



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Trabajo de Integración Curricular previo a
la obtención del Grado Académico de
Licenciada en Psicopedagogía.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**“ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA
UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ”**

AUTORA

JENNIFER STEFANIA SALAZAR QUIÑONEZ

DIRECTORA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PSIC. PAOLA ROBERTINA MALDONADO CAÑIZARES, MSc.

QUEVEDO – LOS RÍOS – ECUADOR

2025



DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS

Yo, **JENNIFER STEFANIA SALAZAR QUIÑONEZ**, declaro que la investigación aquí descrita es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional; y, que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

La Universidad Técnica Estatal de Quevedo, puede hacer uso de los derechos correspondientes a este documento, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normatividad institucional vigente.

JENNIFER STEFANIA SALAZAR QUIÑONEZ

C.I: 1250899075



CERTIFICACIÓN DE CULMINACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

La suscrita, **Paola Robertina Maldonado Cañizares**, docente de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo, certifica que la estudiante **Jennifer Stefania Salazar Quiñonez**, realizó el Proyecto de Investigación de grado titulado “**ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ**”, previo a la obtención del título de **Licenciada en Psicopedagogía**, bajo mi dirección, habiendo cumplido con las disposiciones reglamentarias establecidas para el efecto.



Firmado electrónicamente por:
**PAOLA ROBERTINA
MALDONADO CANIZARES**

Psic. Paola Robertina Maldonado Cañizares, MSc.
DIRECTORA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



CERTIFICADO DEL REPORTE DE LA HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN DE COINCIDENCIA Y/O PLAGIO ACADÉMICO

La suscrita, **Paola Robertina Maldonado Cañizares**, mediante el presente cumpla en presentar a usted, el informe de proyecto de Investigación titulado **“ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ”**, presentado por la estudiante **Jennifer Stefania Salazar Quiñonez**, egresada de la Carrera de Psicopedagogía, que fue revisado bajo mi dirección según resolución del Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Educación, que se ha desarrollado de acuerdo al Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo y cumple con el requerimiento de análisis del sistema COMPILATIO el cual avala los niveles de originalidad en un 97% y similitud 3%, del trabajo investigativo. Valido este documento para que el estudiante siga con los trámites pertinentes, de acuerdo como lo establece el Reglamento.

CERTIFICADO DE ANÁLISIS <i>magister</i>		
JENNIFER STEFANIA SALAZAR QUIÑONEZ		3% Textos sospechosos 2% Similitudes < 1 % similitudes entre comillas 0 % entre las fuentes mencionadas < 1% Idiomas no reconocidos
Nombre del documento: JENNIFER STEFANIA SALAZAR QUIÑONEZ.docx ID del documento: 1273b342b4a6b6c842f7f89ec49e9faf7bcd3798 Tamaño del documento original: 173,84 kB	Depositante: PAOLA ROBERTINA MALDONADO CAÑIZARES Fecha de depósito: 2/10/2025 Tipo de carga: interface fecha de fin de análisis: 2/10/2025	Número de palabras: 20.881 Número de caracteres: 139.192
Ubicación de las similitudes en el documento:		
PAOLA ROBERTINA MALDONADO CAÑIZARES		

Psic. Paola Robertina Maldonado Cañizares, MSc.
DIRECTORA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Título:

“ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO
 EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA
 RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ”

Presentado al Consejo Directivo de Facultad de Ciencias de la Educación como requisito previo a la obtención del título de Licenciada en Psicopedagogía.

Aprobado por:



**Pablo Alberto Parra
Silva**



PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Psic. Pablo Alberto Parra Silva, PhD.



Firmado electrónicamente por:
**DIANA VERONICA
PARDO OCHOA**
Validar únicamente con FirmaRC



**Shirley Vanessa
Betancourt
Zambrano**



MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lic. Diana Verónica Pardo Ochoa, MSc.

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Psic. Shirley Vanessa Betancourt Zambrano, MSc.

QUEVEDO – LOS RIOS – ECUADOR

2025

DEDICATORIA

A Dios, a los que son mi fortaleza y motivo de seguir adelante, por lo que soy perseverante y no me rindo en cumplir lo que me propongo, a quién ya no está, a mi familia, a mis antiguas y nuevas amistades quienes están presentes y apoyándome en el momento oportuno, para quienes confiaron y confían en mí y me acompañaron en cada etapa, a mis maestros y maestras que dejaron en mí un recuerdo y aprendizaje valioso, aún continúan presentes cada una de sus palabras y lo que pude aprender.

A todas las personas que estuvieron presentes en todo este proceso, gracias.

Con gratitud, estima y cariño infinito.

Jennifer Stefania Salazar Quiñonez

AGRADECIMIENTO

En cada momento de la vida hay que ser agradecidos por lo que tenemos y por aquello que con dedicación, esfuerzo y perseverancia se consigue, la experiencia académica ha sido gratificante y enriquecedora, principalmente agradecida con Dios, gracias a la Universidad Técnica Estatal de Quevedo por la oportunidad y apoyo durante mi formación profesional, a cada uno de mis maestros y maestras que desde su experiencia fueron parte esencial en la construcción mis conocimientos, igualmente, agradezco a mis familiares que aportaron desde lo que les fue posible para apoyarme en este proceso.

Y especialmente a la Psic. Paola Robertina Maldonado Cañizares, MSc, mi tutora de tesis, su guía, orientación y consejos en la construcción de mi trabajo fueron valiosos, una persona sabia, bondadosa y excelente profesional que estuvo en cada momento de manera oportuna siendo un apoyo para la mejora de mi proyecto, dispuesta en todo momento a compartir sus conocimientos y ser una ayuda constante.

Jennifer Stefania Salazar Quiñonez

RESUMEN

El estrés académico impacta de forma negativa en el desarrollo de los estudiantes en distintos contextos tanto personal, social y cognitivo, por lo cual se requiere del fortalecimiento y construcción de estrategias de afrontamiento frente a situaciones estresantes. Debido a lo expuesto se indica que esta investigación se enfocó en crear una estrategia para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica “Nicolás Infante Díaz”, la cual se respalda en teorías relacionadas a las variables de estudio y se realizó la evaluación de la estrategia para comprobar el cumplimiento del propósito inicial. Por otro lado, la metodología tuvo un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, la población fueron estudiantes de tercero de bachillerato y los participantes fueron cuatro, seleccionados por el criterio de conveniencia; además, el instrumento utilizado fue la entrevista semiestructurada direccionada a los estudiantes participantes en este estudio. Y, los resultados evidenciaron las necesidades detonantes del estrés académico en los participantes por cual es necesario fortalecer las estrategias que utilizan, pero las cuales no tienen resultados a largo plazo evitando que se prolongue un adecuado manejo del estrés académico. Es por ello que, se concluye que la estrategia propuesta cumple con criterios de claridad, pertinencia y viabilidad y direccionadas con enfoques positivos relacionados con teorías y, al mismo tiempo puede ser aplicada en su momento con la finalidad de ayudar a los educandos a tener un buen desarrollo en las distintas áreas que los conforman y, también, en su proceso de aprendizaje.

Palabras clave: Estrategia psicopedagógica, estrés académico, rendimiento académico.

ABSTRACT

Academic stress negatively impacts students' development in various personal, social, and cognitive contexts, which is why it is necessary to strengthen and build coping strategies for stressful situations. Given the above, this research focused on creating a strategy for managing academic stress in third-year high school students at the Nicolás Infante Díaz Educational Unit, which is based on theories related to the study variables. The strategy was evaluated to verify that it fulfilled its initial purpose. On the other hand, the methodology had a descriptive qualitative approach, the population was third-year high school students, and there were four participants, selected by convenience criteria. In addition, the instrument used was a semi-structured interview directed at the students participating in this study. And, the results evidenced the triggering needs of academic stress in the participants for which it is necessary to strengthen the strategies that use, but which do not have long-term results preventing prolong an adequate management of academic stress. Therefore, it is concluded that the proposed strategy meets the criteria of clarity, relevance and feasibility and is directed with positive approaches related to theories and, at the same time can be applied at the time in order to help students to have a good development in the different areas that make them up and also in their learning process.

Keywords: Psycho-pedagogical strategy, academic stress, academic performance.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS.....	ii
CERTIFICACIÓN DE CULMINACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	iii
CERTIFICADO DEL REPORTE DE LA HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN DE COINCIDENCIA Y/O PLAGIO ACADÉMICO	iv
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
1. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.1.1 Formulación del problema.....	2
1.1.1.2 Preguntas problematizadoras	2
1.2 Justificación	2
1.3 Objetivos	3
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1 Fundamentación conceptual	4
2.1.2 Estrés académico	4
2.1.2.1 Estrés	4
2.1.2.2 Estrés académico	4
2.1.2.3 Tipos de estrés	4
2.1.2.3.1 Eustrés	4
2.1.2.3.2 Distrés.....	5
2.1.2.4 Causas del estrés académico.....	5
2.1.2.5 Consecuencias del estrés académico	5
2.1.2.6 Síntomas y manifestaciones.....	6
2.1.2.7 Estrategias de afrontamiento.....	6
2.1.3 Estrategias psicopedagógicas.....	6
2.1.3.1 Características de las estrategias psicopedagógicas.....	7
2.1.3.2 Importancia de las estrategias psicopedagógicas	7
2.1.3.3 Modelos para intervención psicopedagógicas	7

	xi
2.1.3.3.1 Modelo cognitivo-conductual.....	7
2.1.3.3.2 Modelo sistémico	8
2.1.3.3.3 Modelo humanista	8
2.1.3.3.4 Modelo psicoanalítico.....	8
2.1.3.4 Ámbitos de aplicación de estrategias de intervención psicopedagógicas.....	8
2.1.3.4.1 Ámbito cognitivo.....	8
2.1.3.4.2 Ámbito emocional	8
2.1.3.4.3 Ámbito conductual	9
2.1.3.4.4 Ámbito social	9
2.1.3.5 Intervención psicopedagógica en estudiantes de bachillerato	9
2.1.3.6 Rol del psicopedagogo	9
2.2. Fundamentación teórica	10
2.2.1 Antecedentes.....	10
2.2.2 Estrés Académico	13
2.2.2.1 Teoría Transaccional del Estrés y el Afrontamiento (Lazarus y Folkman).....	13
2.2.2.2 Síndrome General de Adaptación (Selye)	13
2.2.2.3 Modelo de Demandas y Recursos (Bakker & Mostert).....	14
2.2.3 Estrategia psicopedagógica.....	14
2.2.3.1 Teoría del Aprendizaje Significativo (Ausubel).....	14
2.2.3.2 Teoría Sociocultural (Vygotsky)	15
2.2.3.3 Teoría del Aprendizaje Autorregulado (Zimmerman).....	16
2.2.3.4 Teoría Humanista (Rogers)	16
2.2.3.5 Teoría de la Metacognición (Flavell)	17
2.2.3.6 Inteligencia Emocional (Mayer, Salovey, Goleman)	17
2.2.3.8 Teoría Cognitivo-Conductual (Beck y Ellis).....	18
2.3 Fundamentación legal.....	19
2.3.1 Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).....	19
2.3.2 Constitución de la República del Ecuador (CRE)	19
2.3.3 Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)	20
2.3.4 Código de la Niñez y Adolescencia (CONA).....	20
3. METODOLOGÍA	22

	xii
3.1 Paradigma.....	22
3.2 Enfoque	22
3.3 Diseño.....	22
3.4 Tipo	23
3.5 Métodos teóricos	23
3.5.1 Método teórico – deductivo.....	23
3.5.2 Método analítico – sintético	23
3.7 Análisis de documentos.....	24
3.8 Categorización de la variable	24
3.9 Métodos empíricos	24
3.9.1 Técnicas de investigación.....	24
3.9.1.1 Entrevista semiestructurada.....	24
3.9.1.2 Validación de expertos	24
3.9.2 Instrumentos de investigación	25
3.9.2.1 Guía de preguntas.....	25
3.9.2.2 Ficha de validación.....	25
3.10 Proceso de codificación.....	26
3.10.1 Codificación abierta	26
3.10.2 Codificación selectiva	26
3.10.3 Codificación axial.....	27
3.11 Consideraciones éticas.....	27
3.11.1 Consentimiento informado	27
3.12 Población y participantes.....	27
3.12.1 Criterios de inclusión.....	28
3.12.2 Criterios de exclusión	28
3.13 Justificación del tamaño muestral	28
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	30
4.1 Resultados	30
4.1.1 Interpretación general de los resultados	56
4.2 Discusión.....	57
5. CONCLUSIÓN	61
6. RECOMENDACIÓN.....	62

	xiii
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63
8. ANEXOS	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1

Población y participantes.....	29
--------------------------------	----

Tabla 2

Definición de la fundamentación teórica de las estrategias psicopedagógicas y del estrés académico.....	30
---	----

Tabla 3

Significado de códigos de la codificación para los entrevistados.....	33
---	----

Tabla 4

Codificación abierta de las respuestas en base a la entrevista realizada al participante (estudiantes) A.L.....	33
---	----

Tabla 5

Codificación abierta de las respuestas en base a la entrevista realizada al participante (estudiantes) J.M.....	36
---	----

Tabla 6

Codificación abierta de las respuestas en base a la entrevista realizada al participante (estudiantes) M.S.....	38
---	----

Tabla 7

Codificación abierta de las respuestas en base a la entrevista realizada al participante (estudiantes) J.B.....	40
---	----

Tabla 8

Codificación selectiva a partir de la información de la codificación abierta donde se indica la frecuencia de repetición en base a la agrupación de las respuestas en cada categoría producida	42
--	----

Tabla 9

Actividades correspondientes a la estrategia psicopedagógica.....	51
---	----

Tabla 10

Evaluación mediante el juicio de expertos la pertinencia, coherencia y viabilidad de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico	54
--	----

Tabla 11

Evaluación mediante el juicio de expertos la pertinencia, coherencia y viabilidad de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico	55
--	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráficos: Codificación axial.....	47 y 48
--	---------

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Entrevistas a los participantes (estudiantes).....	72
Anexo 2: Categorización de la variable correspondiente a las categorías iniciales para el cuestionario de estudiantes	73
Anexo 3: Hojas de respuestas de las entrevistas	74
Anexo 4: Validación de instrumento-entrevista	77
Anexo 5: Consentimientos informados de los representantes legales de los participantes (estudiantes).....	82
Anexo 6: Permiso de ingreso a la institución educativa	84
Anexo 7: Matriz de Entrevistas a estudiantes para realizar el proceso de codificación las cuáles se agruparon por categorías y subcategorías con su pregunta correspondiente.....	85
Anexo 8: Propuesta de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato.....	90
Anexo 9: Evaluación mediante juicio de expertos de la propuesta de la estrategia psicopedagógica	100

CÓDIGO DUBLÍN

Título:	“Estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz”		
Autora:	Jennifer Stefania Salazar Quiñonez		
Palabras claves:	Estrategia psicopedagógica.	Estrés académico.	Rendimiento académico.
Fecha de publicación:	Noviembre, 2025		
Editorial:	Quevedo- UTEQ – 2025		
Resumen:	El estrés académico impacta de forma negativa en el desarrollo de los estudiantes en distintos contextos tanto personal, social y cognitivo, por lo cual se requiere del fortalecimiento y construcción de estrategias de afrontamiento frente a situaciones estresantes. Debido a lo expuesto se indica que esta investigación se enfocó en crear una estrategia para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica “Nicolás Infante Díaz”, la cual se respalda en teorías relacionadas a las variables de estudio y se realizó la evaluación de la estrategia para comprobar el cumplimiento del propósito inicial. Por otro lado, la metodología tuvo un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, la población fueron estudiantes de tercero de bachillerato y los participantes fueron cuatro, seleccionados por el criterio de conveniencia; además, el instrumento utilizado fue la entrevista semiestructurada direccionada a los estudiantes participantes en este estudio. Y, los resultados evidenciaron las necesidades detonantes del estrés académico en los participantes por cual es necesario fortalecer las estrategias que utilizan, pero las cuales no tienen resultados a largo plazo evitando que se prolongue un adecuado manejo del estrés académico. Es por ello que, se concluye que la estrategia propuesta cumple con criterios de claridad, pertinencia y viabilidad y direccionadas con enfoques positivos relacionados con teorías y, al mismo tiempo puede ser aplicada en su momento con la finalidad de ayudar a los educandos a tener un buen desarrollo en las distintas áreas que los conforman y, también, en su proceso de aprendizaje.		
Abstract:	Academic stress negatively impacts students' development in various personal, social, and cognitive contexts, which is why it is necessary to strengthen and build coping strategies for stressful situations. Given the above, this research focused on creating a strategy for managing academic stress in third-year high school students at the Nicolás Infante Díaz Educational Unit, which is based on theories related to the study variables. The strategy was evaluated to verify that it fulfilled its initial purpose. On the other hand, the methodology had a descriptive qualitative approach, the population was third-year high school students, and there were four participants, selected by convenience criteria. In addition, the instrument used was a semi-structured interview directed at the students participating in this study. And, the results evidenced the triggering needs of academic stress in the participants for which it is necessary to strengthen the strategies that use, but which do not have long-term results preventing prolong an adequate management of academic stress. Therefore, it is concluded that the proposed strategy meets the criteria of clarity, relevance and feasibility and is directed with positive approaches related to theories and, at the same time can be applied at the time in order to help students to have a good development in the different areas that make them up and also in their learning process.		
Descripción:	106 hojas: dimensiones, 29 x 21 cm + CD-ROM 6162		
URI:			

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema

A nivel internacional, en una investigación Pérez et al. (2020) mencionaron que según estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) donde se indica que una cantidad más notoria de personas manifiestan estrés, aquello se ha acrecentado de manera significativa (Pérez et al., 2020); es por ello, que el impacto que tiene en el ser humano abarca ámbitos tanto sociales y académicos, presentándose repercusiones negativas.

También, se menciona que a nivel latinoamericano en el estudio de Valdés & Marín (2024) sobre un análisis psicopedagógico de la forma en que afectan los factores estresantes en actividades académicas y de allí resaltan la importancia de fortalecer estrategias que permitan afrontar situaciones estresantes. Y de la muestra que conformaba su investigación un 60% manifestaron factores estresantes comunes (Valdés & Marín, 2024).

De igual manera, a nivel nacional Bravo & Ruiz (2024) realizaron un estudio en Cuenca sobre los niveles de estrés académico, en los resultados observaron que existe más prevalencia en un nivel moderado con un 68%, severo 26% y leve 4,9%, los cuales se mantuvieron en el análisis por sexo y edad, y casi en su totalidad presentan estrés en distintos grados (Bravo & Ruiz, 2024).

La finalidad de este estudio es crear una estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica “Nicolás Infante Díaz”. La falta o desconocimiento sobre qué es el estrés académico, ser conscientes cuando se hace presente y de estrategias efectivas puede afectar aspectos personales, sociales y educativos, siendo la propuesta un aporte significativo para sus estudios.

Además, las causas más comunes de este tipo de problemática suelen darse por presión social, exigencias de índole académica y responsabilidades del educando. Y, cuando no existe un adecuado control puede conllevar a falta de concentración, ausencia de capacidad adecuada para resolver problemas, afectación en su rendimiento académico e incluso en aspectos de índole emocional.

