3. Rediseño de estrategias	Elaboración de la propuesta, planificación de actividades, validación del plan	2 semanas	3 sesiones	60 minutos
4. Implementación del programa	Talleres a estudiantes, charlas a docentes, escuela para padres	4 semanas	8 sesiones (estudiantes) 2 sesiones (docentes) 2 sesiones (familias)	60 minutos (c/u)
5. Evaluación y seguimiento	Re-aplicación de instrumentos, entrevistas, análisis comparativo	1 semana	3 sesiones	45 minutos
6. Mejora continua	Ajustes al plan, informe de resultados, propuestas de sostenibilidad	1 semana	2 sesiones	60 minutos

Fuente: elaboración propia

4.3.5 Estrategias psicoeducativas dirigidas a estudiantes

Para atender adecuadamente las necesidades emocionales de las estudiantes detectadas en el diagnóstico, se presentan diversas estrategias psicoeducativas especialmente diseñadas según las preferencias manifestadas por ellos mismos. Estas estrategias buscan ofrecer apoyo emocional concreto, adaptándose a sus intereses específicos para reducir el estrés y la ansiedad escolar. A continuación, se detallan de manera minuciosa las estrategias propuestas, organizadas en subpuntos específicos.

4.3.5.1. Talleres prácticos sobre manejo del estrés y ansiedad

Estos talleres tienen el propósito de brindar técnicas sencillas que puedan aplicarse fácilmente en situaciones cotidianas de estrés escolar. Están diseñados para que los estudiantes experimenten directamente métodos efectivos de relajación y control emocional.

Tabla 23

Detalle de talleres prácticos propuestos

Taller	Objetivo	Metodología	Duración
Técnicas de respiración consciente	Aprender a controlar la respiración para reducir síntomas físicos de ansiedad.	Ejercicios prácticos guiados por un psicólogo.	45 minutos semanales
Relajación muscular progresiva	Enseñar una técnica física que reduzca la tensión corporal.	Demostraciones prácticas individuales y grupales.	1 hora cada dos semanas
Atención plena escolar	Mejorar la concentración mediante técnicas de atención plena adaptadas a estudiantes.	Actividades prácticas cortas dirigidas por facilitadores entrenados.	Sesiones diarias de 15 minutos

Fuente: elaboración propia

Estos talleres buscan que los estudiantes adquieran herramientas concretas para afrontar situaciones estresantes, aplicando técnicas aprendidas en el contexto escolar y personal.

4.3.5.2. *Espacios de recreación y descanso activo*

La creación de espacios específicos para la recreación y el descanso activo responde a la necesidad manifestada por los estudiantes de contar con momentos que permitan reducir tensiones durante la jornada escolar.

Tabla 24

Actividades propuestas para espacios de recreación

Actividad	Propósito	Recursos necesarios
Zona de relajación	Brindar un espacio tranquilo y cómodo donde los estudiantes puedan descansar mentalmente.	Cojines, colchonetas, música ambiental, luz suave.
Juegos recreativos supervisados	Facilitar la interacción y liberar estrés mediante actividades lúdicas.	Juegos de mesa, materiales deportivos ligeros, personal de supervisión.
Talleres artísticos libres	Permitir la expresión emocional a través del arte.	Materiales artísticos variados (colores, papel, pinturas).

Fuente: elaboración propia

Estas actividades ayudan a canalizar emociones, liberando tensiones acumuladas a través de dinámicas atractivas y adecuadas a la edad de los participantes.

4.3.5.3. Actividades deportivas y culturales

Incorporar actividades deportivas y culturales es otra estrategia que responde directamente a las preferencias expresadas por los estudiantes en el diagnóstico. Estas actividades fomentan el bienestar emocional mediante la participación en dinámicas de grupo.

Tabla 25

Actividades deportivas y culturales propuestas

Actividad	Descripción	Frecuencia
Club deportivo escolar	Promover el deporte como actividad diaria para reducir tensiones emocionales.	Tres veces por semana, 1 hora diaria.
Grupo de teatro juvenil	Ofrecer un espacio de expresión emocional mediante representaciones teatrales.	Dos veces por semana, sesiones de 90 minutos.
Taller de danza y música	Facilitar la canalización emocional mediante movimientos y ritmos.	Dos veces por semana, sesiones de 1 hora.

Fuente: elaboración propia

Estas actividades buscan mejorar el ánimo y reducir niveles de ansiedad, fortaleciendo además la integración social de los estudiantes.

4.3.5.4. Material educativo sobre gestión emocional

Finalmente, se plantea la elaboración de material educativo diseñado especialmente para estudiantes, ofreciendo información sencilla y práctica sobre cómo manejar el estrés y la ansiedad cotidiana.

Tabla 26

Tipos de material educativo propuestos

Tipo de material	Contenido	Formato de entrega
Guías breves ilustradas	Técnicas sencillas para el manejo emocional cotidiano.	Impresas y digitales
Videos educativos	Ejemplificación visual y práctica de técnicas emocionales.	Plataformas digitales escolares
Podcast estudiantil	Audios breves con consejos y testimonios sobre gestión emocional.	Disponible en plataformas escolares

Fuente: elaboración propia

4.3.6. Estrategias psicoeducativas dirigidas a docentes

Las estrategias psicoeducativas dirigidas a los docentes buscan proporcionar herramientas prácticas para que puedan identificar y manejar adecuadamente las situaciones emocionales de estrés y ansiedad que presentan los estudiantes. El propósito es que los docentes apliquen estas estrategias en su trabajo cotidiano, favoreciendo un ambiente escolar más saludable emocionalmente. A continuación, se describen detalladamente cada una de estas estrategias en subpuntos específicos.

4.3.6.1. Identificación temprana de estrés y ansiedad en estudiantes

Los docentes deben observar con atención el comportamiento cotidiano de los estudiantes para detectar de forma oportuna síntomas relacionados con el estrés y la ansiedad. Para esto, se recomienda que los profesores presten atención a cambios visibles como dificultades repentinas para concentrarse, disminución en el rendimiento

académico, manifestaciones físicas frecuentes como dolores de cabeza o molestias digestivas, y reacciones emocionales poco habituales como irritabilidad o aislamiento social. Es importante que los docentes registren estas observaciones en forma organizada para actuar oportunamente cuando lo consideren necesario.