Por lo que, esta estrategia psicopedagógica busca ayudar en el manejo del estrés académico, brindando una opción práctica y eficaz para la mejora emocional y afrontamiento de presiones en el área académica, lo que a su vez promueve un aprendizaje más valioso. Es por ello que, Farrell (2023) manifiesta que las estrategias psicopedagógicas son herramientas que optimizan el entorno

de enseñanza y aprendizaje. Facilitan la detección y el abordaje de dificultades educativas, así como el incremento de la motivación y el alcance de metas académicas (Farrell, 2023).

A partir de lo antes mencionado, esta investigación se direcciona a plantear el siguiente problema de investigación:

1.1.1 Formulación del problema.

¿Qué aspectos deben considerarse para la creación de una estrategia psicopedagógica orientada al manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica “Nicolás Infante Díaz”?

1.1.1.2 Preguntas problematizadoras.

¿En qué consisten los fundamentos teóricos de las estrategias psicopedagógicas y del estrés académico?

¿Cuáles son los factores más comunes que generan estrés académico?

¿Qué tipo de actividades psicopedagógicas pertenecen a una estrategia para el manejo del estrés académico?

¿Cómo se comprueba mediante el juicio de expertos la pertenencia, coherencia y viabilidad de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica “Nicolás Infante Díaz”?

1.2 Justificación

El estrés académico es un problema que perjudica a una gran cantidad de estudiantes de bachillerato, en particular a los del último nivel, cuando la presión para conseguir buenos resultados y la carga académica se incrementa. El estrés no solo afecta el desempeño académico de los alumnos ya que también impacta su bienestar emocional, debido a ello fue seleccionado para ser abordado en esta investigación.

A pesar de que esta situación es frecuente, en muchas ocasiones no se cuenta con herramientas necesarias para ayudar a los educandos a gestionarla de manera eficiente, debido a ello se busca proponer una estrategia psicopedagógica que permita contar con un medio para manejar la situación de forma adecuada.

Por otro lado, la gestión del estrés en el entorno académico es un asunto importante que no siempre ha sido atendido de forma idónea, por lo que elaborar una estrategia con el objetivo de la

investigación puede proporcionar un direccionamiento adecuado para los estudiantes y mediante lo cual logren manejar sus emociones y demandas de manera eficaz, si bien el propósito de este estudio no es la implementación de la misma, puede ser considerado como un punto de partida para futuras investigaciones y brindar herramientas que busquen respaldar el bienestar de los educandos.

En relación a lo ya mencionado se planteó como finalidad el presentar una estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en los estudiantes que se encuentran en el nivel de estudio antes mencionado, mediante esta estrategia se busca que cuenten con un medio que ayude al desarrollo y fortalecimiento de habilidades que pueden ser consideradas para el manejo adecuado de esta problemática y balancear áreas académicas, personales y sociales, de esa forma, se podrá obtener un ambiente de aprendizaje propicio para el desarrollo de los educandos.

Se pone de manifiesto que los beneficiarios de manera directa serán los estudiantes, brindándoles una herramienta para afrontar esta problemática, por lo cual se recomienda que a posteriori se lleve a la práctica de manera oportuna dicha estrategia; debido a que, contribuiría al mejoramiento y bienestar en el ámbito personal, académico y social de los estudiantes una vez que cuente con un medio positivo para manejar el estrés académico.

1.3 Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Crear una estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica “Nicolás Infante Díaz”

1.3.2 Objetivos específicos

- Definir los fundamentos teóricos de las estrategias psicopedagógicas y del estrés académico.
- Determinar los factores de estrés académico más comunes en estudiantes de tercero de bachillerato.
- Diseñar las actividades psicopedagógicas pertenecientes a la estrategia para el manejo del estrés académico.
- Evaluar mediante juicio de expertos la pertinencia, coherencia y viabilidad de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica “Nicolás Infante Díaz”

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación conceptual

2.1.2 Estrés académico

En este punto se brinda información de relevancia sobre el estrés académico y diversos aspectos que lo conforman, brindando la oportunidad de evidenciar elementos que forman parte del estrés académico una de las variables de estudio.

2.1.2.1 Estrés

La Organización Mundial de Salud (2023) indica que el estrés es como un estado de inquietud o tensión emocional causado por una circunstancia complicada, todos los individuos experimentamos un nivel de estrés, ya que es una reacción normal ante peligros y otros estímulos y la manera en que manejamos el estrés determina su impacto en nuestra salud y bienestar (Organización Mundial de Salud, OMS, 2023).

2.1.2.2 Estrés académico

El estrés académico es la presión en los estudios y una reacción común a las demandas académicas, y sus efectos son cada vez más notorios en el ámbito escolar. Como lo plantean Calderón & Sánchez (2023) se puede concebir como una situación que resulta tensa o incómoda, la cual emerge a causa de las exigencias que se presentan en el entorno educativo durante el proceso de enseñanza-aprendizaje en los distintos niveles educativos (Calderón & Sánchez, 2023).

2.1.2.3 Tipos de estrés

2.1.2.3.1 Eustrés.

El eustrés se concibe como un tipo de estrés beneficioso; se caracteriza por ser un impulso que nos energiza y prepara de manera favorable, aumentando nuestra motivación, concentración y efectividad ante desafíos complicados. Saavedra (2022) en su análisis mencionó que el eustrés se manifiesta cuando entendemos las presiones como desafíos manejables y que se pueden controlar, lo que genera emociones positivas y plenas de vitalidad que benefician nuestro bienestar y mejoran nuestro desempeño, sobre todo en la salud y el aprendizaje (Saavedra, 2022).

2.1.2.3.2 Distrés.

El distrés se define como una reacción negativa al estrés que se extiende en el tiempo y se vuelve inadecuada, generando malestar tanto mental como físico, una disminución en el rendimiento y posibles efectos perjudiciales para la salud. De acuerdo a Ramírez (2023) el distrés se presenta cuando los factores estresantes superan las capacidades de una persona para enfrentarlos, resultando en una respuesta psicofisiológica excesiva, agotamiento emocional y mental, así como en comportamientos inapropiados que necesitan ser abordados (Ramírez, 2023).

2.1.2.4 Causas del estrés académico

Como lo plantean en su investigación García et al. (2024) el estrés académico a menudo surge de la tensión constante que los alumnos experimentan por las demandas académicas y los deberes inherentes a su formación, que a veces se evidencian como abrumadores, generando una sensación de superioridad en relación a su capacidad de manejarlas (García et al., 2024).

Asimismo, Norabuena-Figueroa et al. (2025) mencionaron que se ha observado que varios elementos fomentan la aparición del estrés académico, como la obligación de ajustarse a niveles muy demandantes, los obstáculos que las personas encuentran en su espacio de estudio y la percepción de carecer de las herramientas adecuadas, así como el miedo a no tener éxito y el reto de adaptarse a nuevos ámbitos de estudios (Norabuena-Figueroa et al., 2025).

2.1.2.5 Consecuencias del estrés académico

Según García et al. (2024) manifiestan que algunas de las repercusiones pueden incluir ansiedad, depresión, cefaleas, así como dificultades para concentrarse y agotamiento en los trabajos académicos que deben realizar (García et al., 2024). Además, en relación a lo que indica Norabuena-Figueroa et al. (2025) existe cierta similitud con lo que han expuesto otros autores, puesto que mantienen que los resultados de este tipo de estrés pueden manifestarse en forma de inconvenientes como el desasosiego, una bajada en el desempeño, problemas de salud mental como: un cansancio y la despersonalización (Norabuena-Figueroa et al., 2025).

Además, mencionan que Gasser et al. (2025) el estrés académico puede interferir en la habilidad de concentración y memoria lo que afecta el desempeño escolar y complica el manejo de la presión que ejercen los exámenes y las tareas teniendo también un impacto en la forma de

relacionarse con los demás (Gasser et al.,2025) y; también, puede verse afectada la comunicación, mayor presencia de conflictos e incluso aislamiento social.

2.1.2.6 Síntomas y manifestaciones

Según Pérez-Jorge et al. (2025) mencionan que en los estudiantes el malestar físico se manifiesta por el cansancio extremo, insomnio y cefaleas, lo cual se relaciona con la presión académica que se hizo evidente y se acumuló durante la pandemia. A nivel emocional, se observan señales de ansiedad, tristeza y dificultades de concentración; además, en su comportamiento se reflejan calificaciones bajas, desorganización y una tendencia a eludir sus responsabilidades escolares (Pérez-Jorge et al.,2025).

En contraste, Suazo (2025) se señala que hay cambios en los hábitos alimenticios y un aumento en el consumo de alcohol, lo que demuestra cómo el estrés puede influir en problemas de salud y en las relaciones interpersonales (Suazo, 2025).

2.1.2.7 Estrategias de afrontamiento

En relación a lo indicado por Ren et al. (2025) las estrategias que usan los alumnos para sobrellevar momentos complicados son las distintas formas en que buscan manejar el estrés que sienten por sus estudios estas respuestas pueden ser psicológicas o prácticas, les sirven para encarar los problemas, ya sea tratando de modificar aquello que les causa tensión o aprender a gestionar cómo se sienten al respecto.

Y se menciona que existen diversos tipos de afrontamiento como: planificar con tiempo, afrontar el problema, buscar apoyo o, a veces, evitar la situación. Se ha observado que las tácticas activas, como encontrar soluciones o pedir ayuda, suelen aumentar la resiliencia y mejorar el estado de ánimo, mientras que ignorar el problema tiende a generar más angustia (Ren et al., 2025).

2.1.3 Estrategias psicopedagógicas

Las estrategias psicopedagógicas según Benalcázar (2021) son un proceso que está direccionado a encontrar mejoría dentro de lo posible en áreas tanto físicas y cognitivas de las personas, aquello se podrá realizar por medio de la utilización de recursos que se encuentren disponibles en el entorno de trabajo lo que permitirá que se creen adaptaciones en respuesta a las necesidades que se evidencien en el espacio en que se encuentren (Benalcázar, 2021).

Además, Barcelay et al. (2014) citado por Farrell (2023) mencionan que, las estrategias psicopedagógicas son, fundamentalmente, un conjunto de técnicas y recursos diseñados para apoyar tanto a estudiantes como a docentes en el proceso educativo, intentando fomentar sus capacidades, destrezas y habilidades de análisis al abordar actividades escolares o proyectos académicos (Farrell, 2023).

2.1.3.1 Características de las estrategias psicopedagógicas

Las características de estas estrategias reside en impulsar y respaldar el crecimiento integral de los alumnos, considerando sus facetas tanto cognitivas como afectivas aquello se basa en ideas educativas que alientan un aprendizaje independiente, despertando el interés y simplificando la obtención de competencias clave para alcanzar un desempeño académico notable.

Además, Cobos (2024) manifiesta que con el propósito de no solamente mejorar los resultados académicos además de eso disminuir las posibilidades de deserción escolar, aquello puede darse de manera frecuente en los estudiantes con un bajo rendimiento académico, por lo cual tiene una perspectiva preventiva (Cobos, 2024).

2.1.3.2 Importancia de las estrategias psicopedagógicas

Fortuna (2017) citado por Campozano (2020) mencionó que se refiere a las tácticas cuyo desarrollo de asistencia constante está orientado a todas las personas, abarcando todos sus ámbitos: personal, social, académico, intelectual y cognitivo, con el objetivo de prevenir y fomentar el crecimiento (Campozano, 2020).

2.1.3.3 Modelos para intervención psicopedagógicas

Según Párraga-Toala et al. (2024) hacen mención a los siguientes modelos:

2.1.3.3.1 Modelo cognitivo-conductual.

Este modelo explica cómo está interconectado lo que pensamos, sentimos y hacemos para que los estudiantes avancen en sus estudios mediante la identificación y modificación de aquellas ideas o hábitos que les impiden avanzar; además, este enfoque puede ser empleado para cambiar modos de pensar, mejorar las relaciones interpersonales y ajustar comportamientos problemáticos.

2.1.3.3.2 Modelo sistémico.

Todo individuo forma parte de una familia y de un contexto social, por lo que se ayuda tanto al estudiante como a su círculo cercano y se busca reconocer y cambiar esas dinámicas familiares o sociales que afectan el aprendizaje y se promueve una mejor comunicación, la resolución de conflictos y la colaboración en conjunto.

2.1.3.3.3 Modelo humanista.

Se centra en que cada estudiante crezca como individuo y alcance la satisfacción, construyendo un ambiente escolar que fortalezca su autoestima, independencia y sentido de responsabilidad; también, se brinda acompañamiento emocional y se les anima a expresar sus sentimientos, reconociendo la singularidad de cada persona, con el fin de resaltar sus talentos y atributos distintivos.

2.1.3.3.4 Modelo psicoanalítico.

Este modelo se considera parte del apoyo psicopedagógico, ya que se enfoca en descubrir aspectos subyacentes que podrían influir en el comportamiento y el aprendizaje del estudiante mediante el análisis de pensamientos y sentimientos, se pretende entender en profundidad sus dificultades y brindarle apoyo para que alcance su máximo potencial.

2.1.3.4 Ámbitos de aplicación de estrategias de intervención psicopedagógicas

Según Párraga-Toala et al. (2024) hacen mención a los siguientes ámbitos donde se pueden aplicar las estrategias de intervención psicopedagógicas:

2.1.3.4.1 Ámbito cognitivo.

El propósito fundamental de las estrategias psicopedagógicas es brindar un apoyo completo al proceso de aprendizaje para conseguirlo se enfocan en instruir sobre técnicas de estudio, impulsar el pensamiento crítico y activar funciones mentales esenciales como la concentración y el recuerdo y toman en cuenta la importancia de ajustar el plan de estudios a las características individuales de cada estudiante.

2.1.3.4.2 Ámbito emocional.

En el ámbito de la asistencia psicopedagógica, se considera fundamental el progreso emocional de los estudiantes, lo que conlleva trabajar en la identificación y el manejo adecuado

de las emociones, impulsar la resolución de conflictos de forma no violenta, elevar la autoestima y la sensación de competencia personal, así como fortalecer las habilidades interpersonales.

2.1.3.4.3 Ámbito conductual.

Las estrategias psicopedagógicas se dirigen a identificar y cambiar aquellos comportamientos que puedan influir negativamente en el desempeño escolar con este fin se implementan programas de modificación de conducta, se promueve la creación de hábitos organizados y se definen reglas claras, al tiempo que se refuerzan las conductas beneficiosas fomentando así la autodisciplina, afianzar la responsabilidad y favorecer una convivencia pacífica en el entorno educativo.

2.1.3.4.4 Ámbito social.

Un aspecto esencial de la asistencia psicopedagógica es impulsar la integración y la participación activa de todos los alumnos en la comunidad escolar esto abarca prevenir y abordar situaciones de intimidación, discriminación o marginación, fomentando habilidades sociales, incentivando el trabajo colaborativo y creando espacios donde se valore la diversidad y la igualdad.

2.1.3.5 Intervención psicopedagógica en estudiantes de bachillerato

Según lo manifestado por Rojas et al. (2020) la intervención psicopedagógica se considerada como un proceso que brinda ayuda, aquello mediante la puesta en práctica de la orientación, el propósito de la misma se direcciona hacia la prevención y el desarrollo sea de forma individual o colectiva lo cual se plantea como la intención de esta práctica a mejorar aspectos importantes en la vida de una persona (Rojas et al., 2020).

2.1.3.6 Rol del psicopedagogo

Según lo indicado por Briones (2023) un profesional en la psicopedagogía puede brindar apoyo en áreas como la de gestionar las emociones, resolver conflictos, mejorar la autoestima y en la promoción de habilidades en relación a la parte social del estudiante, lo cual podrá contribuir a que se genere un espacio de aprendizaje que cuente con un ambiente escolar positivo y aquello también agrega un valor significativo al rendimiento académico (Briones, 2023).

2.2. Fundamentación teórica

2.2.1 Antecedentes

En un estudio realizado a nivel internacional por Handayani et al. (2024) en Canadá titulado: Estrategias de afrontamiento para superar el estrés académico en estudiantes de secundaria. En el cual se hace mención a que el estrés relacionado con los estudios es un desafío habitual entre los adolescentes en secundaria, impactando su salud mental y su rendimiento académico. Esta investigación buscó explorar las tácticas que los alumnos emplean para lidiar con este estrés y su influencia en el bienestar emocional.

Además, se emplearon un enfoque cualitativo para detectar patrones en las maneras en que enfrentan la situación. Los hallazgos muestran que los estudiantes utilizan varias estrategias, como el apoyo de sus amigos, la práctica de ejercicio y métodos de relajación como la meditación y; también, aplican técnicas de solución de problemas y cambios en su perspectiva para manejar el estrés. A modo de conclusión se subraya la importancia de crear intervenciones eficaces que ayuden a los estudiantes a controlar el estrés relacionado con la parte académica (Handayani et al., 2024).

Del mismo modo, en Canadá Gottschlich & Atapour (2024) realizaron una investigación sobre: Experiencias de estrés académico y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de alto rendimiento, en la cual el objetivo primordial del estudio fue explorar las experiencias de afrontamiento del estrés y su efecto en el desempeño académico y el bienestar personal. Tuvo un enfoque cualitativo, los participantes fueron 21 alumnos de una universidad de renombre, elegidos debido a su rendimiento académico y su involucramiento en actividades fuera del aula.

Los datos fueron examinados utilizando el software NVivo, siguiendo un enfoque temático para identificar temas y patrones recurrentes. Las causas más relevantes de estrés incluyen expectativas elevadas, carga de trabajo excesiva, pobre manejo del tiempo, competencia y escasez de recursos. Los estudiantes emplean tácticas como la gestión del tiempo, el apoyo social, el autocuidado, la asistencia profesional y la adaptación en el ámbito académico. El estrés impacta en la salud mental y física, en el rendimiento, en las relaciones, en el crecimiento personal, en la motivación y en la calidad del sueño.

Y, en los resultados indicaron que se alineaban con la información disponible, subrayando la complicada esencia del estrés relacionado con los estudios y las variadas maneras en que los

estudiantes lo manejan. Aquellos estudiantes que obtienen altas calificaciones enfrentan un considerable estrés académico por diferentes motivos, lo que puede influir de manera adversa en su salud y en el desempeño de sus estudios. Las instituciones tienen que crear sistemas de apoyo completos, ofrecer los recursos necesarios y promover un ambiente académico favorable para asistir a los estudiantes en el manejo del estrés.

Por ello, indicaron que es necesario realizar más estudios para analizar cómo influyen las diferencias entre individuos y crear estrategias concretas que ayuden a disminuir el estrés académico en los estudiantes que destacan en su rendimiento (Gottschlich & Atapour, 2024).

Desde otro punto de vista, en Latinoamérica en un estudio realizado por Paredes & Torero (2024) llamado: Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, 2022. La meta principal de la investigación fue determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en alumnos de quinto año en una institución educativa de San Miguel. Se adoptó un método cuantitativo con un esquema no experimental y se aplicó una encuesta para recoger información.

Utilizaron el inventario SISCO para evaluar el estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) para analizar las estrategias de enfrentamiento. La muestra incluyó a 114 estudiantes. Los hallazgos revelaron una correlación positiva considerable entre las dos variables. Se llegó a la decisión de que cuando el estrés académico es más alto, los estudiantes utilizan más a menudo métodos para enfrentar la situación. Igualmente, se estableció que la magnitud del estrés académico que experimentan fue moderada (45.6 %), lo cual destacó las siguientes estrategias de afrontamiento: “esforzarse y tener éxito” con el siguiente porcentaje (53.5 %) (Paredes & Torero, 2024).

De igual manera, en otra investigación titulada: Análisis del estrés académico en estudiantes del último año del nivel medio superior realizada por Saldaña et al. (2023) tuvo como objetivo analizar los factores que influyen en el estrés académico en alumnos de último año de educación media superior. Se llevó a cabo una investigación cuantitativa en la Escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Autónoma del Carmen, donde se encuestaron a 234 estudiantes mediante un cuestionario de 28 ítems.

Los resultados muestran que las altas calificaciones y las expectativas futuras son los principales causantes del estrés, así como la carga académica excesiva, los exámenes y la falta de

tiempo. Se llegó a la conclusión de que es fundamental tener en cuenta estos aspectos para asistir a los estudiantes en la gestión del estrés, dado que puede influir en su bienestar físico y emocional, así como en su desempeño académico y en la tasa de deserción escolar (Saldaña et al., 2023).

Por otra parte, a nivel ecuatoriano, en la ciudad de Cuenca por un estudio realizado por Bravo & Ruiz (2024) denominado: Nivel De Estrés Académico De Los Estudiantes De Tercero De Bachillerato De La Unidad Educativa Don Bosco De Macas. Período Septiembre 2023 – Febrero 2024. En la investigación se buscó determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en una unidad educativa. La muestra incluyó a 144 estudiantes y se utilizó un enfoque cuantitativo.

Los resultados mostraron que el nivel de estrés más común fue moderado, con un 68%. También se encontraron un porcentaje del 26% de estrés severo y un 4. 9% de estrés leve, sin cambios significativos según sexo y edad. La conclusión fue que el estrés académico predominante es moderado, afectando a 99 estudiantes (Bravo & Ruiz, 2024).

Igualmente, en otro trabajo de investigación a nivel ecuatoriano, en la ciudad de Guayaquil, Murillo (2023) en su trabajo investigativo: Sistematización De Experiencias: Programa De Intervención Para Estrés En Los Estudiantes Que Cursan En El Último Año De Bachillerato En La Unidad Educativa Particular “Luis Chiriboga Manrique” En El Periodo Octubre 2022 A Febrero 2023, en su investigación, se buscó identificar y reducir los niveles de estrés que llegan a hacerse presentes esto permitirá desarrollar un plan de acción para gestionar, afrontar y disminuir su nivel de estrés.

Buscaron crear un programa de intervención que ayudará a controlar y disminuir el estrés. La muestra incluyó 10 estudiantes, y la metodología fue mixta, con análisis cualitativo y cuantitativo. Los resultados mostraron que los estudiantes experimentan más estrés en el último año de bachillerato, donde les cuesta manejar sus emociones relacionadas con la educación y lo social, y como conclusión, se destacó la importancia de crear un programa de intervención debido a los altos niveles de estrés académico que enfrentan los estudiantes (Murillo, 2023).

2.2.2 Estrés Académico

2.2.2.1 Teoría Transaccional del Estrés y el Afrontamiento (Lazarus y Folkman).

El estrés es una experiencia común que afecta a las personas de diversas formas, y su comprensión ha ido evolucionando con el tiempo. Según Lazarus & Folkman (1984) citado por Anicama et al. (2025) el estrés se origina de una valoración mental de las exigencias del entorno que son vistas como peligrosas o excesivas en comparación con las capacidades de una persona, lo que puede resultar en niveles elevados de ansiedad cuando las maneras de manejar la situación no funcionan, aquellos autores son los creadores de la Teoría Transaccional del Estrés y el Afrontamiento (Anicama et al., 2025).

Es por ello, que Camacho et al. (2024) manifiestan que este enfoque ha revolucionado la manera en que entendemos el estrés, al considerarlo como un fenómeno dinámico y multifacético, en lugar de verlo como una respuesta fija ante un estímulo, se destaca que la interacción continua entre la persona y su contexto, de este modo las percepciones y evaluaciones que el individuo realiza sobre los eventos estresantes juegan un papel crucial en su experiencia y manejo del estrés.

Este modelo ha sido fundamental para investigar cómo las personas perciben, interpretan y manejan las situaciones de tensión al considerar el estrés como un proceso en constante cambio, en lugar de una reacción estática, la propuesta de Lazarus y Folkman ha proporcionado herramientas valiosas para comprender y abordar el estrés en la vida cotidiana, ayudando a las personas a identificar estrategias de afrontamiento más efectivas y adaptativas (Camacho et al., 2024).

2.2.2.2 Síndrome General de Adaptación (Selye).

La Teoría del Síndrome General de Adaptación (SGA) de Hans Selye, indica que cuando se mantiene una conexión directa y beneficiosa con el estrés académico, dado que facilita entender de qué manera el cuerpo y la mente de los educandos reaccionan ante presiones académicas prolongadas y complejas.

Y, según Chu et al. (2024) el síndrome se refiere a las diversas modificaciones físicas causadas por el estrés, las cuales ocurren en tres fases distintas. Las últimas dos fases indican las alteraciones patológicas que surgen de un estrés que se mantiene en el tiempo estas etapas son: la reacción de alarma, la fase de resistencia y la fase de agotamiento. Además, menciona que la teoría de SGA da la apertura a la comprensión de las respuestas fisiológicas antes

el estrés y; por consiguiente, las probables consecuencias cuando se vuelve crónico pueden llegar a afectar tanto la salud como el bienestar (Chu et al., 2024).

Esto evidencia que, este modelo permite describir de qué manera el estrés relacionado con los estudios no es únicamente de naturaleza mental por el contrario también afecta al cuerpo, y cómo su prolongada presencia puede tener consecuencias adversas en la salud general del estudiante; es decir, resalta la relevancia de reconocer elementos que actúan como defensas, tales como descansos activos, respaldo emocional, costumbres saludables y métodos de autorregulación, para prevenir que el estrés académico alcance niveles dañinos.

2.2.2.3 Modelo de Demandas y Recursos (Bakker & Mostert).

Por su parte, el Modelo de Demandas y Recursos (Job Demands–Resources, JD-R), adaptado al ámbito educativo como Modelo de Demandas y Recursos de Estudio (Study Demands–Resources) de Bakker & Mostert (2024) se presenta un modelo conceptual que clasifica los elementos del entorno educativo en dos categorías principales: por un lado, las exigencias (como la cantidad de trabajos y la presión durante los exámenes).

En contraste, los recursos disponibles (como el apoyo de los maestros, la autonomía y las habilidades personales), cuando hay numerosas exigencias y escasos recursos, esto provoca fatiga y desgaste (una disminución en la salud). Por el contrario, si los recursos son abundantes, se promueven procesos de motivación que potencian el compromiso y el bienestar del estudiante (Bakker & Mostert, 2024).

2.2.3 Estrategia psicopedagógica

2.2.3.1 Teoría del Aprendizaje Significativo (Ausubel).

En cuanto a lo manifestado por Moreno (2009) desde la perspectiva de Ausubel el aprendizaje significativo se realiza en el momento en que tiene lugar el proceso de asimilación, que es fundamental: sucede cuando se obtiene información nueva. Esto altera la comprensión anterior, generando así un conocimiento renovado, que es esencial para alcanzar un aprendizaje relevante y para que esto suceda es crucial comenzar con los conceptos elementales, lo que facilita la correcta asimilación de los conceptos posteriores.

El autor también menciona que, durante un largo periodo, la educación conductista llevó a pensar que aprender consistía únicamente en modificar comportamientos; no obstante, el

aprendizaje humano abarca algo más profundo: cambia la manera en que entendemos nuestras propias experiencias.

Igualmente, menciona que, para comprender la labor de la educación, es fundamental contemplar tres aspectos esenciales, los docentes y su manera de enseñar, el diseño del plan educativo y cómo se implementa, así como el entorno social en el que se lleva a cabo el aprendizaje. La Teoría del Aprendizaje Significativo ofrece aquí un marco propicio para impulsar los procesos cognitivos en la enseñanza, al igual que para idear estrategias didácticas acordes a tales fundamentos, estableciéndose en un cimiento teórico que respalda esta trayectoria (Moreno, 2009).

En este sentido, las estrategias psicopedagógicas basadas en este enfoque tienen como iniciativa activar aquellos conocimientos existentes mediante herramientas educativas con la finalidad de ayudar a entender de manera profunda y que perdure en el tiempo ayudando así al docente a vincular los conocimientos que ya tiene el estudiante con los temas nuevos, lo cual consolida el aprendizaje y su puesta en práctica en situaciones cotidianas, centrándose así las enseñanzas en una construcción dinámica consciente del conocimiento y no solamente en aprender de memoria.

2.2.3.2 Teoría Sociocultural (Vygotsky).

Como lo indican Veraksa & Sheridan (2018) en el mundo contemporáneo, tanto los más jóvenes como los mayores se encuentran con alteraciones de gran magnitud en su contexto cultural y comunicativo este contexto se distingue por una rápida evolución en los recursos culturales, sean estos físicos o mentales; al mismo tiempo, la Teoría Sociocultural propuesta por Lev Vygotsky sostiene que el aprendizaje es un proceso que ocurre dentro de un contexto social, la comunicación y el trabajo con otras personas, particularmente con adultos o compañeros que poseen mayores destrezas.

Del mismo modo, son fundamentales para el crecimiento intelectual por lo que es necesario que las técnicas de enseñanza consideren la zona de desarrollo próximo (ZDP), que representa el área entre lo que el alumno logra realizar por sí mismo y lo que puede alcanzar con ayuda y así se fomenta el uso de métodos colaborativos como el trabajo en grupo y la tutoría entre iguales, que facilitan a los estudiantes la adquisición de habilidades tanto cognitivas como sociales en un ambiente de apoyo.

Además, señalan que Vygotsky fue el primero que utilizó el término de actividad, pero especialmente en la idea de un procedimiento auténtico diseñado para lograr un objetivo específico empleando herramientas. Demostró cómo esta secuencia se convertía en acción intencional con la intervención del lenguaje (Veraksa & Sheridan, 2018).

2.2.3.3 Teoría del Aprendizaje Autorregulado (Zimmerman).

No obstante, Zimmerman (2013) citado por Demuner-Flores et al. (2023) mencionó que El aprendizaje autorregulado es el nivel en que el educando se involucra en la parte motivacional, metacognitivo y la parte conductual en relación con su propio proceso de aprendizaje (Demuner-Flores et al., 2023). Aquella teoría es la del Aprendizaje Autorregulado, creada por Barry Zimmerman, subraya la habilidad del alumno para organizar, observar, gestionar y apreciar su propio proceso educativo realizando la utilización de estrategias metacognitivas, motivacionales y conductuales.

En relación, se menciona que con las estrategias psicopedagógicas en cuanto a que deben concentrarse en instruir a los alumnos en la fijación de objetivos, la administración de su tiempo, el seguimiento de su avance y la evaluación de sus éxitos y fallos.

2.2.3.4 Teoría Humanista (Rogers).

Se menciona que la Teoría Humanista de Rogers destaca la relevancia de la inclinación hacia la autorrealización en la construcción del autoconcepto, de acuerdo con el autor de esta teoría aquello es la capacidad de cada ser humano la cuál es singular y se desarrolla de manera particular según la personalidad de cada individuo.

Además, Ugalde et al. (2021) manifestó que el enfoque humanista en la educación se enfoca en el desarrollo completo de los alumnos por esa razón es fundamental que los procesos educativos sean de alta calidad y la forma de incluirse en su crecimiento social y personal del educando (Ugalde et al., 2021).

Es por ello, que se resalta la importancia de esta teoría, la cual tiene un enfoque que considera cada una de áreas que forma parte de una persona; pero, es así que, en el contexto de la educación cumple un rol fundamental al momento en que se considera y se hace presente dentro de los procesos educativos.

Desde esta perspectiva se destaca que el crecimiento completo de la persona es un factor fundamental, y puede apoyarse en el empleo de técnicas psicopedagógicas, esto se fundamenta en

el reconocimiento de la necesidad de abordar las deficiencias emocionales, las relaciones sociales y las demandas académicas de los alumnos.

2.2.3.5 Teoría de la Metacognición (Flavell).

De acuerdo con lo que se menciona Tobar (2024) sobre la Teoría de la Metacognición de Flavell, la habilidad de las personas para pensar sobre sus propios procesos mentales es esencial para un aprendizaje independiente y productivo, en este contexto, se presenta la idea de metacognición, que se refiere al entendimiento que cada individuo tiene sobre sus propios pensamientos y su habilidad para gestionarlos (Tobar, 2024).

Posteriormente, se puede indicar la relación directa con las estrategias psicopedagógicas, ya que permite desarrollar actividades que apoyen la organización, el monitoreo y la evaluación de los aprendizajes personales, lo que potencia la autorregulación y la capacidad de tomar decisiones fundamentadas en el ámbito educativo.

2.2.3.6 Inteligencia Emocional (Mayer, Salovey, Goleman).

Como indica luego Shengyao et al. (2024) sobre la Teoría de la Inteligencia Emocional (IE) plantea que se entiende como la habilidad de reconocer, entender, manejar y dirigir las emociones propias y de los demás con el fin de influir en el razonamiento y el comportamiento, esta visión indica que además de la tradicional evaluación de la inteligencia, nuestras habilidades emocionales nos permiten enfrentar de manera más efectiva los desafíos que se presentan en nuestras interacciones y en el entorno escolar, favoreciendo un estado mental positivo y la habilidad de tomar decisiones adecuadas.

Además, en primera instancia se menciona que los psicólogos que conceptualizan el concepto de Inteligencia Emocional fueron Mayer y Salovey en el año de 1990, por su parte, en el estudio realizado mencionan que aquella teoría proporciona un enfoque secuencial para analizar y entender las competencias emocionales que pueden influir en el bienestar mental y el rendimiento escolar del alumnado.

Igualmente, indican que como conclusión establecieron que dicha teoría está relacionada con la salud mental y el éxito en el contexto académico mediante la intermediación de rasgos psicológicos beneficiosos como la confianza, motivación y la capacidad de recuperación propia (Shengyao et al., 2024).

Goleman (2019) citado por Gutiérrez et al. (2021) la inteligencia emocional es la habilidad de identificar los sentimientos propios y ajenos, así como de motivar y gestionar correctamente las emociones en uno mismo y en los demás (Guitierrez et al., 2021). Lo que demuestra en cuanto al desarrollo y utilización de la inteligencia emocional aporta al momento de la toma de decisiones permitiendo que las personas que se encuentran en ciertas situaciones tengan la capacidad de actuar de manera lógica y racional.

Lo anterior demuestra que, aquella teoría con las estrategias psicopedagógicas al realzar la relevancia de reconocer, entender y manejar tanto las emociones propias como las de los demás, estas habilidades son fundamentales para construir un ambiente educativo favorable y cooperativo, en el que los estudiantes puedan enfrentar dificultades, resolver conflictos y establecer relaciones saludables que fomenten su bienestar y desempeño académico.

2.2.3.7 Teoría del Aprendizaje Social (Bandura).

Según Núñez (2022) menciona que en la Teoría del Aprendizaje Social planteada por Bandura se entiende el aprendizaje como una actividad que ocurre tanto por la observación como de la imitación, las cuales son fundamentales en la dinámica del proceso educativo (Núñez, 2022).

Además, Anicama et al. (2025) sostienen que la autoeficacia, es entendida como la confianza en la propia habilidad para planificar y llevar a cabo las acciones que son fundamentales para afrontar situaciones particulares, desempeña un papel moderador en esta relación y cuando las personas tienen un alto nivel de autoeficacia, tienden a ver los retos como superables, lo que disminuye consecuencias negativas del estrés y no se evidenciará a posteriori la ansiedad (Anicama et al., 2025).

2.2.3.8 Teoría Cognitivo-Conductual (Beck y Ellis).

La siguiente teoría según Flores (2021) se centra en el modelo de la formación de los esquemas mentales durante la infancia y la adolescencia, busca encontrar cómo se forman los esquemas, las creencias, los pensamientos e identificar qué técnica es la adecuada para intervenir y modificar el problema, recordemos que la teoría se centra en el presente no en el pasado y solo se dirige a los orígenes del problema para examinarlos y ser usados en el tratamiento actual (Flores, 2021).

Con relación, la Teoría Cognitivo-Conductual de Beck y Ellis influye en las estrategias psicopedagógicas al ofrecer recursos para modificar los hábitos mentales y de comportamiento que afectan el aprendizaje. Mediante métodos organizados, tales como el refuerzo positivo, el cambio de pensamientos y la enseñanza de habilidades sociales, se puede orientar al alumno hacia actitudes más productivas, mejorando así su rendimiento educativo y su crecimiento personal.

2.3 Fundamentación legal

2.3.1 Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)

En un informe publicado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2024) sobre las habilidades socioemocionales en las aulas de clase en América Latina y el Caribe, en los resultados se resalta la importancia de la empatía, la disposición hacia la diversidad y la regulación personal en el ámbito escolar son esenciales no solo para el crecimiento personal y académico del alumnado y; también, fortaleciendo un ambiente escolar seguro y colectivo, para mencionar aquello se basó en los hallazgos del Estudio Regional Comparativo y Explicativo realizado en el 2019 (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO, 2024).

Es por ello que se resalta la importancia del desarrollo de habilidades socioemocionales que permitan que los estudiantes cuenten con herramientas como la autorregulación para el manejo de situaciones que se puedan presentar en su entorno, siendo imprescindibles los aspectos mencionados en el informe realizado por la UNESCO.

2.3.2 Constitución de la República del Ecuador (CRE)

En la Constitución de la República del Ecuador (CRE, 2008) en su artículo 3 en el inciso 1 se menciona que, el Estado debe garantizar que cada persona tenga la posibilidad de ejercer los derechos establecidos en la Constitución y en los tratados internacionales, sin importar su origen o condición, sobre todo en aspectos cruciales como la formación académica, la atención médica, la alimentación, las prestaciones sociales y el suministro de agua potable a la población.

Además, en la sección quinta sobre educación en su artículo 26 se menciona que, la formación académica es un privilegio que acompaña a cada persona a lo largo de su existencia y es una responsabilidad que el Estado debe atender de forma ineludible siendo una de las tareas

más importantes dentro de los planes y en el presupuesto del Estado, favoreciendo la equidad y la inclusión social, siendo también un componente esencial para una vida satisfactoria.

Y también, es un derecho y una obligación tanto de las personas, como de los núcleos familiares y de la sociedad participar activamente en el proceso educativo (Asamblea Nacional del Ecuador, 2011).

2.3.3 Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)

En el capítulo III de corresponsabilidad familiar específicamente en el artículo 320 de la Ley Orgánica de Educación Intercultural el cual hace mención a la corresponsabilidad de las familias, se menciona que Ministerio de Educación (2023) “la educación es un derecho y una responsabilidad de las familias, compartida con docentes, autoridades, estudiantes y el conjunto de organizaciones de la sociedad, encaminada al involucramiento y participación de toda la comunidad educativa, garantizando los derechos(...)” (sic) (p. 109).

Aquello evidencia que, se debe tener presente que el proceso educativo debe ser un trabajo colectivo; donde, todas las partes que conforman el sistema deben estar en constante involucramiento para que se logre una educación integral en la cual se consideren todos los aspectos y mediante ello lograr un desarrollo adecuado donde se cuente con el compromiso de los entes corresponsables y responsables respectivamente.