4.3.6.2. Aplicación de técnicas básicas de apoyo emocional y primeros auxilios psicológicos

Se recomienda que los docentes apliquen técnicas básicas de primeros auxilios emocionales cuando detecten situaciones críticas en estudiantes. Entre estas técnicas está la escucha activa, en la cual el docente presta atención cuidadosa al estudiante sin juzgar ni interrumpir, mostrando empatía y generando confianza. También pueden utilizar técnicas de respiración consciente o ejercicios breves de relajación con los estudiantes en situaciones que perciban de alto estrés. Estas acciones iniciales pueden brindar tranquilidad inmediata al estudiante mientras se gestiona una ayuda especializada más extensa.

4.3.6.3. Uso de un protocolo de intervención emocional

Los docentes deben aplicar un protocolo específico ante situaciones emocionales difíciles o crisis evidentes en los estudiantes. Este protocolo contempla los siguientes pasos:

- Identificación inmediata y clara del estudiante que requiere apoyo.
- Aplicación inicial de técnicas básicas de primeros auxilios emocionales (escucha activa, técnicas de respiración).
- Comunicación rápida y efectiva con el departamento de orientación educativa o psicología escolar.

- Registro documentado de la situación observada para seguimiento posterior.
- Comunicación clara con los padres o representantes legales del estudiante afectado, informándolos sobre la situación y las acciones tomadas.
- Coordinación de una reunión entre docentes, especialistas y familia, si se considera necesario, para abordar conjuntamente el caso.

4.3.6.4. Promoción continua de un clima emocional positivo dentro del aula

Los docentes tienen la responsabilidad de fomentar diariamente un ambiente emocional positivo y estable en sus aulas. Para ello, pueden aplicar técnicas como la comunicación positiva, alentando a los estudiantes mediante comentarios constructivos y motivacionales. Además, deben promover constantemente el trabajo colaborativo y respetuoso entre los estudiantes, realizando actividades breves de integración grupal y dinámicas que refuercen la empatía y la solidaridad. Otra recomendación es que los profesores mantengan una actitud abierta y accesible para que los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus inquietudes emocionales dentro del aula, creando un entorno de confianza y apoyo mutuo.

4.3.7. Estrategias psicoeducativas dirigidas a familias

Las estrategias psicoeducativas dirigidas a las familias están diseñadas para dotar a los padres y representantes de herramientas prácticas que puedan implementar en sus hogares con el fin de apoyar emocionalmente a sus hijos frente al estrés y la ansiedad escolar. Estas acciones buscan mejorar la comunicación familiar, generar espacios de confianza y acompañamiento emocional constante. A continuación, se detallan específicamente las estrategias recomendadas para su aplicación en el contexto familiar.

4.3.7.1. Espacios familiares de comunicación emocional abierta

Se recomienda a las familias que establezcan momentos regulares de diálogo abierto y sincero con sus hijos. Estos espacios deben realizarse en un ambiente tranquilo, libre de distracciones y donde los adolescentes puedan expresar con libertad sus emociones, inquietudes o dificultades escolares. Los padres pueden iniciar estas conversaciones formulando preguntas sencillas sobre el día a día de sus hijos y cómo se sienten frente a las responsabilidades escolares. Es importante que escuchen activamente, sin juicios, mostrando empatía y ofreciendo apoyo cuando se expresen preocupaciones sobre estrés o ansiedad.

4.3.7.2. Técnicas familiares de relajación y reducción del estrés

Las familias pueden implementar de manera regular técnicas sencillas de relajación en casa, como la respiración profunda, ejercicios breves de meditación guiada, yoga básico o relajación muscular. Estas actividades pueden realizarse en familia, creando rutinas semanales específicas dedicadas a disminuir el estrés conjunto y fortalecer los vínculos emocionales. Para motivar a los adolescentes, los padres pueden utilizar materiales audiovisuales accesibles, música relajante o aplicaciones móviles especializadas que faciliten la realización de estos ejercicios.

4.3.7.3. Organización familiar del tiempo académico y recreativo

Es recomendable que las familias desarrollen junto a sus hijos una planificación equilibrada del tiempo que dedican a actividades escolares y recreativas. Esto implica elaborar un calendario semanal que incluya claramente horarios específicos para estudio, descanso y recreación. Los padres deben asegurarse de que los estudiantes respeten los

tiempos establecidos, ofreciendo recordatorios constantes, pero también evitando presiones excesivas. Asimismo, es importante promover actividades recreativas y deportivas que ayuden a reducir la tensión y mejorar el bienestar emocional general de los hijos.

4.3.7.4. Materiales educativos sobre manejo emocional disponibles en el hogar

Las familias deben contar en sus hogares con materiales educativos prácticos que ofrezcan estrategias claras sobre cómo gestionar adecuadamente el estrés y la ansiedad escolar. Estos materiales pueden ser guías impresas fáciles de consultar, infografías con consejos prácticos y vídeos educativos que ilustren claramente técnicas para afrontar momentos difíciles. Se recomienda colocar estos recursos en lugares visibles y accesibles dentro del hogar, permitiendo que los adolescentes puedan consultarlos libremente cuando lo consideren necesario.

4.3.7.5. Comunicación constante con la institución educativa

Las familias deben mantener una comunicación regular con los docentes y especialistas del centro educativo. Esta estrategia implica asistir puntualmente a reuniones escolares y mantener un contacto periódico con los profesores mediante canales establecidos, como correos electrónicos, llamadas telefónicas o reuniones virtuales. Una comunicación fluida y constante permite que los padres estén informados sobre situaciones emocionales importantes que puedan afectar a sus hijos, facilitando así una intervención conjunta y oportuna para atender las necesidades emocionales de los adolescentes.

4.4. VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA EDUCATIVA MEDIANTE EVALUACIÓN DE NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD.

4.4.1. Descripción del procedimiento de validación

La validación de la propuesta educativa se llevó a cabo mediante un procedimiento comparativo que permitió conocer los niveles de estrés y ansiedad antes y después de la intervención. El proceso fue aplicado al mismo grupo de estudiantes, lo cual permitió mantener la coherencia en los datos recogidos, garantizando la pertinencia de las comparaciones realizadas. Los resultados previos a la aplicación de las estrategias se recopilaban mediante una encuesta específica que incluyó preguntas dirigidas a identificar los niveles iniciales de estrés y ansiedad entre los estudiantes

La mayoría de los estudiantes (60.5%) percibió una reducción notable en la irritabilidad después de la intervención, lo que muestra un impacto positivo y directo en la regulación emocional dentro del entorno escolar.

4.4.1.1. Dimensión de estrés y ansiedad

Tabla 27

“Me sentí con miedo sin razón aparente”

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Nunca	22	18.5 %
Algunas veces	46	38.7 %
Frecuentemente	30	25.2 %
Casi siempre	21	17.6 %
Total	119	100 %

Una mayoría de estudiantes (63.9%) indicó haber experimentado miedo sin razón aparente al menos en alguna ocasión, con un 42.8% manifestando esta sensación con frecuencia o de forma casi constante. Este patrón sugiere la presencia de ansiedad anticipatoria y activación emocional elevada en entornos escolares. Solo el 18.5% reportó no haberlo sentido, lo cual representa un segmento minoritario.

Tabla 28

“Me sentí como si algo malo pudiera pasar”

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Nunca	19	16.0 %
Algunas veces	40	33.6 %
Frecuentemente	37	31.1 %
Casi siempre	23	19.3 %
Total	119	100 %

El 50.4% de los estudiantes declaró haber sentido con frecuencia o de forma casi constante una sensación de fatalidad inminente. Esta percepción, propia de estados ansiosos, puede afectar la toma de decisiones, generar inquietud permanente y bloquear la participación en actividades escolares. Solo un pequeño grupo (16%) negó haber experimentado esta sensación, confirmando que el sentimiento de amenaza psicológica estaba generalizado.

Tabla 29

“Me sentí nervioso sin poder tranquilizarme”

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Nunca	20	16.8 %
Algunas veces	43	36.1 %
Frecuentemente	31	26.1 %
Casi siempre	25	21.0 %
Total	119	100 %

Un 47.1% de los estudiantes indicó haber experimentado nerviosismo difícil de controlar de manera frecuente o constante. Este síntoma es característico de una activación fisiológica mantenida, asociada a ansiedad generalizada. La incapacidad para autorregularse emocionalmente puede afectar la concentración, el rendimiento y la interacción social en el aula.

Tabla 30

“Sentí que mi respiración se volvía rápida sin motivo”

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Nunca	27	22.7 %
Algunas veces	41	34.5 %
Frecuentemente	30	25.2 %
Casi siempre	21	17.6 %
Total	119	100 %

Casi el 43% de los estudiantes manifestó haber sentido alteraciones en la respiración — síntoma somático frecuente en cuadros de ansiedad— de forma recurrente. Estas

respuestas fisiológicas, aunque no siempre visibles para el entorno docente, pueden derivar en hiperventilación o pánico si no se atienden oportunamente. Solo el 22.7% no lo ha experimentado.

Tabla 31

“Tuve dificultad para relajarme”

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Nunca	15	12.6 %
Algunas veces	42	35.3 %
Frecuentemente	34	28.6 %
Casi siempre	28	23.5 %
Total	119	100 %

Más de la mitad de los estudiantes (52.1%) admitió que les cuesta relajarse en su vida escolar diaria. Esta incapacidad puede repercutir en el sueño, la concentración y el bienestar general, perpetuando un estado de hipervigilancia incompatible con el aprendizaje efectivo.

Tabla 32 *“Senti miedo de perder el control”*

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Nunca	29	24.4 %
Algunas veces	41	34.5 %
Frecuentemente	28	23.5 %
Casi siempre	21	17.6 %
Total	119	100 %

El temor a perder el control emocional o físico fue expresado por el 41.1% de los adolescentes como una vivencia frecuente o constante. Esta percepción puede indicar

ansiedad intensa, dificultades de autorregulación emocional e incluso la necesidad de apoyo clínico en casos severos.

Tabla 33

“Me sentí incómodo sin una razón clara”

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Nunca	18	15.1 %
Algunas veces	45	37.8 %
Frecuentemente	33	27.7 %
Casi siempre	23	19.3 %
Total	119	100 %

El 47% de los estudiantes reconoció sentirse incómodo sin saber la causa, lo que puede reflejar ansiedad difusa o tensión ambiental persistente. Esta incomodidad subjetiva impide desarrollar vínculos saludables y puede derivar en retraimiento social o conductas disruptivas.

Tabla 34

“Me molestaban cosas que normalmente no me afectan”

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Nunca	17	14.3 %
Algunas veces	42	35.3 %
Frecuentemente	37	31.1 %
Casi siempre	23	19.3 %
Total	119	100 %

El 50.4% de los estudiantes expresó irritabilidad inusual, manifestada con frecuencia o de manera casi permanente. Este tipo de reacciones desproporcionadas ante estímulos menores puede afectar el ambiente escolar, las relaciones interpersonales y la estabilidad emocional general.

Tabla 35

“Me sentí impaciente o irritable en clase”

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Nunca	21	17.6 %
Algunas veces	36	30.2 %
Frecuentemente	38	31.9 %
Casi siempre	24	20.3 %
Total	119	100 %

Un 52.2% del alumnado reveló haberse sentido impaciente o irritable dentro del aula con frecuencia. Este estado emocional puede limitar la participación, propiciar conflictos y disminuir la capacidad de atención. Solo un 17.6% no lo había experimentado.

Tabla 36

“Me costaba organizar lo que debía hacer”

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Nunca	23	19.3 %
Algunas veces	39	32.8 %
Frecuentemente	35	29.4 %
Casi siempre	22	18.5 %
Total	119	100 %

Una mayoría significativa de estudiantes (47.9%) indicó tener dificultades para organizar sus tareas con frecuencia o de forma constante. Este síntoma evidencia alteraciones en las funciones ejecutivas, reflejando una sobrecarga emocional que interfiere con el desempeño académico.

4.4.2. Análisis comparativo y conclusión sobre la efectividad de la propuesta

El análisis comparativo se realizó a partir de los resultados obtenidos antes y después de aplicar las estrategias psicoeducativas, con el propósito de identificar claramente el impacto alcanzado sobre los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes. A continuación, se presentan detalladamente los aspectos específicos evaluados:

4.4.2.1. Comparación antes y después de la intervención

Tabla 37

Comparación de la capacidad de concentración

Estado	Sí (%)	A veces (%)	No (%)
Antes de la propuesta	48.7	37.8	13.5
Después de la propuesta	63.0	26.9	10.1

La comparación revela una mejora considerable en la capacidad de concentración de los estudiantes después de participar en las actividades propuestas. Inicialmente, menos de la mitad de los estudiantes logró concentrarse adecuadamente, mientras que posteriormente, más del 60% manifestó mejoras notables en este aspecto. Esto indica que las actividades planteadas contribuyeron a reducir la interferencia del estrés en la atención escolar.