2.3.4 Código de la Niñez y Adolescencia (CONA)

La integridad psicológica de niños, niñas y adolescentes es un elemento fundamental para su desarrollo integral y para el reconocimiento de su dignidad como seres humanos, es responsabilidad de toda la sociedad, y particularmente del Estado, asegurar condiciones que favorezcan el respeto a este derecho, mediante políticas públicas, prácticas institucionales y la creación de entornos familiares y educativos que propicien un desarrollo sano y equilibrado.

Es por ello, que se hace mención que en el capítulo cuatro sobre el derecho a la protección en el Código de la Niñez y Adolescencia (CONA, 2014) se menciona en el artículo 50 sobre que los niños, niñas y adolescentes poseen el derecho a que se respete su integridad psicológica; en otras palabras, respetar la integridad psicológica de la niñez y la adolescencia no solo es una obligación ética y legal.

Así mismo, se representa una inversión en el futuro de nuestra sociedad crear ambientes protectores, fortalecer vínculos afectivos positivos y prevenir cualquier forma de maltrato o

negligencia son acciones esenciales para garantizar que cada niño, niña y adolescente se desarrolle en condiciones que favorezcan su bienestar emocional. Aquello será posible solo mediante un compromiso colectivo y sostenido podremos asegurar que este derecho sea plenamente respetado en todos los ámbitos en los que se desenvuelven (Asamblea Nacional del Ecuador, 2020).

3. METODOLOGÍA

3.1 Paradigma

En esta investigación se presenta el paradigma interpretativo debido a que se inicia una observación con visión sistemática y estructurada de la realidad en el contexto donde se desarrolló el estudio.

Según Martínez (2013) citado por Miranda & Ortiz (2020) manifiesta que el paradigma interpretativo emerge como una opción al paradigma positivista. Se basa en la noción de que resulta complicado entender la realidad social utilizando solo métodos cuantitativos, por lo que se apoya en las experiencias personales y permite la comprensión del entorno a partir de la manera en que los individuos lo asimilan. Esto evidencia la relación con el objeto de estudio considerando un aspecto favorable la interacción de la investigadora con los participantes y cómo este paradigma permite abordar de manera óptima las opiniones emitidas (Miranda & Ortiz, 2020).

3.2 Enfoque

El enfoque de esta investigación fue cualitativo, ya que tiene como objetivo comprender las experiencias y percepciones que tienen los estudiantes de tercero de bachillerato sobre el estrés académico permitiendo que se emitan puntos de vista sobre el objeto de estudio brindando la oportunidad de que expresen lo que sienten de forma genuina sin que se sientan limitados a elegir una respuesta que podría no cumplir con lo que están pensando.

Como lo menciona Rojas-Gutiérrez (2022) el tipo de investigación cualitativa es aquella que realiza una mirada completa de la realidad y mediante aquello logra tener comprensión de la relevancia ya sea de sucesos y de acontecimientos sociales. Es por ello, que realizar este trabajo investigativo con un enfoque cualitativo permitió conocer más sobre los factores que se evidencian ante la presencia del estrés académico (Rojas-Gutiérrez, 2022).

3.3 Diseño

El diseño de este trabajo de investigación fue fenomenológico ya que el interés radicaba en entender la manera en que los educandos de tercero de bachillerato experimentan y perciben el estrés académico. No se buscaban cifras; pero, sí se tuvo como finalidad explorar sus vivencias individuales y el impacto que esta problemática tiene o puede tener en su vida académica e incluso personal y mediante la entrevista realizada se dio la apertura a que expresen sus puntos de vista y las formas que utilizan para manejar la presión académica lo cual brindó una perspectiva individual

sobre el tema central. Y, este tipo de diseño según Hernández et al. (2014) es aquel cuyo propósito primordial se trata de investigar, detallar y comprender las vivencias de las personas en relación con un fenómeno e identificar los aspectos comunes en esas experiencias (Hernández et al., 2014).

3.4 Tipo

El estudio adoptó un tipo descriptivo debido a que se realizó la identificación de características y percepciones en relación al estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato; además, se realizó la descripción de la estrategia psicopedagógica considerando lo establecido en la definición de las teorías. Guevara et al. (2020) mencionaron que, el objetivo que tiene una investigación de este tipo es buscar realizar una descripción de los elementos o características consideradas fundamentales en un estudio lo cual permite obtener datos importantes en relación al interés de la investigación (Guevara et al., 2020).

3.5 Métodos teóricos

3.5.1 Método teórico – deductivo

En este estudio se utilizó el enfoque teórico-deductivo, dado que ofreció la oportunidad de basarse en teorías amplias acerca del estrés académico y las formas de afrontamiento para entender cómo se presentan en los alumnos del nivel examinado. Esta forma de razonamiento contribuyó a la comparación de situaciones concretas, reforzando la conexión entre el marco teórico y los resultados obtenidos. Marakshina et al. (2024) aquel razonamiento facilitó la comprensión de circunstancias basándose en teorías preexistentes, lo que a su vez fortaleció la conexión entre el marco teórico y los descubrimientos realizados (Marakshina et al., 2024).

3.5.2 Método analítico – sintético

Se empleó el método analítico para descomponer el fenómeno del estrés académico en sus diversos componentes considerando factores como el exceso de tareas, la presión por el rendimiento y la falta de habilidades organizativas, así como las manifestaciones emocionales y físicas y sus consecuencias en los ámbitos académico y personal; además, el proceso sintético ayudó a integrar la información en conclusiones relevantes para la propuesta psicopedagógica.

Permitiendo examinar cada elemento de manera individualizada, identificando sus causas y de esa manera poder comprender la forma de interacción. En Portilla & Honorio (2022) en relación a este método mencionaron que es aquel que guía el proceso educativo al descomponer

y discernir los elementos o características de un conjunto, siguiendo un orden lógico (Portilla & Honorio, 2022).

3.7 Análisis de documentos

El análisis de documentos en esta investigación permitió realizar la búsqueda y abordaje de información importante, misma que fue considerada para elaborar en el marco teórico y la fundamentación metodológica, lo cual permitió que se logren plasmar datos relevantes para esta investigación.

3.8 Categorización de la variable

Este proceso fue fundamental para la construcción del cuestionario de la entrevista y se llevó a cabo identificando las categorías de las dos variables de estudio; además, fueron desglosadas en subcategorías formulando preguntas abiertas diseñadas para obtener información más detallada (*ver anexo 2*).

3.9 Métodos empíricos

3.9.1 Técnicas de investigación

3.9.1.1 Entrevista semiestructurada.

Las entrevistas semiestructuradas permitieron explorar las experiencias y percepciones de los estudiantes sobre el estrés académico de manera profunda y flexible, proporcionando información detallada sobre sus fuentes de estrés y estrategias que utilizaban para el afrontamiento del mismo.

Las entrevistas semiestructuradas son consideradas como una herramienta cualitativa que facilita la recopilación de información concisa y detallada en una conversación, ya sea entre el entrevistador y un entrevistado, aquello puede darse de manera individual o colectiva (Babativa et al., 2024).

3.9.1.2 Validación de expertos.

En este estudio la validación por expertos fue importante debido a que tanto el instrumento utilizado en primera instancia como lo fue la entrevista semiestructurada y a posteriori la estrategia psicopedagógica pasó por aquel proceso permitiendo conocer la fiabilidad de cada uno de ellos.

Y, según lo indicado por O'Besso et al. (2025) una herramienta que ha sido validada apoya los resultados y minimiza los sesgos al momento de realizar la medición los cuales impactan en la validez interna del estudio (O'Besso et al., 2025). Es por ello, que la validación de expertos se convierte en un elemento de gran importancia el cuál otorga al lector la confianza de que aquella investigación se ha realizado utilizando instrumentos verificados lo que permite evidenciar que los datos obtenidos son adecuados y lo cual permitió que se evidencien los resultados obtenidos.

Además, manifiestan que se examina la manera en que el investigador incorpora las variables, así como las dimensiones y los indicadores, contemplando el área de conocimiento vinculada al foco de investigación. En ese sentido, resaltan que la revisión teórica actúa como un método de validez para fundamentar la consistencia en el desarrollo del instrumento de estudio.

En ese sentido, Hernández et al. (2014) citado por Alvarado et al. (2022) mencionan que el tipo de evaluación de validez se refiere al nivel en el cual un instrumento recopila datos, evalúa la variable específica, de acuerdo a lo que opinan los especialistas en el área (Alvarado et al., 2022).

3.9.2 Instrumentos de investigación

3.9.2.1 Guía de preguntas.

La guía de entrevista semiestructurada se usó individualmente en un entorno tranquilo y privado para garantizar que el estudiante pueda sentirse cómodo y; por lo tanto, libre para expresar su experiencia personal. Antes de comenzar con la entrevista, se explicó el propósito de la investigación.

En relación, entre algunos de los pasos a realizar los menciona Lázaro (2021) cuando indica que el entrevistador tiene un guión que recopila los puntos que deben abordarse durante la entrevista. Sin embargo, la secuencia en la que se abordan diferentes temas y la forma de hacer preguntas se deja a la libre decisión y evaluación del entrevistador (Lázaro, 2021).

3.9.2.2 Ficha de validación.

Este instrumento permitió completar de manera efectiva la realización de la validación, ya que, en él mismo los expertos lograron plasmar la puntuación que le otorgaron a cada punto o

elemento que conformaron tanto la entrevista como la estrategia respectivamente, utilizando la escala de Likert con un rango del 1 al 5, donde 1 significa “Nada Satisfactoria” y 5 “Satisfactoria”.

3.10 Proceso de codificación

La codificación se considera en esta investigación como parte de la teoría fundamentada considerando el hecho de la recolección de información y las tres formas de codificar.

Se menciona que utilizar esta teoría en investigaciones cualitativas según Strauss & Corbin (2002) citado por Torres et al. (2022) es debido a la finalidad de la teoría fundamentada es elaborar ideas, encontrar información significativa, contrastar y reconocer características y, examinar conexiones para incorporarlas y aclarar el entorno del grupo en estudio (Torres et al., 2022). Es por ello que en este estudio el proceso de codificación se dio paso a paso siguiendo un orden óptimo, aquello permitió analizar y comprender los datos obtenidos mediante las entrevistas realizadas.

A continuación, se explica lo realizado en cada uno de los puntos de la codificación cualitativa:

3.10.1 Codificación abierta

En este estudio se inició el proceso de codificación en relación a la revisión repetitiva de las respuestas obtenidas en las entrevistas realizadas, mediante aquello se obtuvieron palabras claves en relación a la información, clasificándolas en sus respectivas áreas en relación a las categorías y preguntas correspondientes. Por su parte, George (2025) indica que, en el proceso de codificación abierta se fragmentan los datos en secciones más pequeñas y se asignan etiquetas mismas que reflejan su significado esta etapa es repetitiva y mejora cuando se adquiere una mejor comprensión de la información (George, 2025) (*ver tabla 4,5,6 y 7*).

3.10.2 Codificación selectiva

En la codificación selectiva se realizó la integración de las palabras claves permitiendo que se den las categorías producidas, misma que se dieron por la agrupación en base a la frecuencia de repetición de las respuestas en el proceso realizado en la codificación abierta y aquellas categorías permitieron llegar a una conclusión donde se realizó una explicación de cada una en relación a la frecuencia (*ver tabla 8*).

En relación, George (2025) menciona que los investigadores intentan construir una historia coherente que explique las conexiones entre las categorías y la agrupación que permitió la construcción de las mismas. Y, por su parte se menciona que en esta etapa se ve involucrado un proceso de interpretación dando paso a que se elabore una base importante a partir de esos datos (George, 2025).

3.10.3 Codificación axial

Este proceso se llevó a cabo al momento de terminar con los pasos anteriores de codificación, y lo que se realizó fue una exploración de las categorías producidas del proceso anterior para evidenciar la relación existente entre ellas y, de esa forma se realizó la producción de y categorías axiales (agrupadas), en este apartado se consideró un análisis o justificación con un enfoque psicopedagógico, evidenciando así elementos que resaltan la importancia de abarcar estos aspectos en específico (*ver gráficos*). George (2025) indicó que aquello puede incluir la identificación de relaciones de causa-efecto, contradicciones o procesos (George, 2025).

3.11 Consideraciones éticas

3.11.1 Consentimiento informado

Este documento permite plasmar la finalidad del estudio y el propósito de emitir el documento, además, de manifestar su participación voluntaria, los procedimientos posteriores y el respaldo que tendrán de su identidad y de la información que compartan con el investigador. El documento estará protegido por una confidencialidad estricta y solo se usó como apoyo ético para el estudio.

Y, antes de la aplicación de la entrevista de manera individualizada, se utilizó un documento de consentimiento informado, mismo que dio la apertura a la participación consentida por los representantes legales de cada estudiante debido a que los participantes aún son menores de edad. Una vez se contó con el documento y su firma respectiva se dio paso a la realización de la entrevista.

3.12 Población y participantes

El grupo de estudio se conformó por estudiantes de tercero de bachillerato entre 16 y 17 años de edad de la Unidad Educativa Réplica “Nicolás Infante Díaz” del cantón Quevedo durante el periodo lectivo 2025-2026. Los participantes fueron 4 estudiantes del nivel de estudio antes

mencionado a los cuáles se les garantizó que durante todo el proceso se le brindaría confidencialidad, y fueron seleccionados mediante el criterio de muestreo No Probabilístico por Conveniencia partiendo de una sugerencia en relación a los indicadores pertinentes del foco de estudio de esta investigación y de la voluntariedad de los mismos.

Según lo mencionado por Stratton (2021) el investigador no determina desde el inicio el tipo de participantes que conforman la investigación, debido a que también puede darse la selección de los mismos desde una sugerencia y de manera voluntaria; además, un muestreo de este tipo en una investigación cualitativa también dependerá de la motivación de los participantes. (Stratton, 2021).

3.12.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en tercero de bachillerato en la institución educativa seleccionada.
- Edad entre 16 y 18 años de edad.
- Asistencia regular a clases.
- Contar con el consentimiento informado del representante legal de los participantes.
- Disposición para participar en la aplicación del instrumento que es la entrevista.

3.12.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes que no cuenten con la autorización o la firma correspondiente del consentimiento informado de parte del representante legal
- Ausencia prolongada a clases
- Estudiantes que no cuenten con la edad máxima de 18 años.

3.13 Justificación del tamaño muestral

En esta investigación cualitativa fenomenológica, se estableció como tamaño de la muestra a 4 participantes, según Hernández et al. (2014) mencionaron que lo que prima en este tipo de investigación es la profundidad y saturación de los datos por encima de la representatividad numérica (Hernández et al., 2014). Además, Morse (2000) indicó que en investigaciones que persiguen entender vivencias desde el punto de vista de quienes participan, muestras compuestas entre 3 y 10 sujetos son adecuadas si se llega a una saturación teórica; esto es, cuando información

nueva no proporciona significados significativamente distintos a los que ya han sido detectados (Morse, 2000).

Por lo que, se logró observar que se podrían repetir los patrones de respuestas en relación a lo emitido por los cuatro participantes indicando que de continuar se podría evidenciar respuestas iguales en lo relacionado con las respuestas emitidas en la entrevista lo cual señaló que la temática estaba saturada.

Y, según Vasilachis de Galdino (2009) indicó que esta resolución metodológica se basa en la premisa de que en la investigación cualitativa la validez no depende de la cantidad más bien se le atribuye como una base cuan ricos y profundos son los datos obtenidos (Vasilachis de Galdino, 2009). Las entrevistas semiestructuradas tuvieron una duración media de 40 minutos, produjeron relatos minuciosos y extensos que posibilitaron un análisis adecuado del fenómeno de estudio.

Por lo cual, se menciona que, aunque la muestra empleada en la investigación es pequeña, la validez de los resultados no se determina necesariamente por el tamaño de la muestra ya que se puede determinar la profundidad en el análisis, cuanta relevancia tenga la información y qué tan clara es la metodología. En este contexto, la saturación temática se ha establecido como un criterio fundamental para decidir cuándo terminar la recopilación de datos, porque se señala en momento en que no aparecen nuevos conceptos significativos.

Tabla 1

Participantes

Seudónimo	Género	Edad
A.L	Femenino	17
J.M	Masculino	16
M.S	Masculino	17
J.B	Femenino	16

Nota. Elaboración propia

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Resultados

El objetivo general de este proyecto investigativo se dará cumplimiento a partir de la realización de los objetivos específicos definidos con anterioridad, a posteriori se da evidencia que el primero de esos objetivos el cual fue la definición de los fundamentos teóricos de las dos variables de estudio (*ver tabla 2*).

Tabla 2

Definición de la fundamentación teórica de las estrategias psicopedagógicas y del estrés académico.

Variables de estudio	Teorías / Modelos	Definiciones
Estrés académico.	Teorías del Estrés y Afrontamiento. Lazarus y Folkman.	Considera el estrés como la forma en que se compara las exigencias con las capacidades; lo que se considera como el inicio para el análisis de las respuestas a nivel emocional.
	Modelo del Síndrome General de Adaptación (SGA). Hans Selye.	Describe las fases físicas del estrés (alarma, resistencia, agotamiento) y cómo impactan la salud de los educandos.
	Modelo de Demandas y Recursos de Estudio (SD-R). Bakker y Moster.	Explica de qué manera se equilibran las obligaciones académicas con los recursos que se poseen, ya sea personal o social, en el entorno académico.
Estrategias psicopedagógicas.	Teoría del Aprendizaje Significativo Ausubel	Promueve técnicas que integran los conocimientos previos con la nueva información, facilitando así una comprensión más efectiva y duradera.
	Teoría Sociocultural. Vygotsky	Indica las ventajas de aprender en grupo, el concepto de Zona de Desarrollo Próximo y la importancia del lenguaje para facilitar la enseñanza.

Teoría del Aprendizaje Autorregulado. Barry Zimmerman	Subraya la importancia de reflexionar sobre los propios pensamientos, motivación y regulación como elementos esenciales para el aprendizaje independiente.
Teoría Humanista. Carl Roger	Expone lo fundamental que es desarrollarse como individuo, experimentar una sensación de logro y mantener una buena sensación en el proceso de aprender.
Teoría de la Inteligencia Emocional Daniel Goleman	Relaciona la gestión de las emociones con el desempeño académico, las elecciones y el bienestar en el entorno educativo.
Teoría de la Metacognición John Flavell	Sugiere el desarrollo de habilidades para organizar, monitorear y evaluar el progreso en el aprendizaje.
Teoría del Aprendizaje Social Albert Bandura	Apoya el uso de ejemplos, la observación y la autoconfianza como factores que reducen el estrés en el ámbito escolar.
Teoría Cognitivo- Conductual Beck y Ellis	Ofrece estrategias para transformar pensamientos y acciones, considerando si estas influyen de forma negativa en el rendimiento académico.

Nota: Elaboración propia

1. Interpretación de la definición de los fundamentos teóricos.

La definición de los fundamentos teóricos sobre el estrés académico y las estrategias psicopedagógicas permite crear un marco de comprensión que funcione como fundamento para analizar y afrontar las dificultades que los estudiantes enfrentan en su proceso educativo.

El estrés estudiantil se define como una respuesta que ocurre cuando las exigencias del entorno escolar superan las capacidades o habilidades que el estudiante cree tener y según las teorías revisadas, se comprende que este fenómeno no solo afecta el estado emocional, sino también el rendimiento y el bienestar general de los alumnos. Aquí se hace mención a perspectivas como el Síndrome General de Adaptación, las Demandas y Recursos Académicos, junto con los modelos de afrontamiento, ayudan a entender cómo se manifiesta el estrés, cuáles son sus

principales causas y qué factores pueden intensificar o reducir sus efectos aquellos enfoques sugieren que el estrés puede ser manejado, siempre que se identifiquen adecuadamente las fuentes de tensión y se fortalezcan los apoyos disponibles.

Desde otra perspectiva, las estrategias psicopedagógicas se fundamentan en teorías que buscan mejorar la manera en que los estudiantes aprenden, se relacionan y se desarrollan en el ambiente escolar entre las cuales se encuentra el aprendizaje significativo, el aprendizaje autorregulado, la inteligencia emocional, la metacognición y la teoría humanista mismas que coinciden en la importancia de considerar al estudiante como un individuo integral donde no solo se trata de impartir contenido; también, es esencial atender su dimensión emocional, social y motivacional para lograr un aprendizaje efectivo y duradero.

Y, al unificar ambas áreas se entiende que muchos de los efectos adversos del estrés académico pueden disminuir si estas estrategias se aplican de manera adecuada, aquello se refiere a que una estrategia psicopedagógica bien fundamentada puede convertirse en una vía para prevenir o reducir el estrés, ayudando a los alumnos a enfrentar las presiones escolares de manera más independiente, reflexiva y saludable.

Por otra parte, se da el proceso de categorización de la variable donde se incluyó la revisión de la literatura y del planteamiento del problema se logró la construcción de las categorías, subcategorías y las preguntas (*ver anexo 2*). La elaboración de este proceso fue la base para la construcción del instrumento utilizado en la entrevista y lo cuál fue fundamental para dar cumplimiento al objetivo dos de esta investigación.

Dando continuidad al proceso, partiendo de la información obtenida y ordenada, se procedió a la aplicación de las entrevistas a los participantes (estudiantes), (*ver anexo 3*).

Y, una vez obtenido aquellos datos se procede a realizar la codificación abierta para lo cual se inicia con un proceso de análisis si se cumplen interrogantes cómo ¿Se relaciona con el planteamiento del problema de este estudio? ¿Se relaciona con el objetivo? ¿Existe relación con la pregunta de investigación? Además, se encontrarán los siguientes códigos, mismo que se detalla su significado a continuación, cabe recalcar que el número en el código combinado va a depender del número de la respuesta de cada entrevistado (*ver tabla 3*):

Tabla 3

Significado de códigos de la codificación para los entrevistados

Código	Significado	Código	Significado	Combinación De Códigos
R.1	Respuesta uno	A.L	Seudónimo del estudiante entrevistado	R.1 – A.L
R.2	Respuesta dos	J.M	Seudónimo del estudiante entrevistado	R.2 – J.M
R.3	Respuesta tres	M.S	Seudónimo del estudiante entrevistado	R.3 - M.S
R.4	Respuesta cuatro	J.B	Seudónimo del estudiante entrevistado	R.4 – J.B

Nota: Elaboración propia

Una vez, evidencia la explicación anterior acto seguido, se da paso al desarrollo del segundo objetivo específico mismo que consistió en que se determinaron los factores de estrés académico más comunes en el nivel de estudio al cuál pertenecían los participantes. Para lo cual se realizó el proceso de codificación mismo que inicia con la codificación abierta, donde se clasifican las respuestas en relación a la categoría inicial y la pregunta y, en base a ello, se proporcionó un código o palabra clave (*ver tabla 4,5,6 y 7*). Cabe recalcar que los colores designados a las palabras claves se debió a una forma de clasificar los códigos relacionados y realizar el proceso que se evidencia en la codificación selectiva (*ver tabla, 8*).

Tabla 4

Codificación abierta de las respuestas en base a la entrevista realizada al participante (estudiantes) A.L.

Categorías	Sub Categorías	Preguntas	Respuestas	Códigos	Palabras Claves
Conocimiento sobre el estrés académico	Reconocimiento del concepto	¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?	Menciona que si lo ha visto en información en internet. Y manifiesta que algo que resalta del estrés académico es la ansiedad.	R1. – A.L	Conocimiento por medio de internet

Fuentes de estrés académico	Carga académica	¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?	Manifiesta que la cantidad es normal, pero son fuertes, menciona ejemplos como exposiciones, trabajos grupales, maquetas y papelotes y otras tareas a mano.	R.2 – A.L	Carga normal; pero, con tareas exigentes
		¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas académicas?	Manifiesta que a modo personal mucho y se debe a que obtener buenas notas y poder graduarse con un promedio accesible ya que eso le puede permitir en el futuro entrar a una buena universidad.	R.3 - A.L	Presión personal por promedio y aspiraciones futuras.
		¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?	Indica que las exigencias que tiene son exigencias moderadas en relación a sus calificaciones y no con el aspecto de la parte profesional.	R.4 – A.L	Exigencia moderada
	Expectativas y decisiones futuras	¿Le genera estrés pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?	Menciona que sí, porque no tiene claro que va a estudiar ya que tiene algunas profesiones en mente y las opciones que encuentra en cada una son varias.	R.5 – A.L	Incertidumbre vocacional
Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés	Reacciones ante evaluaciones o eventos escolares	¿Qué sensaciones le produce prepararse para realizar alguna actividad académica?	Indica que nerviosismo y piensa que puede fallar, pero se tranquiliza y se deja llevar. Y considera que tranquilizarse es una buena manera para sobrellevar la situación.	R.6 – A.L	Nerviosismo

	Influencia de problemas personales	¿De qué manera le afecta un conflicto o problema personal su estado emocional o rendimiento escolar?	Menciona que no mezcla conflicto o problema personal ya que si llegara a pasar si le afectaría como bajar el rendimiento académico.	R.7 – A.L	Conciencia sobre consecuencias
	Relaciones interpersonales	¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés? ¿Cómo eso le ha afectado?	Menciona que no ha tenido ningún tipo de dificultades con algún compañero o amigo.	R.8 - A.L	Buena convivencia
Percepción del nivel de estrés académico	Autoevaluación del estrés	¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)	Indica que moderado, porque cree que las tareas que le asignan a todos son normales y que a la semana no les dejan en cantidades excesivas.	R.9 - A.L	Estrés moderado
Estrategias de afrontamiento emocional	Manejo de emociones bajo presión académica o personal	¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?	Manifiesta que separa lo personal de sus responsabilidades y cuando siente que tiene estrés se enfoca en hacer sus tareas y cumplir con todo y poco a poco deja de sentir aquello. Y considera que las actividades académicas pueden ayudarlo.	R.10 – A.L	Separar lo personal de lo académico.

Nota: Elaboración propia

Tabla 5

Codificación abierta de las respuestas en base a la entrevista realizada al participante (estudiantes) J.M.

Categorías	Sub Categorías	Preguntas	Respuestas	Códigos	Palabras Claves
Conocimiento sobre el estrés académico	Reconocimiento del concepto	¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?	Menciona que no ha escuchado nada sobre el estrés académico.	R1. – J.M	No está familiarizado con el tema
Fuentes de estrés académico	Carga académica	¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?	Considera que si son excesivas y menciona como una de esas actividades las exposiciones.	R.2 – J.M	Exceso de tareas
		¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas académicas?	Manifiesta que siente presión por mantener las notas en particular con las materias de matemáticas, física y química.	R.3 – J.M	Presión por mantener calificaciones en ciertas materias
		¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?	Menciona que no tiene presiones pero que si suelen preguntarle que desea estudiar y no responde a esas preguntas.	R.4 – J.M	Sin presión; pero, indecisión profesional
	Expectativas y decisiones futuras	¿Le genera estrés pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?	Manifiesta que no ha pensado en que estudiar o si seguir estudiando alguna profesión.	R.5 – J.M	Ausencia de planificación vocacional

Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés	Reacciones ante evaluaciones o eventos escolares	¿Qué sensaciones le produce prepararse para realizar alguna actividad académica?	Indica que siente nervios por pensar en la calificación que va a sacar.	R.6 – J.M	Ansiedad anticipatoria
	Influencia de problemas personales	¿De qué manera le afecta un conflicto o problema personal su estado emocional o rendimiento escolar?	Menciona que no le afectan.	R.7 – J.M	Sin afectación
	Relaciones interpersonales	¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés? ¿Cómo eso le ha afectado?	Menciona que no ha tenido dificultades con sus compañeros o amigos y si llegará a suceder lo dejaría pasar.	R.8 – J.M	Tolerancia
Percepción del nivel de estrés académico	Autoevaluación del estrés	¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)	Manifiesta que califica su nivel de estrés como leve.	R.9 – J.M	Estrés leve
Estrategias de afrontamiento emocional	Manejo de emociones bajo presión académica o personal	¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?	Indicó que si se estresa y lo que hace para controlar su situación es dejar de realizar actividades cotidianas para cumplir con lo académico y no continuar sintiéndose así.	R.10 – J.M	Desequilibrio en rutina por prioridades académicas.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 6

Codificación abierta de las respuestas en base a la entrevista realizada al participante (estudiantes) M.S.

Categorías	Sub Categorías	Preguntas	Respuestas	Códigos	Palabras Claves
Conocimiento sobre el estrés académico	Reconocimiento del concepto	¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?	Indica que si ha escuchado sobre el tema y menciona que es cuando los estudiantes se complican con la aglomeración de tareas.	R1. – M.S	Aglomeración y complicación académica
Fuentes de estrés académico	Carga académica	¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?	Menciona que, en algunos casos, en la semana actual indica que no tiene muchas actividades, pero cuando tiene varias actividades son de exposiciones en las materias de física y biología.	R.2 – M.S	Carga variable.
		¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas académicas?	Menciona que demasiada presión, porque indica que debe cumplir si o si con las calificaciones.	R.3 – M.S	Presión por cumplimiento de notas
		¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?	Manifiesta que no tiene presiones ya que tiene la oportunidad de decidir de manera libre.	R.4 – M.S	Autonomía en decisiones
	Expectativas y decisiones futuras	¿Le genera estrés pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?	No le genera estrés sino confusión en saber cuál sería la carrera adecuada y no ha pensado en ninguna en específico.	R.5 – M.S	Confusión vocacional y falta de decisión

Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés	Reacciones ante evaluaciones o eventos escolares	¿Qué sensaciones le produce prepararse para realizar alguna actividad académica?	Indica que siente nervios y estrés	R.6 – M.S	Nerviosismo y estrés
	Influencia de problemas personales	¿De qué manera le afecta un conflicto o problema personal su estado emocional o rendimiento escolar?	Manifiesta que le afecta demasiado en su rendimiento académico y se le aglomeran muchas cosas y piensa mucho.	R.7 – M.S	Aglomeración de situaciones o responsabilidades
	Relaciones interpersonales	¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés? ¿Cómo eso le ha afectado?	Indica que se lleva bien con ellos, que no ha tenido ninguna dificultad con ellos.	R.8 – M.S	Relaciones y convivencia estable
Percepción del nivel de estrés académico	Autoevaluación del estrés	¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)	Lo describe como moderado.	R.9 – M.S	Estrés moderado
Estrategias de afrontamiento emocional	Manejo de emociones bajo presión académica o personal	¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?	Menciona que no tiene ninguna forma de controlarlo e indica que, si tiene consecuencias, pero no sabe muy bien cómo describirlo.	R.10 – M.S	Ausencia de estrategias

Nota: Elaboración propia.

Tabla 7

Codificación abierta de las respuestas en base a la entrevista realizada al participante (estudiantes) J.B.

Categorías	Sub Categorías	Preguntas	Respuestas	Códigos	Palabras Claves
Conocimiento sobre el estrés académico	Reconocimiento del concepto	¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?	Si ha escuchado e indica que sus compañeros lo comentan y solicitan a los docentes que los lleven a la cancha debido a que no quieren continuar escuchando clases.	R1. – J.B	Ha escuchado del tema y, también, en comentarios de sus compañeros
Fuentes de estrés académico	Carga académica	¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?	Indica que al inicio le gustaba, porque no dejaban demasiadas tareas, pero pasó el tiempo y aumentó debido a que son varios docentes. Además, menciona que se queda despierto/a hasta tarde para culminar con las tareas y al siguiente día tener la posibilidad de ir a entrenar el deporte que le gusta.	R.2 – J.B	Aumento progresivo de tareas
		¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas académicas?	Indica que no es tan bueno/a estudiante, pero se presiona un poco por obtener un lugar en el cuadro de honor. Menciona que el periodo lectivo anterior tuvo dificultades con sus calificaciones debido a distractores y actualmente le motiva el deporte y cumple con tener buenas calificaciones. También, menciona que otra de las actividades que dejó	R.3 – J.B	Autoexigencia moderada

de realizar fue cantar.					
		¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?	No siente presión e indica que cuenta con el apoyo de su familia.	R.4 – J.B	Apoyo familiar
	Expectativas y decisiones futuras	¿Le genera estrés pensar en qué hacer después de terminar el bachillerato?	Indica que pensaba mucho en eso, pero tiene algunas opciones entre las cuales debe decidir.	R.5 – J.B	Decisiones por tomar
Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés	Reacciones ante evaluaciones o eventos escolares	¿Qué sensaciones le produce prepararse para realizar alguna actividad académica?	Siente nerviosismo e indica que le genera estrés, porque debe practicar para algunas exposiciones.	R.6 – J.B	Estrés y nerviosismo
	Influencia de problemas personales	¿De qué manera le afecta un conflicto o problema personal su estado emocional o rendimiento escolar?	En relación con la parte académica menciona que toma una buena actitud para continuar y en lo personal piensa que si llega a sucederle algún accidente sus notas bajarían por su ausencia en las actividades académicas. Y también indica que su familia le apoya.	R.7 – J.B	Actitud resiliente y apoyo familiar
	Relaciones interpersonales	¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés? ¿Cómo eso le ha afectado?	Manifiesta que si tuvo un conflicto con sus compañeros y aquello en ciertas ocasiones le afectaban y se sentía triste por la situación. Trato de seguir y se encuentra mejor ya que deja de lado aquella dificultad.	R.8 – J.B	Superación de conflictos

Percepción del nivel de estrés académico	Autoevaluación del estrés	¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)	Menciona que lo califica como moderado.	R.9 – J.B	Estrés moderado
Estrategias de afrontamiento emocional	Manejo de emociones bajo presión académica o personal	¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?	Lo que suele hacer es aceptar la situación, se detiene a pensar y sigue adelante para cumplir con sus actividades.	R.10 – J.B	Resiliencia

Nota: Elaboración propia

Una vez realizada la tabla de la codificación abierta se inicia con el análisis de cada respuesta abreviada en la columna de palabra clave, es allí cuando se podrá evidenciar si existe algún tipo de similitud otorgando como respuesta la apreciación de las llamadas categorías producidas, mismas que se considerarán para un análisis y; además, se menciona que, las palabras claves que no fueron seleccionadas para la frecuencia de repetición (en este caso 4, uno de cada tabla de la codificación abierta) se consideran que no tienen coincidencia con la problemática, y con el objetivo, por ello se presidió de ellas.

Es por ello, que en esta investigación se da por presentado el proceso de codificación abierta el cual permitirá que se puedan generar la codificación selectiva y evidenciar la frecuencia de repetición en relación a la agrupación de respuestas, lo cual permitió generar las categorías producidas, además, se incluye una descripción de las respuestas agrupadas (ver tabla 5).

Tabla 8

Codificación selectiva a partir de la información de la codificación abierta donde se indica la frecuencia de repetición en base a la agrupación de las respuestas en cada categoría producida.

Categorías producidas	Frecuencia de repetición
1. Presión académica interna.	
Presión personal por promedio y aspiraciones futuras, exigencia moderada, presión por mantener calificaciones en ciertas materias, presión por cumplimiento de notas y autoexigencia moderada.	5

2. Sobrecarga de tareas escolares.	
Carga normal, pero, con tareas exigentes, exceso de tareas, desequilibrio en rutina por prioridades académicas, carga variable, aglomeración de situaciones o responsabilidades y aumento progresivo de tareas.	6
3. Futuro profesional incierto.	
Incertidumbre vocacional, sin presión, pero, indecisión profesional, confusión vocacional, y, falta de decisión, decisiones por tomar.	4
4. Estrés emocional ante actividades académicas.	
Nerviosismo, ansiedad anticipatoria, estrés moderado, estrés leve, nerviosismo y estrés, estrés moderado, estrés y nerviosismo, estrés moderado.	8
5. Red de apoyo emocional.	
Separar lo personal de lo académico, autonomía en decisiones, apoyo familiar, actitud resiliente, y, apoyo familiar y resiliencia.	5
6. Impacto de conflictos personales.	
Conciencia sobre consecuencias, ausencia de planificación vocacional y superación de conflictos.	3
7. Relaciones interpersonales.	
Buena convivencia, sin afectación, tolerancia, relaciones, y, convivencia estable.	4
8. Ausencia o poca presencia del uso de estrategias de afrontamiento	
Casi todos manifiestan aplicar alguna estrategia, desde centrarse en tareas, reflexionar, separar las situaciones personales de lo académico y un caso manifiesta no tener una forma de manejar el estrés.	1

Nota: Elaboración propia

A continuación, se presenta un análisis a partir de los resultados expuestos en la tabla de codificación selectiva en relación a las categorías producidas y las frecuencias de repetición que permitió se hicieran evidentes:

1. Presión académica interna.

Aquí se encontró una frecuencia en las respuestas de 5 la tensión académica interna refleja una lucha personal que surge del propio alumno frente a las demandas escolares. La agrupación temática pone de manifiesto que los participantes no solo se enfrentan a exigencias externas; también, experimentan una elevada autoexigencia que los motiva a alcanzar niveles personales de éxito.

Este tipo de presión no siempre es impuesta por factores educativos como tal; al contrario, también, surge del deseo de alcanzar metas autoimpuestas, del temor al fracaso o de la necesidad

de "estar en un nivel de estudio adecuado" en ciertos casos se indicó aquello. Es por ello que, la intensidad de esta presión varía: algunos la sienten de forma moderada, mientras que otros la perciben como una carga continua y emocionalmente agotadora.

2. Sobrecarga de tareas escolares.

Esta categoría señala una frecuencia en las respuestas repetitivas de 6, los estudiantes sienten que tiene demasiadas tareas, durante tiempos en específico. La agrupación temática indica que esta carga no solo es elevada; también, cambia y aumenta progresivamente, causando insomnio, estrés y dificultades en la gestión del tiempo.

Además, las tareas exigentes y las exposiciones frecuentes producen una sensación de "agotamiento académico" esta sobrecarga puede afectar otras áreas del desarrollo, como el descanso, la vida familiar o el tiempo libre, lo que compromete el bienestar general del estudiante.

3. Futuro profesional incierto.

La interpretación de esta categoría nos muestra una frecuencia de repetición de en las respuestas de 4, lo cual refleja a estudiantes en una fase de incertidumbre y búsqueda personal, donde el futuro profesional se presenta como un motivo de duda. La agrupación sugiere que destaca una confusión vocacional generalizada, caracterizada por la falta de planificación y orientación clara.