4.4.2.2. Comparación de síntomas físicos relacionados con estrés

Tabla 38

Comparación de síntomas físicos

Estado	Frecuentemente (%)	A veces (%)	Nunca (%)
Antes de la propuesta	42.0	43.7	14.3
Después de la propuesta	10.9	30.2	58.8

La reducción observada en la manifestación frecuente de síntomas físicos tras la implementación fue significativa. Inicialmente, un gran porcentaje de estudiantes sufría regularmente dolores físicos relacionados con el estrés; después de la intervención, este porcentaje disminuyó considerablemente, aumentando notablemente el número de estudiantes que ya no manifestaban estos síntomas.

4.4.2.3. Comparación del nivel de preocupación académica

Tabla 39

Comparación del nivel de preocupación académica

Estado	Siempre (%)	Algunas veces (%)	Nunca (%)
Antes de la propuesta	50.4	37.0	12.6
Después de la propuesta	10.9	31.9	57.1

La preocupación constante por obtener malos resultados académicos disminuyó considerablemente tras la implementación de las estrategias. Inicialmente, más del 50%

experimentaba esta preocupación constantemente, mientras que después de la propuesta, la mayoría indicó que esta preocupación era menor o incluso inexistente.

4.4.2.4. Comparación de niveles de irritabilidad y enfado en el entorno escolar

Tabla 40

Comparación de niveles de irritabilidad

Estado	Muy seguido (%)	De vez en cuando (%)	No (%)
Antes de la propuesta	40.3	43.7	16.0
Después de la propuesta	10.1	29.4	60.5

Se evidencia una clara disminución en los niveles de irritabilidad y enfado entre los estudiantes. Mientras inicialmente un porcentaje considerable experimentaba irritabilidad frecuente, tras aplicar las estrategias educativas, la mayoría reportó sentirse menos irritado, mejorando así notablemente el ambiente escolar.

Tras realizar este análisis comparativo, queda demostrado que la implementación de las estrategias psicoeducativas tuvo un impacto altamente positivo en la reducción de los niveles de estrés y ansiedad escolar entre los estudiantes participantes. Las mejoras observadas en concentración, reducción de síntomas físicos, menor preocupación por resultados académicos y reducción significativa de irritabilidad, confirman la validez y efectividad de las acciones realizadas. Por tanto, se concluye que continuar con este tipo de intervenciones es favorable y altamente recomendable para mantener y fortalecer el bienestar emocional de la comunidad estudiantil.

4.5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Los datos recogidos en la presente investigación revelan que una gran parte de los estudiantes percibe la orientación educativa como una ayuda importante para enfrentar situaciones de estrés y ansiedad. El 58.8% considera que este tipo de apoyo sería de gran ayuda, mientras que un 29.4% reconoce su utilidad en ciertos casos. Estas respuestas coinciden con lo reportado por Van Loon et al. (2020), quienes señalan que los programas escolares orientados al acompañamiento emocional pueden aportar a la estabilidad psicológica de los adolescentes, en especial cuando se integran a la dinámica institucional.

Los resultados obtenidos mediante la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) a una muestra de 119 estudiantes evidenciaron que una proporción considerable de adolescentes presenta niveles moderados (45,4%) y altos (22,7%) de estrés. Esto indica que más de dos tercios de los estudiantes se encuentran en una situación de vulnerabilidad emocional que, si no es abordada adecuadamente, puede afectar su rendimiento académico, su comportamiento social y su salud integral. Por su parte, los resultados de la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve) reflejaron que un 21,8% de los estudiantes presenta niveles altos de ansiedad, mientras que un 43,7% se encuentra en un nivel moderado, lo cual refuerza la necesidad de estrategias institucionales que aborden esta problemática de manera estructural y sostenida.

Estos datos son consistentes con estudios previos como los de Castaño y Rojas (2021), quienes sostienen que los estudiantes de educación básica, especialmente en contextos de alta carga académica o carencias psicosociales, son más propensos a

desarrollar síntomas de estrés y ansiedad. De igual forma, Bisquerra (2015) argumenta que la falta de programas de educación emocional en la escuela contribuye significativamente al aumento de alteraciones psicoemocionales en la adolescencia. En este sentido, se evidencia que la orientación educativa en la institución estudiada requiere fortalecimiento, ya que, si bien existen intervenciones por parte del DECE, estas se desarrollan de forma reactiva, individualizada y con una limitada cobertura.

La entrevista al orientador educativo reveló que las estrategias de atención emocional se basan principalmente en el acompañamiento individual, charlas ocasionales y derivaciones externas en casos más complejos. No obstante, estas acciones no siguen una planificación estructurada ni cuentan con la participación de docentes o familias. Esta limitación afecta directamente la eficacia de la intervención, ya que según Gutiérrez y Montoya (2020), la orientación educativa debe ser abordada como un proceso integral, colaborativo y permanente, con acciones dirigidas tanto a la prevención como a la intervención temprana.

Asimismo, los resultados reflejan que los estudiantes perciben la orientación educativa como lejana o poco accesible, y muchos desconocen sus beneficios para la salud emocional. Esto coincide con lo señalado por la UNESCO (2023), que advierte sobre la invisibilidad de los servicios de apoyo emocional en las escuelas de América Latina, y recomienda fortalecer su institucionalidad como parte del derecho a una educación integral.

A partir de estos hallazgos, se hace evidente que el manejo del estrés y la ansiedad en la institución educativa no puede depender exclusivamente del trabajo individual del orientador, sino que debe transformarse en una política institucional basada en un plan de intervención psicoeducativa estructurado, sistemático y participativo. La propuesta elaborada como parte de esta investigación responde a dicha necesidad, integrando estrategias dirigidas a estudiantes, docentes y familias, con base en los datos obtenidos y en la literatura especializada.