Y en su mayoría todavía no han decidido sobre su futuro, lo que les provoca ansiedad o una sensación de estar "indecisos o desorientados", aquel hallazgo resalta la necesidad de apoyo vocacional temprano (lo idóneo sería iniciar desde la educación media), así como de estrategias que fomenten la exploración de intereses y habilidades.

4. Estrés emocional ante actividades académicas.

La vivencia emocional en relación con las actividades académicas se presenta como un patrón evidente con una frecuencia de respuestas de 8. Entonces, se menciona que los estudiantes no solo experimentan nerviosismo y ansiedad anticipada, o la autoevaluación de niveles de estrés académico en relación a esta agrupación; además, otro aspecto a considerar es cuando creen que su desempeño en las exposiciones definirá la calificación que obtendrán y aunque algunos logran manejar estos sentimientos, otros sufren una carga emocional que puede incluso impactar en su rendimiento

Aquella categoría evidencia que el método de evaluación, así como el ambiente emocional que la rodea, influye de manera directa en el bienestar del estudiante.

5. Red de apoyo emocional.

Esta sección se reconoce como una de las más optimistas dentro del análisis realizado, con una frecuencia repetición en respuestas de 5, donde la mayoría de los estudiantes afirma tener respaldo familiar, libertad en sus elecciones y actitudes resistentes que los ayudan a afrontar las exigencias escolares.

La agrupación temática muestra que la existencia de conexiones emocionales estables y la habilidad para distinguir entre lo personal y lo académico funcionan como elementos de protección emocional, esta red de apoyo no solo brinda contención; además, potencia al estudiante, facilitando la regulación de sus emociones y la toma de decisiones más claras.

6. Impacto de conflictos personales.

A pesar de presentarse con una frecuencia de respuestas de 3, esta categoría indica una notable cantidad de experiencias personales complejas que impactan emocionalmente a los alumnos debido a que las circunstancias personales que ocurren fuera del entorno académico como dificultades familiares o problemas de salud influyen de manera directa en su atención, motivación y desempeño, es por ello que se resalta a la acumulación de eventos adversos como una fuente importante de afectación emocional lo que subraya la necesidad de no limitarse a lo académico, más bien reconocer y abordar las condiciones emocionales que rodean al estudiante.

7. Relaciones interpersonales.

Esta categoría muestra una dualidad interesante, con una frecuencia de respuestas de 4, debido a que la mayor parte de los estudiantes mencionan tener relaciones saludables, una convivencia escolar positiva y una actitud comprensiva hacia los demás. También, uno de los estudiantes menciona un conflicto pasado lo que generaba sentimientos de tristeza vinculados a la situación que había experimentado.

Aquí se indica que, aunque prevalece un ambiente favorable, las heridas relacionales del pasado aún persisten en algunos casos, lo que podría influir en la seguridad emocional del

estudiante por lo que el desarrollo de las habilidades sociales, la implementación de mediaciones escolares y crear espacios de diálogo son esenciales para fortalecer esta área.

8. *Ausencia o poca presencia del uso de estrategias de afrontamiento.*

En ese caso la frecuencia de repetición fue de 1, aunque la mayoría de los estudiantes afirman emplear métodos para manejar la tensión, aunque no todos resultan igualmente efectivos. Algunos tratan de distinguir entre sus dificultades personales y sus responsabilidades escolares, mientras que otros optan por concentrarse en realizar sus tareas para reducir la ansiedad.

Y también, se mencionan prácticas como tomarse un momento para pensar o aceptar la situación; no obstante, un estudiante confiesa no tener claro cómo manejar la situación lo cual pone de manifiesto la relevancia de fortalecer las habilidades socioemocionales en el proceso educativo.

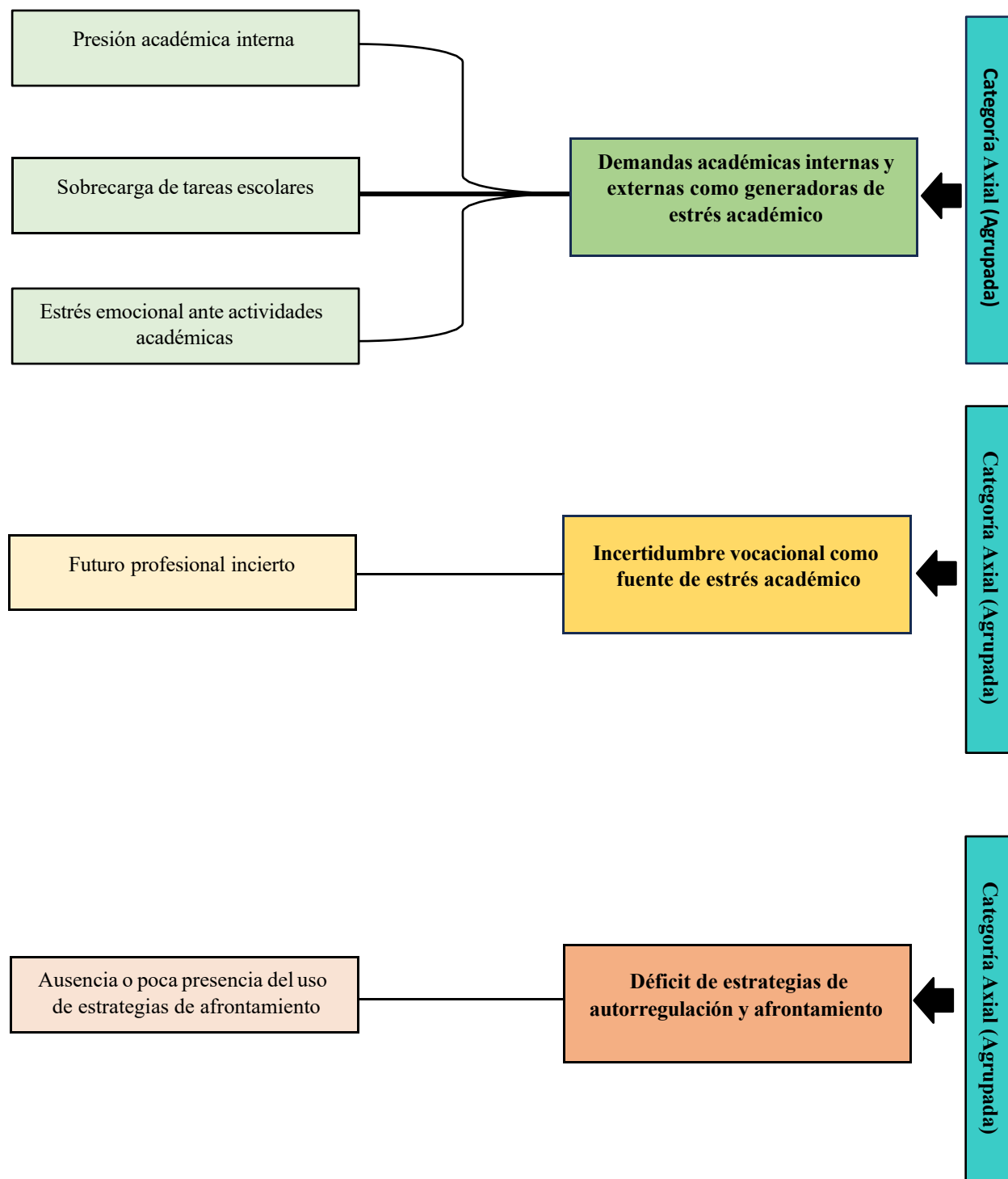
En conclusión, las categorías producidas que se presentan demuestran que el estrés escolar en estudiantes de tercero de bachillerato no es un fenómeno simple ni uniforme ya que también está influenciado por diversos factores interrelacionados: individuales, educativos, sociales y emocionales.

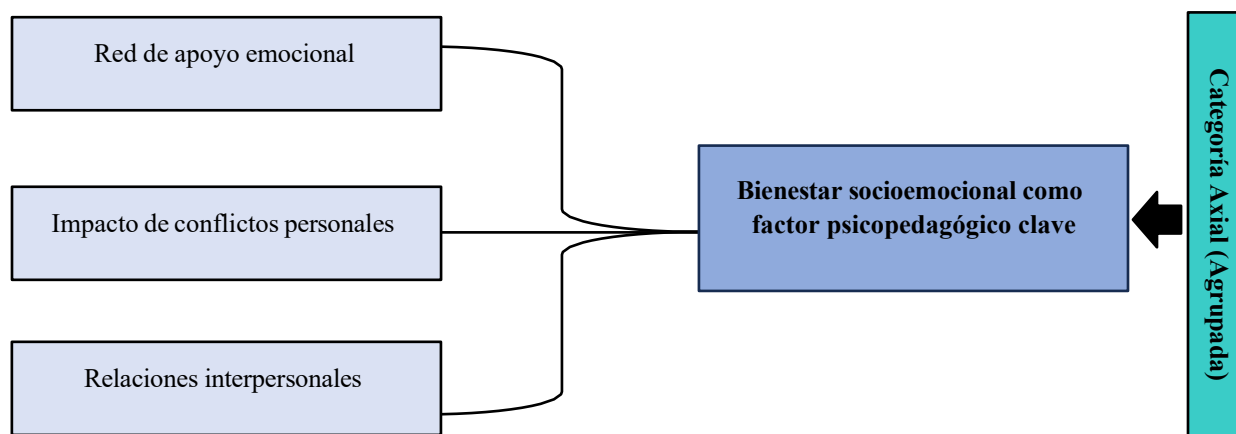
Debido a eso, se hace mención a que el uso conjunto de los dos niveles de análisis ha permitido identificar y comprender cómo funcionan aquellos elementos; esto quiere decir, cómo surgen, se desarrollan e impactan al estudiante, tanto en su desempeño académico como en su bienestar integral. Siendo aquel conocimiento importante para fundamentar la creación de métodos educativos que aborden las verdaderas necesidades de los estudiantes considerando incluir la realidad de sus contextos tanto emocionales y académicos.

A partir de aquí, se plasma el proceso de codificación axial donde se presenta una agrupación de las categorías producidas permitiendo que se evidencia la aparición de las categorías axiales, misma que permitirán cumplir con la finalidad de la creación de una estrategia que se dará como propuesta en este trabajo de investigación, en la cual se hagan evidentes las necesidades que se encuentren más relacionadas con el fenómeno de estudio (*ver gráficos*).

Gráficos

Codificación axial





En relación, se realiza la redacción de una justificación sobre la producción de las categorías axiales en base a las categorías producidas:

Iniciando, se hace referencia a la categoría axial sobre demandas académicas internas y externas como generadoras de estrés académico, en relación a aquello se menciona que están conectados al compartir un enfoque de análisis en base a cómo perciben las demandas escolares, ya sean autoexigidas (presión interna) o del colegio (exceso de trabajo y exámenes).

Además, la siguiente categoría es incertidumbre vocacional como fuente de estrés académico, aunque puede parecer aislada, está relacionada con el estrés anticipado, la toma de decisiones y la ausencia de una adecuada orientación vocacional; además, se puede relacionar con: pensar en el futuro profesional, decidir qué hacer y no saber que carrera elegir. Sumado a esto, desde la perspectiva de la psicopedagogía, se relaciona con la importancia de ayudar a los jóvenes a planear su vida y elegir una profesión.

Las intervenciones psicopedagógicas que se dan de manera integral permiten que ocurra un adecuado desarrollo de las habilidades que permiten se pueda contar con un adecuado manejo del está problemática como lo son la autorregulación y el afrontamiento, y al momento de tomar una decisión sobre qué hacer y no saber qué carrera elegir sin influye. Ahora, desde el punto de vista de psicopedagogía, se demuestra que es importante ayudar a los jóvenes a planear su vida y a elegir una profesión.

Desde otra perspectiva, se resalta que el apoyo de la familia de amigos que un impacto significativo en la vida personal y académica de los educandos siendo una forma de encontrar fortaleza y direccionamiento adecuado para abordar situaciones de estrés, por lo cual se evidenciará menos estrés académico en el ámbito académico.

Aquello, juega un papel esencial en el desarrollo del educando tanto personal y académico, y como cada uno de los elementos que forman parte de aquellos contextos pueden funcionar como una red de apoyo que les permite enfrentar los desafíos académicos con mayor fortaleza y, la mejora del bienestar socioemocional debe ser una prioridad en cualquier plan educativo.

2. Interpretación y presentación de los resultados de la codificación.

El estudio compartido proviene de un proceso de codificación, que incluyó las siguientes etapas: abierta, selectiva y axial lo cual se realizó con el fin de identificar los factores más comunes de estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato. En base a eso y una vez se concluyó con el análisis de las respuestas de los participantes, se conformaron códigos/ palabras claves en la codificación abierta.

Después, se realizó la codificación selectiva mediante la frecuencia de repetición de respuestas, las cuales fueron agrupadas siguiendo así las categorías producidas, aquellas categorías no solo evidenciaron los motivos del estrés; también, las situaciones que lo generan, el ambiente en que ocurre, las técnicas que los estudiantes emplean para manejarlo y las repercusiones que provoca.

Además, se llevó a cabo el análisis de las mismas para realizar una agrupación en el proceso de codificación axial, dando como resultado cuatro categorías axiales todas relacionadas con la finalidad del objetivo, permitiendo tener la comprensión esperada de este estudio.

Los alumnos se encuentran con un alto nivel de exigencia tanto a nivel académico y personal mismos que sienten que deben sacar buenas notas y cumplir con una cantidad de tareas que a menudo les parece excesiva, aquella situación causa mucho estrés el cual se manifiesta en forma de ansiedad, nervios y problemas para tener un adecuado equilibrio entre sus responsabilidades y su bienestar.

A menudo, aquella presión constante lleva a noches sin dormir adecuadamente, sensación de cansancio y pensamientos negativos sobre su propio desempeño y las condiciones expuestas no solo limitan su rendimiento escolar, al contrario, también se ven afectadas las ganas y la visión de sí mismos en relación a su capacidad por afrontar las demandas académicas.

Por otra parte, en su mayoría los estudiantes manifestaron inquietud por su futuro profesional, aquella duda surge sobre todo por la falta de claridad en sus intereses, la ausencia de

una buena orientación vocacional y el miedo a equivocarse al tomar una decisión importante para su vida.

Aquella preocupación, podría pasar desapercibido, pero influye en su motivación y aumenta la ansiedad que sienten por su rendimiento escolar y sus expectativas, y se logró evidenciar que algunos manifiestan estar desorientados o inseguros sobre qué decidir una vez concluyan sus estudios.

También, se ve que muchos alumnos no cuentan con las herramientas idóneas para manejar el estrés y presión a la que se enfrentan, aunque algunos intentan manejar su tiempo o separar sus sentimientos personales de lo académico, en general se evidencia que faltan habilidades sólidas para afrontar las dificultades, siendo una problemática a nivel emocional y bajar su rendimiento.

Igualmente, la mayor parte resuelve dificultades sin pensar mucho, sin métodos claros o guiados que les permitan adaptarse mejor debido a ello es necesario que les enseñen habilidades como la planificación, el autocontrol emocional y la toma de decisiones desde una intervención educativa consciente.

Del mismo modo, el ambiente emocional y social de los alumnos es muy importante ya que los que cuentan con apoyo familiar, relaciones interpersonales sanas y estabilidad emocional, suelen afrontar mejor las exigencias escolares; en cambio, los que tienen problemas personales o no tienen mucho apoyo tienen más dificultades para adaptarse al colegio.

En relación, el ambiente social, dentro y fuera del aula, puede convertirse en una ayuda o en dificultad para la situación y la calidad de las relaciones lo que influye directamente en cómo se sienten los estudiantes, por lo cual se menciona que un ambiente efectivo puede fortalecer la autoestima, el sentido de pertenencia y la capacidad para solucionar problemas, caso contrario se puede manifestar desinterés llegando a reforzar el aislamiento, la inseguridad y la falta de entusiasmo.

Es por ello que, se puede evidenciar que las experiencias en relación a lo académico se ven influenciado por exigencias académicas, el estado emocional, la noción sobre el aspecto vocacional y la forma de relacionarse con los demás. Por otro parte, se presentan las actividades psicopedagógicas en base a los hallazgos, dando por cumplido el tercer objetivo para lo cual se diseñaron actividades psicopedagógicas pertenecientes a la estrategia psicopedagógica, las cuales permitieron su inclusión en la propuesta de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico (*ver tabla 9*).

Tabla 9*Actividades correspondientes a la estrategia psicopedagógica*

Categorías Axiales (Agrupadas)	Sesiones	Objetivos	Nº	Actividad	Consiste en	Recursos	Tiempo	Frecuencia	Modalidad	Responsable	Evaluación
Demandas académicas internas y externas como generadoras de estrés académico.	1	Planificar la distribución equilibrada de las actividades académicas.	1	“Mi tiempo y su importancia” Diseño de calendario semanal utilizando la técnica del tablero de colores.	Realizar un tablero de colores donde se debe realizar una clasificación dando un grado de proximidad para el cumplimiento de las actividades, el grado puede ser alto, medio y bajo (los colores a utilizar pueden ser a la comodidad del participante).	• Hojas • Lápiz • Colores • Marcadores • Reloj • Material para decorar (de acuerdo a las preferencias del estudiante)	30 minutos.	1 vez durante 1 semana.	Presencial.	Profesional responsable.	Lista de cotejo.
	2	Reconocer las emociones que estén asociadas a la autoexigencia.	1	Escritura “Diario a mi parte perfeccionista”	Realizar un diario reflexivo que permita la autoidentificación emocional de logros y miedos.	• Hojas o Libreta • Lapiceros • Material decorativo	30 minutos	1 semana (al finalizar la actividad se puede optar por preguntar si es de interés del participante continuar con la escritura del diario)	Híbrida.	Profesional responsable.	Listado de expresión emocional y reflexión crítica
Incertidumbre vocacional como fuente de estrés académico	3	Explorar intereses y proyectar metas vocacionales.	1	Elaboración de “Mi mapa vocacional”	Elaborar un mapa donde se pueda ir identificando los intereses vocacionales en base al recurso a utilizar: (Test)	• Test considerando la finalidad de la actividad • Hojas • Lápiz • Guía impresa	45 minutos promedio (depende del test que se utilice)	1 vez durante 1 semana	Presencial	Profesional responsable	Rúbrica de claridad de metas e interés vocacional

	4	Favorecer el autoconocimiento vocacional mediante la utilización de la narrativa personal.	1	Relatar “Aspiraciones vocacionales desde mi infancia”	Relatar aspiraciones vocacionales desde la infancia y durante las distintas etapas de su vida hasta el momento.	• Títeres • Mini teatro • Audios crear el ambiente de la narración	30 minutos	1 vez durante 1 semana	Presencial	Profesional responsable	Conversatorio para conocer la experiencia y hablar de los intereses expresados en la narración
Déficit de estrategias de autorregulación y afrontamiento	5	Aprender una adecuada utilización de técnicas grupales para el manejo del estrés.	2	Taller grupal “Caja de herramientas grupales”	Entrenamiento en técnicas de afrontamiento grupales. Entre las cuales están: • Role-playing, • Mindfulnesses.	• Caja • Hojas • Espacio adecuado con recursos necesarios (dependerá de la técnica a practicar)	30 a 40 minutos	1 vez durante 1 semana (Rol-playing). 2 vez durante 1 semana (Mindfulnesses)	Presencial	Profesional responsable	Rúbrica grupal donde se incluyan elementos a evaluar de la técnica realizada.
Bienestar socioemocional como factor psicopedagógico clave	6	Prevenir impactos negativos antes posibles conflictos externos.	1	Escrituras reflexivas	Realizar escrituras reflexivas que permitan conocer la situación y entenderla sin que este pueda convertir en un factor negativo para el estudiante	• Agenda • Lapiceros • Espacio tranquilo	30 minutos	A partir del inicio de la actividad (cuando se lo considere necesario)	Híbrida	Profesional responsable	Diálogo y registro de aprendizaje
	7	Fortalecer redes de apoyo mediante relaciones interpersonales.	1	Círculo cooperativo: “Apoyo y juegos de reflexión”	Se divide en dos etapas, la primera consiste en realizar una dinámica (juego de turnos con pelota) y la segunda en base a la primera a la persona que le corresponde compartirá una experiencia y al finalizar cada participante emitirá un mensaje motivador (todos participarán	• Espacio amplio • Sillas • 1 pelota pequeña	30 minutos	2 veces durante 1 semana	Presencial	Profesional responsable	Guía de observación

Nota: Elaboración propia.

3. Interpretación del diseño de las actividades pertenecientes a la estrategia.

El diseño de las actividades psicopedagógicas para manejar el estrés en el ámbito académico se basa directamente en el resultado obtenido en el primer objetivo específico que permitió identificar y comprender los fundamentos teóricos cruciales para abordar esta problemática, por lo que aquellas reflexiones teóricas no solo ofrecieron una base conceptual sólida, además de ello también actuaron como guía para convertir el conocimiento en acciones prácticas adaptadas a las necesidades de los estudiantes e integran enfoques centrados en la autogestión, la inteligencia emocional, el aprendizaje grupal y el bienestar integral.

Cada actividad propuesta se alinea con categorías que agrupan diferentes factores del estrés académico, previamente identificados. Y, la conexión entre las teorías investigadas y las situaciones halladas en el contexto educativo facilitó la organización de las actividades en sesiones estructuradas, con un propósito específico y coherente con los aspectos emocionales, cognitivos, sociales y vocacionales del educando.

La selección y desarrollo de las actividades se enfocó en proporcionar no solo una respuesta al malestar emocional causado por el estrés escolar; también, en promover el crecimiento de habilidades personales y sociales que favorezcan una mejor adaptación y rendimiento en el entorno académico.

Del mismo modo, se da cumplimiento al último objetivo específico el cuál consistió en la evaluación mediante el juicio de expertos la pertinencia, coherencia y viabilidad de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico validación de expertos. Además, se indica que el código *P.E.* significa *Puntuación del evaluador/a*, y los números corresponde a cada evaluador (*ver tabla 10 y 11*).

Tabla 10

Evaluación mediante el juicio de expertos la pertinencia, coherencia y viabilidad de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico.

Criterios	Descripción	Ponderación	P.E.1	P.E. 2	P.E.3	P.E. 4	P.E. 5
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real identificada en la investigación y justificada con datos.	10%	5	5	5	5	5
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados, son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.	10%	5	5	4	5	5
Fundamentación teórica	La propuesta está sustentada en teorías y enfoques sobre las variables de estudio.	10%	5	5	5	5	5
Pertinencia de la estrategia	Las acciones propuestas son apropiadas para el manejo del estrés académico en relación a las necesidades evidenciadas, mediante la estrategia psicopedagógica.	15%	5	5	5	5	5
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales para la ejecución del programa.	15%	5	5	5	5	5
Indicadores de evaluación	Se incluyen criterios claros y medibles para evaluar el impacto de la propuesta.	10%	5	5	5	5	5
Sostenibilidad para la propuesta	Se presentan mecanismos para el manejo del estrés académico, una vez finalizada la estrategia psicopedagógica.	10%	5	5	5	5	5
Redacción y presentación	El documento es claro, bien estructurado y con redacción académica adecuada.	10%	5	5	5	5	5
Innovación	La propuesta presenta elementos novedosos en la metodología de intervención.	10%	5	5	5	5	5
Total		100%	45/50	45/50	44/50	45/50	45/50

Nota: Elaboración propia

Tabla 11

Evaluación mediante el juicio de expertos la pertinencia, coherencia y viabilidad de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico.

Criterios	Descripción	Ponderación	P.E.6	P.E. 7	P.E.8	P.E. 9	P.E. 10
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real identificada en la investigación y justificada con datos.	10%	5	5	5	5	5
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados, son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.	10%	5	5	5	5	5
Fundamentación teórica	La propuesta está sustentada en teorías y enfoques sobre las variables de estudio.	10%	5	5	5	5	5
Pertinencia de la estrategia	Las acciones propuestas son apropiadas para el manejo del estrés académico en relación a las necesidades evidenciadas, mediante la estrategia psicopedagógica.	15%	5	5	5	5	5
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales para la ejecución del programa.	15%	5	5	5	5	5
Indicadores de evaluación	Se incluyen criterios claros y medibles para evaluar el impacto de la propuesta.	10%	5	5	5	5	5
Sostenibilidad para la propuesta	Se presentan mecanismos para el manejo del estrés académico, una vez finalizada la estrategia psicopedagógica.	10%	5	5	5	5	5
Redacción y presentación	El documento es claro, bien estructurado y con redacción académica adecuada.	10%	5	5	5	5	5
Innovación	La propuesta presenta elementos novedosos en la metodología de intervención.	10%	5	5	5	5	5
Total		100%	45/50	45/50	44/50	45/50	45/50

Nota: Elaboración propia

4. Interpretación de evaluación de expertos sobre la pertinencia, coherencia y viabilidad de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico.

Se realizó la evaluación de la pertinencia, coherencia y viabilidad de la estrategia psicopedagógica mismo que se encuentran detallados anteriormente, a los cuales se les otorgó un porcentaje específico que en la sumatoria total representan el 100%, mediante eso se evidenció la puntuación casi una puntuación perfecta siendo en total nueve puntuaciones de 45/50 y una de 44/50, aquello permite manifestar que la estrategia tuvo una puntuación muy buena.

Además, se resalta que en su mayoría se consideró que la propuesta cuenta con los criterios adecuados evidenciando la pertinencia de la misma y, que está fundamentada de manera adecuada, las actividades que se incluyen son idóneas para abordar la necesidad para la cual fue elaborada cada una de ellas y en general estuvo estructurada de manera óptima con buena redacción y clara en cada punto que se menciona en la misma, por lo que se consideró que cuenta con una estructura adecuada y que considerada un abordaje de la problemática para lo cual fue creada contando un puntuación de 99% de 100%.

Es así que, se establece que mediante este análisis se pone de manifiesto que la propuesta presentada cumple casi en su totalidad con los criterios incluidos en la evaluación planteados demostrando que cumple con bases teóricas y metodológicas, siendo clara, pertinente y viable en relación al problema de estudio.

Igualmente se indica que el pequeño margen de error y lo cual impide el puntaje perfecto cuenta con una sugerencia de mejora aclarando que aquello no interfiere en que la estrategia cumpla con un excelente abordaje para lo cual fue elaborada y fue considerada como viable y propicia para la problemática de estudio (*ver anexo 9*).

4.1.1 Interpretación general de los resultados

El análisis detallado que se realizó permitió comprender el estrés académico desde diferentes perspectivas, logrando de manera clara y lógica todos los objetivos establecidos. En primer lugar, al definir los fundamentos teóricos, se logró establecer una base sólida para entender cómo surge el estrés en los alumnos, qué factores lo intensifican y cómo puede ser manejado aquella parte mostró que el estrés no solo afecta el rendimiento escolar; también, afecta el estado

emocional de los estudiantes, y que es posible reducirlo si se implementan estrategias adecuadas que consideren los aspectos académicos, emocional y social de los estudiantes.

Además, a través del análisis de las respuestas de los estudiantes se pudieron identificar con claridad los factores que más les afectan, logrando evidenciar que las altas exigencias, la presión hacia el futuro, la falta de recursos para manejar emociones y la escasa orientación profesional son causas comunes de estrés académico. Y, se comprobó que el ambiente en el que se encuentran dentro y fuera del aula de clases tiene un impacto directo en su capacidad para sobrellevar la situación.

A partir de aquellos hallazgos, se diseñaron actividades concretas para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés, por lo cual se menciona que las actividades no fueron elegidas al azar debido que fueron el resultado de una reflexión fundamentada en los resultados obtenidos y las teorías revisadas, organizando así sesiones que promueven el crecimiento personal, emocional y social, atendiendo de manera directa las necesidades que se habían detectado.

Y, por último, al evaluar que la estrategia psicopedagógica cumple con criterios pertinentes, se obtuvo una valoración muy positiva debido a que los expertos consideraron que la propuesta es clara, apropiada y útil para el objetivo para el que fue desarrollada. Aquello, demuestra que la estrategia no solo cuenta con un sólido respaldo teórico y práctico siendo además viable y pertinente para su aplicación en el ámbito educativo, cumpliendo con los criterios de calidad establecidos.

4.2 Discusión

Los resultados a partir del análisis cualitativo realizado indica que el estrés que enfrentan los estudiantes de tercero de bachillerato es un asunto complicado o multidimensional y para abordar este desafío es esencial una estrategia psicopedagógica que aborde los aspectos esenciales y contextuales necesarios.

La categorización producida: demandas académicas internas y externas como generadoras de estrés académico, incertidumbre vocacional como fuente de estrés académico, déficit de estrategias de autorregulación y afrontamiento y bienestar socioemocional como factor psicopedagógico clave, pone de manifiesto una situación compleja, donde se combinan elementos del sistema educativo con la gestión propia de las emociones, la motivación y la autoestima.

Respecto al primer objetivo, que buscó definir los fundamentos teóricos sobre el estrés académico y las estrategias psicopedagógicas, los hallazgos están direccionados con la teoría de Lazarus & Folkman (1984) citado por Anicama et al. (2025) para ellos, el estrés se considera una respuesta mental ante situaciones que parecen fuera de control, esto se puede observar en los relatos de los alumnos, quienes expresan que no pueden manejar la carga de trabajo y la presión por obtener buenas calificaciones, lo que les genera problemas tanto físicos como emocionales (Anicama et al., 2025).

Además, el Modelo de Demandas y Recursos Bakker & Mostert (2024) refuerza esta perspectiva: cuando las demandas académicas superan los recursos del estudiante, aumenta el riesgo de agotamiento y desmotivación (Bakker & Mostert, 2024).

En cuanto al segundo objetivo, que consistía en identificar los factores más comunes del estrés académico, los datos sugieren que las demandas académicas internas y externas como generadoras de estrés académico son los factores principales estos hallazgos son coherentes con los de Gottschlich & Atapour (2024) y Saldaña et al. (2023) que afirman que el exceso de tareas, el perfeccionismo y las expectativas elevadas son elementos cruciales del estrés en estudiantes de niveles avanzados (Gottschlich & Atapour, 2024; Saldaña et al., 2023).

En esa misma línea, la autoexigencia parece ser algo que el propio alumno se impone; pero, está considerablemente moldeada por su entorno, lo que se alinea con la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura Núñez (2022) que resalta la relevancia de la autoeficacia como un mediador para el manejo del estrés (Núñez, 2022).

Además, se encontró en los resultados como las fuentes principales: las demandas académicas internas y externas como generadoras de estrés académico, incertidumbre vocacional como fuente de estrés académico, déficit de estrategias de autorregulación y afrontamiento y el bienestar socioemocional como factor psicopedagógico clave, por lo que se evidencio que los estudiantes sienten una demanda considerable por tareas, presiones autoimpuestas y de expectativas académicas, lo que puede traer consigo ansiedad, fatiga y falta de seguridad en sí mismo.

Aquella tensión constante repercute en su rendimiento y bienestar emocional, mismo que se encuentra relacionado con el Modelo de Demandas y Recursos Bakker & Mostert (2024) donde

se indica que la descompensación entre las exigencias y el apoyo producen deterioro y desmotivación (Bakker & Mostert, 2024).

Acerca del estrés emocional relacionado con las demandas académicas internas y externas como generadoras de estrés académico, los participantes mencionaron dificultades como ansiedad y tensión al enfrentarse a las exposiciones, aquello resalta la importancia de reconsiderar la forma en que se llevan a cabo, brindando un enfoque formativo y de aprendizaje, tal como sugiere el enfoque humanista de Rogers, Ugalde et al. (2021) menciona que, aquel enfoque sostiene que la educación debe generar espacios seguros, donde cometer errores se vea como parte del proceso de aprendizaje y no como un riesgo (Ugalde et al., 2021).

Sumado a esto, la incertidumbre vocacional como fuente de estrés académico, puede ser considerado como uno de los factores o fuentes con una notoriedad en relación a ser considerado como uno de los desencadenantes emocionales que afecta la motivación y el sentido del aprendizaje.

En este sentido, investigaciones como la de Bravo & Ruiz (2024) donde se revela desde el nivel de estrés moderado hasta el alto en aquellos que toman decisiones sobre su futuro vocacional sin orientación (Bravo & Ruiz, 2024), en relación se manifiesta que, desde la psicopedagogía, esto resalta la necesidad de ofrecer asesoramiento vocacional desde el inicio el cual se adapte a las necesidades de cada estudiante, ayudándoles a definir sus intereses, objetivos y alternativas.

Del mismo modo, se menciona que, en relación al tercer objetivo, el cual se enfoca en el diseño de actividades psicopedagógicas para el manejo del estrés, se observa la limitada presencia de estrategias de afrontamiento efectivas, por lo que se resalta la importancia de incorporar una propuesta psicopedagógica en las que se incluyan actividades que busque el desarrollo de habilidades óptimas para que se dé un abordaje adecuado del estrés académico y una vez se logre un aprendizaje y aplicación idónea se podrá tener la autonomía necesaria para manejar situaciones de esta índole, tal como sugieren la teoría del aprendizaje autorregulado de Zimmerman (2013) citado por Demuner-Flores et al. (2023) y la de Inteligencia Emocional de Goleman (2019) citado por Gutiérrez et al. (2021). Ambas teorías promueven que el estudiante asuma un papel activo en su propio bienestar tanto académico como emocional (Demuner-Flores et al., 2023; Gutiérrez et al., 2021).

También, los hallazgos son concordantes con las investigaciones que forman parte de los antecedentes que se encuentran en esta investigación tanto a nivel internacional en Canadá Handayani et al. (2024) y Gottschlich & Atapour (2024), y en Latinoamérica y a nivel Nacional Paredes & Torero (2024) y Murillo (2023) indican que los estudiantes recurren al apoyo social, la planificación y el autocuidado para enfrentar el estrés, aunque muchos no poseen técnicas fuertes, respaldando la necesidad de desarrollar una estrategia que potencie habilidades adaptativas y de resiliencia (Handayani et al., 2024; Gottschlich & Atapour, 2024; Paredes & Torero, 2024; Murillo, 2023).

A partir del objetivo general de la investigación, el cual es crear una estrategia para manejar el estrés en estudiantes de tercero bachillerato, los resultados ofrecen un respaldo convincente, la propuesta debe abarcar el autoconocimiento, la regulación emocional, la organización de tiempo y la orientación vocacional, considerando elementos que cuentan con apoyo teórico y se deberá considerar las perspectivas de los estudiantes en el momento que sea necesario.

Además, se menciona que el proceso realizado fue enriquecedor y favorable en mi formación académica y cómo futura profesional permitiendo evidenciar la importancia que tiene conocer y considerar las necesidades de los educandos en el ámbito educativo. No obstante, la limitación fue el tiempo en relación a la movilidad una vez se culminaba la jornada de estudio y de allí acudir a la recolección de información, pero, se logró una buena adaptación.

Si bien el tamaño de la muestra fueron 4 participantes en esta oportunidad resultó favorable debido a la finalidad del estudio, pero se reconoce que no se generalizaron los resultados mediante la utilización de algún tipo de estadística; no obstante, se resalta el hecho de la búsqueda de percepciones y experiencias como una de las bases de estudio sobre el estrés académico. Sin embargo, se invita a que en futuras investigaciones se realice la combinación de enfoque cualitativo y cuantitativo, o ampliar la muestra a otros grupos académicos para que se dé la comparación de experiencias.

De forma integradora, se concluye que el estrés académico no es algo que puede ser abordado únicamente como algo individualizado; al contrario, puede resultar de la interacción entre la persona y su entorno, como indica el modelo de Lazarus y la perspectiva de Vygotsky. Por lo tanto, la estrategia psicopedagógica que se propondrá debe contemplar acciones a nivel individual y la inclusión de espacios de escucha y acompañamiento emocional y vocacional.

5. CONCLUSIÓN

- La revisión de la literatura permitió definir qué el estrés académico es un asunto multidimensional que afecta la salud mental, la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes; al mismo tiempo, las estrategias psicopedagógicas surgen como un enfoque efectivo para prevenir y afrontar esta problemática, centrándose en fortalecer las capacidades emocionales, metacognitivas y sociales que permitan una adaptación académica más exitosa. Este análisis puso de manifiesto que el estrés asociado a los estudios en estudiantes que cursan el último año de bachillerato es un fenómeno complicado que se expresa de manera individual, emocional, social y educativo.
- Mediante el análisis, se identificaron cuatro categorías clave que ilustran cómo los jóvenes perciben el estrés académico: las demandas académicas internas y externas, la incertidumbre vocacional, el déficit en estrategias de afrontamiento y el bienestar socioemocional, estas categorías están interconectadas y reflejan de manera clara las razones, los entornos y las experiencias relacionadas con el estrés en la vida académica de los adolescentes.
- Los estudiantes enfrentan dificultades para manejar el estrés por la falta de herramientas prácticas para afrontarlo debido a que las estrategias que emplean no son idóneas ya que el impacto que producen es momentáneo y no generan una resolución duradera siendo así que no abordan la problemática de manera adecuada. Por ello, se diseñaron actividades psicopedagógicas que fomenten el desarrollo de habilidades como la planificación, autorregulación emocional y decisiones conscientes.
- Se llevó a cabo la evaluación mediante el juicio de expertos sobre la pertinencia, coherencia y viabilidad de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato. Los expertos llegaron a la conclusión en que los recursos que posee son adecuados, las actividades están acorde a las necesidades de los estudiantes demostrando mediante los datos obtenidos que la estrategia es factible e idónea para la implementación en el ámbito educativo.