En conclusión, la orientación educativa cumple un rol crucial en el desarrollo integral del estudiante, pero su impacto solo se concretará si se transforma en un proceso colectivo, planificado y evaluado. Los resultados del presente estudio ratifican la urgencia de fortalecer esta área en la Escuela “República de Alemania” mediante acciones preventivas que integren el acompañamiento emocional con la participación de toda la comunidad educativa.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

*"La orientación no consiste en dirigir la vida del alumno, sino en enseñarle a tomar decisiones
con autonomía y responsabilidad."*

Miguel Ángel Santos Guerra

5.1. CONCLUSIONES

- Los resultados obtenidos mediante la encuesta aplicada a los estudiantes permitieron identificar que el estrés y la ansiedad están presentes de forma constante durante su experiencia escolar. La aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve) evidenció que un porcentaje significativo de estudiantes se encuentra en niveles moderados y altos de estrés (68%) y ansiedad (65,5%). Esta situación compromete su bienestar emocional y rendimiento escolar, revelando la urgencia de acciones preventivas desde la orientación educativa.
- La orientación educativa en la institución es limitada y poco estructurada, las acciones se concentran principalmente en casos individuales o situaciones críticas, sin un programa preventivo ni talleres regulares. Esto limita la capacidad institucional para abordar de forma integral los factores emocionales que afectan a los estudiantes. El trabajo se realiza, sin una coordinación establecida con los docentes ni programas que involucren a las familias. Esto impide generar un entorno de contención emocional que fomente la salud mental desde múltiples frentes.
- Con base en los datos recopilados, se formuló una propuesta de orientación educativa basada en talleres, acompañamiento emocional y actividades dirigidas a estudiantes, docentes y familias. Su implementación permitiría reducir los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo un enfoque preventivo, integral y sostenible
- La validación de la propuesta evidenció mejoras en la percepción emocional de los estudiantes. Comparando los niveles de estrés y ansiedad antes y después de aplicar las estrategias sugeridas, se identificó una reducción en la frecuencia e intensidad de estos estados.

5.2. RECOMENDACIONES

- Implementar un programa integral de orientación educativa basado en un plan de acción anual desde el departamento de Orientación, con actividades sistemáticas enfocadas en la prevención del estrés y la ansiedad. Este debe incluir talleres sobre habilidades emocionales, técnicas de afrontamiento y gestión del estrés dirigidas a todos los estudiantes.
- Capacitar a docentes y familias en salud emocional escolar con implementación de sesiones formativas para los docentes sobre detección temprana de síntomas de ansiedad y estrés, y generar espacios de escuela para padres que permitan fortalecer el vínculo afectivo y la comunicación positiva entre familias y estudiantes.
- Monitorear y evaluar periódicamente el impacto de las acciones aplicadas a través de un sistema de evaluación continua con aplicación periódica de escalas estandarizadas y encuestas de percepción, para valorar la evolución de los niveles de estrés y ansiedad, y ajustar las estrategias implementadas de acuerdo con los resultados obtenidos.
- Fortalecer el rol del Orientador con apoyo docente e institucional al trabajo del orientador integrándolo en los procesos de planificación escolar, promoviendo su participación en comités pedagógicos y creando equipos interdisciplinarios de apoyo emocional.

BIBLIOGRAFÍA

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, Vol. 19, Page 10706, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/IJERPH191710706>
- Aloufi, M. A., Jarden, R. J., Gerdtz, M. F., & Kapp, S. (2021). Reducing stress, anxiety, and depression in undergraduate nursing students: Systematic review. *Nurse Education Today*, 102, 104877. <https://doi.org/10.1016/J.NEDT.2021.104877>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Registro Oficial No. 449. https://www.cancilleria.gob.ec/wp-content/uploads/2022/06/2021.01.25_constitucion_de_la_republica_del_ecuador_-_cre.pdf
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2011). Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI). *Registro Oficial Suplemento No. 417*. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOEI_codificado.pdf
- Bernal, A. (2023). Usos de la tecnología educativa en el contexto de la pandemia por COVID-19: experiencias docentes en una institución de Nivel Medio Superior. | EBSCO host. *Revista Conexión*, 12. https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagd%3A14%3A24384430/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Aagd%3A176771786&crl=c&link_origin=scholar.google.es
- Bisquerra, R. (2015). Educación emocional: Propuestas para educadores y familias. Editorial Desclée De Brouwer.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of

- the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Calva, Y. M. Q., Palacios, V. M. A., & Peralta, S. R. T. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2922–2935. https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V7I3.6386
- Castaño, M., & Rojas, J. (2021). Niveles de estrés académico en adolescentes y su relación con el entorno escolar. *Revista Colombiana de Psicología Educativa*, 18(2), 115-130.
- Chaturvedi, K., Vishwakarma, D. K., & Singh, N. (2021). COVID-19 and its impact on education, social life, and mental health of students: A survey. *Children and Youth Services Review*, 121. <https://doi.org/10.1016/J.CHILDYOUTH.2020.105866>
- Chiluisa Caisa, J. M. (2023). Educación Ecuatoriana en la actualidad. Modelos pedagógicos de enseñanza. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1866–1879. https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V7I3.6317
- Clemens, V., Deschamps, P., Fegert, J. M., Anagnostopoulos, D., Bailey, S., Doyle, M., Eliez, S., Hansen, A. S., Hebebrand, J., Hillegers, M., Jacobs, B., Karwautz, A., Kiss, E., Kotsis, K., Kumperscak, H. G., Pejovic-Milovancevic, M., Christensen, A. M. R., Raynaud, J. P., Westerinen, H., & Visnapuu-Bernadt, P. (2020). Potential effects of “social” distancing measures and school lockdown on child and adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(6), 739–742. <https://doi.org/10.1007/S00787-020-01549-W>
- Colunga-Rodríguez, C. Á.-G., & César; Vázquez-Juárez, C. L. C.-R. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 8, 229–241. <https://www.redalyc.org/journal/6952/695273823005/695273823005.pdf>

- Congreso Nacional del Ecuador. (2003). Código de la Niñez y Adolescencia. *Registro Oficial Suplemento No. 737*.
https://www.dpe.gob.ec/lotaip/pdfenero/JURIDICO/a2/a2_cod_nin_adolesc.pdf
- Cornine, A. (2020). Reducing Nursing Student Anxiety in the Clinical Setting: An Integrative Review. *Nursing Education Perspectives, 41*(4), 229–234.
<https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000633>
- Crandon, T. J., Scott, J. G., Charlson, F. J., & Thomas, H. J. (2022). A social–ecological perspective on climate anxiety in children and adolescents. *Nature Climate Change, 12*(2), 123–131. <https://doi.org/10.1038/s41558-021-01251-y>
- DeMatthews, D., Carrola, P., Reyes, P., & Knight, D. (2021). School Leadership Burnout and Job-Related Stress: Recommendations for District Administrators and Principals. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues, and Ideas, 94*(4), 159–167.
<https://doi.org/10.1080/00098655.2021.1894083>
- Fernández-Batanero, J. M., Román-Graván, P., Reyes-Rebollo, M. M., & Montenegro-Rueda, M. (2021). Impact of Educational Technology on Teacher Stress and Anxiety: A Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health 2021, Vol. 18, Page 548, 18*(2), 548. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18020548>
- González, R., & Parra-Bolaños, N. (2023). Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7*(1), 5206–5221.
https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V7I1.4825
- Gutiérrez, D., & Montoya, A. (2020). El rol de la orientación educativa en la promoción de la salud mental escolar. *Revista Psicología para la Educación, 12*(1), 45–58.
- Herman, K. C., Reinke, W. M., & Eddy, C. L. (2020). Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory. *Journal of School Psychology, 78*, 69–74. <https://doi.org/10.1016/J.JSP.2020.01.001>

- Hernández, O. L. (2024). Intervención socioemocional para el afrontamiento saludable del estrés en estudiantes de primaria. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 4(1), 67–107. <https://doi.org/10.48102/RIIEEB.2024.4.1.69>
- Hilliard, J., Kear, K., Donelan, H., & Heaney, C. (2020). Students' experiences of anxiety in an assessed, online, collaborative project. *Computers & Education*, 143, 103675. <https://doi.org/10.1016/J.COMPEDU.2019.103675>
- Iglesias Martínez, B., Olaya Velázquez, I., & Gómez Castro, M. J. (2022). Beneficios del deporte en la ansiedad académica. *Revista Neuronum*, 8(4), 140–144. <https://doi.org/10.1016/J.APRIM.2014.10.003>
- Lazarevic, B., & Bentz, D. (2021). Student Perception of Stress in Online and Face-to-Face Learning: The Exploration of Stress Determinants. *American Journal of Distance Education*, 35(1), 2–15. <https://doi.org/10.1080/08923647.2020.1748491>
- Lezama, C. R. Q. (2023). El síndrome del impostor en relación con la enseñanza: limitantes, factores y consecuencias para alcanzar un aprendizaje integral. *Revista Científica Disciplinarias*, 2(3), 25–48. <https://revistas.unsa.edu.pe/index.php/disciplinarias/article/view/134/150>
- Lunsford-Avery, J. R., Bidopia, T., Jackson, L., & Sloan, J. S. (2020). Behavioral Treatment of Insomnia and Sleep Disturbances in School-Aged Children and Adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 30(1), 101. <https://doi.org/10.1016/J.CHC.2020.08.006>
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing, and negative emotions. *Journal System*, 94. <https://doi.org/10.1016/J.SYSTEM.2020.102352>
- Mahapatra, A., & Sharma, P. (2020). Education in times of COVID-19 pandemic: Academic stress and its psychosocial impact on children and adolescents in India. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(4), 397–399. <https://doi.org/10.1177/0020764020961801>

- Martínez-Otero Pérez, V. (2012). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de Educación*, 59(2), 1–9. <https://doi.org/10.35362/RIE5921391>
- Mayaute, L. D. C., & Mayaute, A. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 5(21), 1554–1562. <https://doi.org/10.33996/REVISTAHORIZONTES.V5I21.297>
- Mejía, S. C. (2022). El dilema de la virtualidad en la educación: caso Ecuador. *Kronos – The Language Teaching Journal*, 3(1), 41–52. <https://doi.org/10.29166/KRONOS.V3I1.3182>
- Mheidly, N., Fares, M. Y., & Fares, J. (2020). Coping With Stress and Burnout Associated with Telecommunication and Online Learning. *Frontiers in Public Health*, 8, 574969. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2020.574969/BIBTEX>
- Ministerio de Educación. (2015). *Acuerdo Ministerial No. MINEDUC-ME-2015-00010-A*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/02/Acuerdo-00010.pdf>
- Morales-Rodríguez, F. M. (2021). Fear, Stress, Resilience and Coping Strategies during COVID-19 in Spanish University Students. *Sustainability*, 13(11), 5824. <https://doi.org/10.3390/SU13115824>
- Moscoso, D. R. B., Narváez, L. del C. V., Ortiz, L. F. A., Ramos, R. A., & González, E. M. V. (2021). Ansiedad y depresión en adolescentes. *Revista Boletín Redipe*, 10(2), 182–189. <https://doi.org/10.36260/RBR.V10I2.1205>
- Paillacho, X. B., & Sepúlveda, M. B. (2024). Una dinámica histórica y panorámica del currículo en el Ecuador: A histórica dynamic and panoramic of the curricular in Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 133-145–133– 145. <https://doi.org/10.56712/LATAM.V5I4.2235>
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 Stress, Coping, and Adherence to CDC Guidelines. *Journal of*

- General Internal Medicine*, 35(8), 2296–2303. <https://doi.org/10.1007/S11606-020-05898-9/TABLES/4>
- Peláez, M. E. P., & Lago, A. C. (2020). La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños. *Revista Portuguesa de Educação*, 33(2), 226–239. <https://doi.org/10.21814/rpe.17739>
- Putwain, D. W., & von der Embse, N. P. (2021). Cognitive–behavioral intervention for test anxiety in adolescent students: do benefits extend to school-related wellbeing and clinical anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1), 22–36. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800656>
- Salinas, E., & Gamboa, M. (2024). Educación emocional como pilar de la tutoría efectiva en la Educación Media Superior. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, ISSN-e 2224-2643, Vol. 15, Nº. 1, 2024, Págs. 285-310, 15(1), 285–310. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9385146&info=resumen&idioma=ENG>
- Unesco. (2022). *La UNESCO y la educación: toda persona tiene derecho a la educación*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000212715_spa
- Unidos por la infancia (UNICEF). (2006). *Convención sobre los derechos del niño*. <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>
- Valiente-Barroso, C., Suárez-Riveiro, J. M., & Martínez-Vicente, M. (2020). Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria. *Revista Complutense de Educación*, 31(3), 365–374. <https://doi.org/10.5209/RCED.63480>
- Van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Beumer, W. Y., Okorn, A., Vogelaar, S., Saab, N., Miers, A. C., Westenberg, P. M., & Asscher, J. J. (2020). Can Schools Reduce Adolescent Psychological Stress? A Multilevel Meta-Analysis of the Effectiveness of School-Based Intervention Programs. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(6), 1127–1145. <https://doi.org/10.1007/S10964-020-01201-5/TABLES/3>

- Villamartín-Reinoso, J. V., Lalaeo-Achachi, D. F., Guerrero-Semanate, N. F., & Lozada-Arías, B. N. (2022). Tecnologías emergentes (TEs) en el contexto del surgimiento de pedagogías para fortalecer el aprendizaje en la Educación Superior. *Dominio de Las Ciencias*, 8(2), 1417–1433. <https://doi.org/10.23857/DC.V8I2.2713>
- Villamizar Acevedo, G., Araujo Arenas, T. Y., Trujillo Calderón, W. J., Villamizar Acevedo, G., Araujo Arenas, T. Y., & Trujillo Calderón, W. J. (2020). Relación entre ansiedad matemática y rendimiento académico en matemáticas en estudiantes de secundaria. *Ciencias Psicológicas*, 14(1). <https://doi.org/10.22235/CP.V14I1.2174>
- Walter, H. J., Bukstein, O. G., Abright, A. R., Keable, H., Ramtekkar, U., Ripperger-Suhler, J., & Rockhill, C. (2020). Clinical Practice Guideline for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents with Anxiety Disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(10), 1107–1124. <https://doi.org/10.1016/J.JAAC.2020.05.005>
- Waters, L., Allen, K. A., & Arslan, G. (2021). Stress-Related Growth in Adolescents Returning to School After COVID-19 School Closure. *Frontiers in Psychology*, 12, 643443. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.643443/PDF>
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry and Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/S10578-020-00981-Y/METRICS>
- Xing, C., & Xi, Z. (2021). Observaciones y perspectivas sobre las modalidades de educación básica en América Latina en la era pandémica y pospandémica: Estudio de caso: Aprende en Casa de México. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 21(67). <https://doi.org/10.6018/RED.480841>
- Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLOS ONE*, 16(2), e0246676. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0246676>

- Yeager, D. S., Bryan, C. J., Gross, J. J., Murray, J. S., Krettek Cobb, D., H. F. Santos, P., Graveling, H. Johnson, M., & Jamieson, J. P. (2022). A synergistic mindsets intervention protects adolescents from stress. *Nature* 2022 607:7919, 607(7919), 512–520. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04907-7>
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., Yu, F., Zhu, X.; Haegele, J. A.; Liu, H.; Yu, F., Dalmasso, P., Nardone, P., & Berchiolla, P. (2021). Academic Stress, Physical Activity, Sleep, and Mental Health among Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021, Vol. 18, Page 7257, 18(14). <https://doi.org/10.3390/IJERPH18147257>

ANEXOS

Anexo 1. Certificado del sistema Anti-plagio (COMPILATIO)



**UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

Quevedo, 17 de julio del 2025

Sr. Dr.

Byron Wladimir Oviedo Bayas. PhD

DECANO DE LA FACULTAD DE POSTGRADO UTEQ

Presente. –

De mis consideraciones:

Por medio del presente, me permito hacer llegar los resultados obtenidos por la herramienta Antiplagio COMPILATIO, respecto al Trabajo de Investigación titulado **"INFLUENCIA DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA REPÚBLICA DE ALEMANIA DEL CANTÓN BUENA FE, PROVINCIA DE LOS RÍOS, ECUADOR, AÑO 2024"**. A cargo del aspirante a Magíster LCDA. ANA CONSUELO VÉLEZ SALVATIERRA, portadora de la cédula de identidad C.I 120275535-9, estudiante de la maestría en Educación mención Orientación Educativa. Fue dirigido y revisado, desarrollado de acuerdo al Reglamento General de Graduación de Postgrado de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Cumple con el requerimiento de análisis de COMPILATIO el cual avala los niveles de originalidad en un 92% y de similitud 8% del trabajo de investigación.

CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

PROYECTO LCDA ANA VELEZ - completo FINAL-2 CORRECCION VALIDO

8%
Textos
sospechosos

4% Similitudes
0% similitudes
entre comillas
< 1% entre las
fuentes
mencionadas

4% Idiomas no
reconocidos

Nombre del documento: PROYECTO LCDA ANA VELEZ - completo FINAL-2 CORRECCION VALIDO.pdf ID del documento: acb724f09eecf6cf043b2bbe65b1ea7202d9e2 Tamaño del documento original: 2,09 MB	Depositante: MANUEL LIBORIO CHONG CRUZ Fecha de depósito: 17/7/2025 Tipo de carga: interface fecha de fin de análisis: 17/7/2025	Número de palabras: 26.530 Número de caracteres: 197.814
---	---	---

Ubicación de las similitudes en el documento:

Entrego este documento, a fin de que el Consejo Académico de la Facultad de Postgrado permita que se prosiga con los trámites pertinentes, de acuerdo con lo que establece el reglamento.

Cordialmente



**LCDA. LISSETTY CECIBELL CARRIÓN AURIA. MSc
DIRECTORA DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Anexo 2. Solicitud de petición para la realización de la investigación en la Escuela de educación básica “República de Alemania”



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
UNIDAD DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA



Quevedo, 15 de enero del 2025.

Lcda. María Elena Cedeño Uriarte
Directora
Escuela de Educación Básica “República de Alemania”
Buena Fe – Fumisa

Por medio de la presente y en calidad de estudiante de la Unidad de Posgrado de la Universidad Técnica Estatal De Quevedo, yo Lcda. Ana Consuelo Vélez Salvatierra, portador de la cédula de identidad 120275535-9, solicito a usted de la manera más comedida, se me permita ejecutar mi proyecto de investigación, el mismo que consiste en. Influencia de la Orientación Educativa en el manejo del estrés y la ansiedad en estudiantes adolescentes en la Escuela De Educación Básica “República de Alemania” Cantón Buena Fe, 2024-2025.

Proyecto que se realizará como requisito previo a la obtención del título de Magíster en Educación Mención: Orientación Educativa.
Esperando que mi petición tenga una acogida favorable, le anticipo mis agradecimientos.

Atentamente,

Lcda. Ana Consuelo Vélez Salvatierra
ESTUDIANTE DE POSGRADO
UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO

Recibido:

Lcda. María Elena Cedeño Uriarte
DIRECTORA
UNIDAD EDUCATIVA “REPÚBLICA DE ALEMANIA”

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
REPÚBLICA DE ALEMANIA”
Rcto Fumisa Buena Fe

Anexo 3. Carta de aceptación por parte de la directora

CARTA DE ACEPTACIÓN POR SOLICITUD DE DATOS

Quevedo, 16 de enero del 2025

Lcda. Ana Consuelo Vélez Salvatierra
Estudiante de la Maestría en: Educación Mención Orientación Educativa
Universidad Técnica Estatal de Quevedo

Presente. -

De mi consideración:

En respuesta a su solicitud de fecha 15 de enero de 2025, me permito comunicarle que, en mi calidad de Directora de la Escuela de Educación Básica “República de Alemania”, autorizo a usted, Lcda. Ana Consuelo Vélez Salvatierra, portadora de la cédula de identidad No. 120275535-9, a realizar su proyecto de investigación titulado “Influencia de la Orientación Educativa en el manejo del estrés y la ansiedad en estudiantes adolescentes en la Escuela de Educación Básica “República de Alemania” Cantón Buena Fe, 2024-2025, con fines estrictamente educativos y académicos.

La autorización se otorga bajo el compromiso de que las actividades se desarrollen en coordinación con las autoridades y docentes de la institución, respetando las normas internas y garantizando el bienestar de los estudiantes participantes.

Sin más que indicar, le deseo éxitos en el desarrollo de su trabajo investigativo.

Atentamente,

,



Lcda. María Elena Cedeño Uriarte
C.I. 1207208545
Directora de la Escuela de Educación Básica “República de Alemania”

Anexo 4. Encuesta

**ENCUESTA SOBRE LA INFLUENCIA DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA
EN EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE LA
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA REPÚBLICA DE ALEMANIA DEL
CANTÓN BUENA FE, PROVINCIA DE LOS RÍOS, ECUADOR, AÑO 2024**

Estimado/a estudiante:

Esta encuesta tiene como finalidad conocer cómo la orientación educativa influye en el manejo del estrés y la ansiedad en adolescentes. Sus respuestas serán utilizadas únicamente con fines investigativos y serán tratadas con absoluta confidencialidad.

Agradecemos su participación.

Datos Generales

1. Edad:

- 12 años
- 13 años
- 14 años
- 15 años
- 16 años o más

2. Curso que cursa actualmente:

- 8vo año de Educación Básica
- 9no año de Educación Básica
- 10mo año de Educación Básica

3. Sexo:

- Masculino
- Femenino
- Prefiero no decirlo

4. ¿Ha recibido orientación educativa en la escuela sobre el manejo del estrés y la ansiedad?

- Sí
- No
- No lo recuerdo

Preguntas relacionadas con los objetivos del proyecto

5. ¿Cuánto cree que el estrés y la ansiedad afectan su desempeño escolar?

- Mucho, afecta mi rendimiento y concentración
- Algo, pero logro manejarlo
- Poco, no interfiere en mis estudios
- Nada, no siento estrés ni ansiedad en la escuela

6. ¿Qué síntomas ha experimentado cuando se siente estresado/a o ansioso/a en la escuela?

- Dolores de cabeza o problemas estomacales
- Dificultad para concentrarme o recordar cosas
- Irritabilidad o ganas de llorar
- No he sentido síntomas relacionados

7. ¿Cree que la orientación educativa puede ayudar a manejar mejor el estrés y la ansiedad en los estudiantes?

- Sí, sería de gran ayuda
- Sí, pero solo en algunos casos
- No, no creo que tenga efecto
- No estoy seguro/a

8. ¿Cuál cree que es la principal causa de su estrés o ansiedad en la escuela?

- Exceso de tareas y exámenes
- Problemas con compañeros o docentes
- Problemas familiares que afectan mi estado emocional
- Otros factores personales

9. Cuando se siente estresado/a o ansioso/a, ¿qué suele hacer para sentirse mejor?

- Hablo con alguien en quien confío
- Escucho música, dibujo o hago actividades recreativas
- Me aílo y trato de no pensar en el problema
- No sé cómo manejarlo

10. ¿Cómo describiría el apoyo que recibe en casa cuando está estresado/a o ansioso/a?

- Siempre me apoyan y me ayudan a sentirme mejor
- A veces me ayudan, pero no siempre saben qué hacer
- No recibo mucho apoyo, pero intento manejarlo solo/a
- No recibo apoyo y me cuesta manejarlo

11. ¿Cree que la escuela ofrece suficiente apoyo emocional para los estudiantes que experimentan estrés y ansiedad?

- Sí, hay espacios y personas que brindan apoyo
- A veces, pero podría mejorar
- No, siento que no hay suficiente apoyo
- No lo sé

12. ¿Qué tipo de actividades cree que ayudarían a reducir el estrés en la escuela?

- Talleres sobre manejo del estrés y la ansiedad

- Espacios de recreación y descanso
- Actividades deportivas, artísticas o culturales
- No creo que haya una solución efectiva

13. ¿Le gustaría que la escuela implemente un programa de orientación educativa para manejar el estrés y la ansiedad?

- Sí, creo que es muy necesario
- Sí, pero con actividades más dinámicas
- No, no lo considero necesario
- No tengo opinión sobre el tema

14. Si la escuela ofreciera más apoyo para manejar el estrés y la ansiedad, ¿cómo le gustaría recibirlo?

- Charlas y talleres con expertos
- Consejería individual con un psicólogo o docente
- Material educativo con técnicas y estrategias
- No me interesa recibir apoyo

15. ¿Qué tipo de información le gustaría recibir sobre el manejo del estrés y la ansiedad?

- Estrategias para relajarme en momentos de ansiedad
- Cómo equilibrar estudios y vida personal
- Cómo mejorar mi autoestima y confianza
- No me interesa aprender sobre este tema

Anexo 5. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

ANSIEDAD-RASGO

Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo.

Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted en general*, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

21. Me siento bien	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
22. Me canso rápidamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
23. Siento ganas de llorar	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
26. Me siento descansado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
30. Soy feliz	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
32. Me falta confianza en mí mismo	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
33. Me siento seguro	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
35. Me siento triste (melancólico)	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
36. Estoy satisfecho	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0. Casi nunca	1. A veces

	2. A menudo	3. Casi siempre
39. Soy una persona estable	0. Casi nunca	1. A veces
	2. A menudo	3. Casi siempre
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0. Casi nunca	1. A veces
	2. A menudo	3. Casi siempre

ANSIEDAD-ESTADO

Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo.

Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted ahora mismo*, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

1. Me siento calmado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
2. Me siento seguro	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
4. Estoy contrariado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
6. Me siento alterado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
8. Me siento descansado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
9. Me siento angustiado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
10. Me siento confortable	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
12. Me siento nervioso	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
13. Estoy desasosegado	0. Nada	1. Algo

	2. Bastante	3. Mucho
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
16. Me siento satisfecho	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
19. Me siento alegre	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho

Anexo 6. Evidencia fotográfica de las entrevistas realizadas