6. RECOMENDACIÓN

- Incorporar sesiones de formación en el programa escolar, dirigidas a informar a la comunidad sobre el estrés académico y las estrategias psicopedagógicas, podría contribuir a establecer una cultura escolar que favorezca una mejor comprensión del tema, donde se valore el bienestar emocional como un aspecto fundamental del aprendizaje y se emplee guías prácticas, talleres y recursos a medida del nivel educativo.
- Efectuar controles regulares del ambiente escolar y del bienestar emocional de los alumnos, utilizando métodos cualitativos y de espacios de reflexión, para identificar de manera oportuna estos elementos y elaborar acciones específicas, tales como talleres sobre gestión del tiempo, sesiones de orientación profesional y grupos de charla emocional. Estas iniciativas pueden llevarse a cabo durante las horas de tutorías o en horarios que se adecuen para realizar aquello.
- Considerar la utilización de las actividades diseñadas para el manejo del estrés académico permitirán que los estudiantes desarrollen competencias emocionales, sociales y de pensamiento aquello debería llevarse a cabo dentro del ciclo académico e incluir la participación de educadores, orientadores y familias, es esencial que este apoyo se adapte a las necesidades del grupo, realizando evaluaciones y retroalimentaciones continuas para impulsar mejoras.
- Finalmente, se menciona que para poner en práctica la estrategia psicopedagógica en el ámbito educativo se podría iniciar con una fase piloto que haga posible la valoración del impacto en relación a la reducción del estrés académico. De igual manera, es factible que realicen un monitoreo o retroalimentación en relación al tema y recopilar información sobre alternativas de mejoras en relación al proceso por parte de los profesionales responsables y de los beneficiarios.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, L., Rosas, A., Sánchez, A., & Gonzáles, R. (2022). Validación de instrumento sobre gestión de calidad en Centros de Investigación Universitarios de Venezuela. *Revista De Ciencias Sociales*, 28(1), 386-407. <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i1.37697>
- Anicama, J., Calderón, R., Javier-Aliaga, D., Caballero, G., Talla, K., Pizarro, R., Calizaya-Milla, Y., & Saintila, J (2025). Self-efficacy and stress as predictors of anxiety in Peruvian and Mexican university students: a cross-sectional study [Autoeficacia y estrés como predictores de ansiedad en estudiantes universitarios peruanos y mexicanos: un estudio transversal]. *Frontiers in Education* 10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1423406>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2011). *Constitución de la República del Ecuador 2008*. Registro Oficial No. 449. Quito, Ecuador. https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2020). *Código de la Niñez y Adolescencia*. Registro Oficial 737. Quito, Ecuador. <https://www.atencionintegral.gob.ec/wp-content/uploads/2020/11/CONA.pdf>
- Babativa, H., Rubiano, P., Velásquez, T., Gaona, N., González, J., & Vega, M. (2024). La entrevista semiestructurada: una herramienta pertinente en la percepción de valores sociales para la vida. *Revista Lasallista De Investigación*, 21(1), 92-107. <https://doi.org/10.22507/rli.v21n1a5>
- Bakker, A., & Mostert, K. (2024). Study Demands–Resources Theory: Understanding Student Well Being in Higher Education [Teoría de las Demandas y los Recursos del Estudio: Comprensión del Bienestar Estudiantil en la Educación Superior]. *Educational Psychology Review*, 36(3), 92. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>
- Benalcázar. (2021). *Estrategia Psicopedagógica Sustentada En La Inteligencia Emocional Para Fomento De La Motivación De Los Educandos En El Aprendizaje Del Idioma Inglés*. [Tesis de Maestría, Universidad Técnica de Machala]. Repositorio Digital de la UTMACH.

- <https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/17275/1/TESIS%20FINAL%20A.L.B.G-signed.pdf>
- Bravo, C., & Ruiz, B. (2024). *Nivel De Estrés Académico De Los Estudiantes De Tercero De Bachillerato De La Unidad Educativa Don Bosco De Macas. Período Septiembre 2023 – Febrero 2024*. [Tesis de Grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/26975/1/UPS-CT011181.pdf>
- Briones. (2023). *Importancia de la psicopedagogía en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de educación básica*. [Tesis de Maestría, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio UPSE. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/9863/1/UPSE-MSP-2023-0003.pdf>
- Calderón, L., & Sánchez, J. (2023). *El estrés académico en los estudiantes de bachillerato intensivo en el Colegio Unidad Educativa Tarqui de Calderón periodo 2022-2022*. [Tesis de Grado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Digital UCE. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/4cd11de5-fd44-4fd2-9ebe-e0657f1dd358/content>
- Camacho, O., Pedroza, F., Navarro, G., De la Roca, J., & Fulgencio, M. (2024). Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. Uaricha. *Revista De Psicología*, 22, 42-53. <https://doi.org/10.35830/kgm5244>
- Campozano, M. (2020). *Estrategias psicopedagógicas y su relación en el desarrollo de las habilidades cognitivas de los niños con discapacidad intelectual*. [Informe de Investigación de Maestría, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/19598/1/UPS-GT003074.pdf>
- Chu, B., Marwaha, K., Sanvictores, T., Awosika, A. O., & Ayers, D. (7 de mayo de 2024). *Physiology, stress reaction* [Fisiología, reacción al estrés]. StatPearls - NCBI Bookshelf.: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>

- Cobos, S. (2024). *Estrategias psicopedagógicas para mejorar la atención en estudiantes con bajo rendimiento académico*. [Tesis de Maestría, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio Institucional Universidad Estatal Península de Santa Elena. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/13407/1/UPSE-MPS-2025-0011.pdf>
- Demuner-Flores, M., Ibarra-Cisneros, M., & Nava-Rogel, R. (2023). Estrategias de aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios durante la contingencia COVID-19. *Revista Iberoamericana De Educación Superior*, 14(39), 116-130. <https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2023.39.1532>
- Farrell, W. (2023). Estrategias psicopedagógicas vinculadas al desarrollo de las competencias comunicativas de los docentes. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(1), 645–672. <https://doi.org/10.56200/mried.v2iEspecial.6498>
- Flores, R. (2021). *Programa cognitivo conductual para la ansiedad social en adolescentes del nivel secundario en la ciudad de Chiclayo*. [Tesis de Maestría, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/8303>
- García, C., Torres, E., Olivares, Y., & Esquivel, D. (2024). Causas y consecuencias del estrés académico en universitarios. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(4), 527–544. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i4.377>
- Gasser, P., Grajeda, A., Cordova, J., La Fuente, I., Cordova, P., Naranjo, H., & Sanjinés, A. (2025). Mental cost in higher education: a comparative study on academic stress as a predictor of mental health in university students during and after the COVID-19 pandemic [Costo mental en la educación superior: un estudio comparativo sobre el estrés académico como predictor de la salud mental en estudiantes universitarios durante y después de la pandemia de COVID-19]. *Cogent Education*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2445968>
- George, R. (9 de enero de 2025). *Coding Process in Qualitative Data Analysis* [Proceso de codificación en el análisis de datos cualitativos]. Everything Academic Online: <https://everythngacademiconline.com/2025/01/coding-process-in-qualitative-data-analysis-2/>

- Gottschlich, D., & Atapour, N. (2024). Experiences of Academic Stress and Coping Mechanisms in High-Achieving Students [Experiencias de estrés académico y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de alto rendimiento]. *KMAN Counseling and Psychology Nexus*, 2(2), 19-26. Obtenido de <https://doi.org/10.61838/kman.psynexus.2.2.4>
- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Gutiérrez, J., Flores, R., Flores, R., & Huayta, Y. (2021). Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática. *EDUCARE ET COMUNICARE Revista De investigación De La Facultad De Humanidades*, 9(1), 59-66. <https://doi.org/10.35383/educare.v9i1.576>
- Handayani, F., Jonathan, B., Joshuar, W., Mark, E., & Halim, C. (2024). Coping strategies in overcoming academic stress among high school students [Estrategias de afrontamiento para superar el estrés académico en estudiantes de secundaria]. *Journal Neosantara Hybrid Learning*, 2(1), 426–441. <https://doi.org/10.55849/jnhl.v2i1.939>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Lázaro, R. (2021). Entrevistas estructuradas, Semiestructuradas y Libres. Análisis de contenido. En J. M. Tejero González (Ed.), *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitarios y sociosanitarios*. (págs. 65-83). Ediciones de la Universidad de Castilla- La Mancha. <https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/fdf77886-6075-453a-b7cc-731232b56e77/content>
- Marakshina, J., Ismatullina, V. & Marina, L. (2024). Stress and coping strategies among students. Review [Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes. Revisión.]. *Clinical Psychology and Special Education*, 13(2), 5-33. <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130201>

- Ministerio de Educación. (2023). *Ley Orgánica de Educación Intercultural. Segundo Suplemento del Registro Oficial No.254. Quito, Ecuador*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/03/DECRETO-EJECUTIVO-675-2023.pdf>
- Miranda, S., & Ortiz, J., (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.717>
- Moreno, F. (2009). *Teoría de la instrucción vs. teoría del aprendizaje significativo: contraste entre J. Bruner y D. Ausubel*. El Cid Editor | apuntes. <https://elibro.net/es/lc/uteq/titulos/29632>
- Morse, J. M. (2000). Determining sample size [Determinación del tamaño de la muestra]. *Qualitative Health Research*, 10(1), 3–5. <https://doi.org/10.1177/104973200129118183>
- Murillo, J. (2023). *Sistematización De Experiencias: Programa De Intervención Para Estrés En Los Estudiantes Que Cursan En El Último Año De Bachillerato En La Unidad Educativa Particular “Luis Chiriboga Manrique” En El Periodo Octubre 2022 A Febrero 2023*. [Tesis de Grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/26344/1/UPS-GT004772.pdf>
- Norabuena-Figueroa, R., Deroncele-Acosta, A., Rodríguez-Orellana, H., Norabuena-Figueroa, E., Flores-Chinte, M., Huamán-Romero, L., Tarazona-Miranda, V., & Mollo-Flores, M. (2025). Digital Teaching Practices and Student Academic Stress in the Era of Digitalization in Higher Education [Prácticas docentes digitales y estrés académico de los estudiantes en la era de la digitalización de la enseñanza superior]. *Applied Sciences*, 15(3), 1487. <https://doi.org/10.3390/app15031487>
- Núñez, A. (2022). Teoría del aprendizaje desde las perspectivas de Albert Bandura y Burrhus Frederic Skinner: vinculación con aprendizaje organizacional de Peter Senge. *UCE Ciencia. Revista De Postgrado.*, 10(3). <https://uceciencia.edu.do/index.php/OJS/article/view/295>

- O'Besso, D., Espinoza, R., Costa, M., & Rojas, L. (2025). Validación de un instrumento para evaluar competencias en investigación en médicos: estudio psicométrico con modelo de Rasch y grupo de expertos. *Anales De La Facultad De Medicina*, 86(1), 47-54. <https://doi.org/10.15381/anales.v86i1.29479>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO. (21 de octubre de 2024). *La UNESCO publica un informe sobre las habilidades socioemocionales en salas de clases de América Latina y el Caribe*. <https://www.unesco.org/es/articles/la-unesco-publica-un-informe-sobre-las-habilidades-socioemocionales-en-salas-de-clases-de-america>
- Organización de las Naciones; ONU. (21 de octubre de 2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. https://unctad.org/system/files/official-document/ares70d1_es.pdf
- Organización Mundial de Salud, OMS. (21 de febrero de 2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Paredes, V., & Torero, L. (2024). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, 2022*. [Tesis de Grado, Universidad Continental Huancayo]. Repositorio Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/14978>
- Párraga-Toala, L., Toala-Cedeño, L., Pazmiño-Rodríguez, M., & López-Cusme, K. (2024). Estrategias para la Intervención Psicopedagógica en el Aula. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 10(1), 439-455. https://www.researchgate.net/publication/379612410_Estrategias_para_la_Intervencion_Psicopedagogica_en_el_Aula
- Pérez, M., Hernández, Y., & Santiesteban, E. (2020). Estrés académico en estudiantes de nuevo ingreso de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Holguín, Cuba. *Delectus.*, 4(1), 32-38. Obtenido de <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.99>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education

- [Examinar los efectos del estrés académico en el bienestar de los estudiantes en la educación superior]. *Humanities and Social Sciences Communications*, 449. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Portilla, G., & Honorio, C. (2022). *Aplicación del método analítico-sintético para mejorar la comprensión de textos argumentativos en los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la IEP “Buena Esperanza” del Distrito de Nuevo Chimbote, 2021*. [Tesis de Grado, Universidad Nacional del Santa]. Repositorio UNS. <https://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14278/3886/52400.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramírez, R. (2023). *Análisis de causas y consecuencias del estrés y su influencia en el ámbito laboral*. [Monografía de Maestría, Universidad Nacional Abierta y a Distancia –UNAD]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/58411/raramirezo.pdf>
- Ren, X., Sotardi, V., & Brown, C. (2025). Exploring Academic Stress and Coping Experiences Among University Students During the COVID-19 Pandemic [Explorando el estrés académico y las experiencias de afrontamiento entre estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19]. *Education Sciences*, 15(3), 314. <https://doi.org/10.3390/educsci15030314>
- Rojas, A., Domínguez, Y., Torres, L., & Pérez, M. (2020). El proceso de intervención psicopedagógica en el ámbito educativo. *Revista Metropolitana De Ciencias Aplicadas*, 3(2), 45-51. <https://doi.org/10.62452/shg60222>
- Rojas-Gutiérrez, W. (2022). La relevancia de la investigación cualitativa. *Stodium Veritatis*, 26, 79-89. <https://doi.org/10.35626/sv.26.2022.353>
- Saavedra, C. (2022). Eustrés y distrés: revisión sistemática de la literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 22(2), 1–9. <https://doi.org/10.18270/chps.22i2.4415>
- Saldaña, N., Saldaña, K., García, H., López, C., & Pereyra, A. (2023). Análisis del estrés académico en estudiantes del último año del nivel medio superior. *LATAM Revista*

- Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(5), 691–704.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1348>
- Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics [Inteligencia emocional, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios: El papel mediador de las características psicológicas positivas]. *BMC psychology*, 12(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>
- Stratton, S. (2021). Investigación poblacional: Estrategias de muestreo por conveniencia. *Medicina prehospitalaria y de desastres*, 36(4), 373-374.
<https://doi.org/10.1017/S1049023X21000649>
- Suazo, F. (2025). Impacto del estrés académico y satisfacción con la vida en estudiantes chilenos con y sin discapacidad en Educación Superior: Un análisis de Género. *Revista de Psicología y Educación*, 20(1), 57-63. <https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.06>
- Tobar, M. (2024). Fortalecimiento de la comprensión lectora a través de estrategias cognitivas y metacognitivas: un enfoque desde la teoría de John Flavell. *Revista Investigación & Praxis En CS Sociales*, 3(1), 41-59.
<https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/ripes/article/view/3035>
- Torres E., Contero, M., & Veiga, A. (2022). Aplicación de la teoría fundamentada al análisis de la organización escolar y curricular de la asignatura Tecnología en Educación Secundaria. *RELIEVE - Revista Electrónica De Investigación Y Evaluación Educativa*, 28(1), 1-31.
<https://doi.org/10.30827/relieve.v28i1.23774>
- Ugalde, O., Chinchilla, A., Delgado, A., & Obando, E. (2021). *Teoría del Humanismo*.
<https://uisil.net/aulavirtual/aulas/7936/recursos/s4262-Teoria%20del%20Humanismo.pdf>
- Valdés, J., & Marín, C. (2024). Evaluación psicopedagógica del manejo del estrés académico en alumnos de un centro educativo de educación superior en la provincia de Veraguas, Panamá. *Revista Científica Guacamaya*, 9(1), 58–68.
<https://doi.org/10.48204/j.guacamaya.v9n1.a5804>

Vasilachis de Gialdino, I. (2009). Ontological and Epistemological Foundations of Qualitative Research [Los fundamentos ontológicos y epistemológicos de la investigación cualitativa]. *Forum: Qualitative Social Research*, 10(2). <https://doi.org/10.17169/fqs-10.2.1299>

Veraksa, N., & Sheridan, S. (2018). *Las investigaciones actuales sobre las teorías de Vygotsky en educación infantil: los enfoques ruso y occidental*. Ediciones Morata, S. L. <https://elibro.net/es/lc/uteq/titulos/184216>

8. ANEXOS

Anexo 1: Entrevistas a los participantes (estudiantes)



Anexo 2: Categorización de la variable correspondiente a las categorías iniciales para el cuestionario de estudiantes.

Categorías Iniciales	Sub categorías	Preguntas
Conocimiento sobre el estrés académico	Reconocimiento del concepto	¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?
Fuentes de estrés académico	Carga académica	¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?
		¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas académicas?
		¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?
	Expectativas y decisiones futuras	¿Le genera estrés pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?
Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés	Reacciones ante evaluaciones o eventos escolares	¿Qué sensaciones le produce prepararse para realizar alguna actividad académica?
	Influencia de problemas personales	¿De qué manera le afecta un conflicto o problema personal su estado emocional o rendimiento escolar?
	Relaciones interpersonales	¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés? ¿Cómo eso le ha afectado?
Percepción del nivel de estrés académico	Autoevaluación del estrés	¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)
Estrategias de afrontamiento emocional	Manejo de emociones bajo presión académica o personal	¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?

Nota. Elaboración propia.

Anexo 3: Hojas de respuestas de las entrevistas.


UTEQ
 ENTREVISTA A ESTUDIANTE

Tema de proyecto de investigación: Estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz"

Nombre del estudiante entrevistado: A.L.

Edad: 17

Unidad Educativa: Réplica "Nicolás Infante Díaz"

Curso: 3^{er} Bachillerato

Fecha: 9 de julio de 2025

Entrevistador/a: Jennifer Stepania Salazar Quintero

1. ¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?
Menciona que si lo ha visto en información de internet.
Y manifiesta que algo que resalta del estrés académico es la ansiedad.

2. ¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?
Manifiesta que la cantidad es normal pero son fuertes, menciona ejemplos como exposiciones, trabajos grupales, maquetas y papalotes y otras tareas a mano.

3. ¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas académicas?
Manifiesta que a modo personal mucho y el porque se debe a que obtener buenas notas y poder graduarse con un promedio aceptable ya que eso le puede permitir en el futuro entrar a una buena universidad.

4. ¿Qué sensaciones le produce prepararse para realizar alguna actividad académica?
Indica que nerviosismo y piensa que puede fallar pero se tranquiliza y se deja llevar. Y considera que tranquilizarse es una buena manera para sobrellevar la situación.

5. ¿De qué manera le afecta un conflicto o problema personal su estado emocional o rendimiento escolar?
Menciona que no marca conflicto o problema personal ya que si llegara a pasar si le afectaría como bajar el rendimiento académico.

6. ¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)
Indica que moderado porque cree que las tareas que le asignan a todos son normales y que a la semana no los dejan en cantidades excesivas.

7. ¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés? ¿Cómo eso le ha afectado?
Menciona que no ha tenido ningún tipo de dificultades con algún compañero o amigo.

8. ¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?
Manifiesta que separa lo personal de sus responsabilidades y cuando se siente que tiene estrés se enfoca en hacer sus tareas y cumplir con todo y poco a poco deja de sentir aquello. Y cree que las actividades académicas pueden ayudarlo.

9. ¿Le genera estrés pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?
Menciona que si porque no tiene claro que va a estudiar ya que tiene algunas preferencias en mente y las opciones en escuela ha en cada una son muchas.

10. ¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?
Indica que las exigencias que tiene son exigencias moderadas en relación a sus calificaciones y no con el aspecto de la parte profesional.


UTEQ
 ENTREVISTA A ESTUDIANTE

Tema de proyecto de investigación: Estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz"

Nombre del estudiante entrevistado: J.H.

Edad: 16

Unidad Educativa: Réplica "Nicolás Infante Díaz"

Curso: 3^{er} Bachillerato

Fecha: 9 de julio de 2025

Entrevistador/a: Jennifer Stepania Salazar Quintero

1. ¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?
Menciona que no ha escuchado nada sobre el estrés académico.

2. ¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?
Considera que si son excesivas y menciona como una de esas actividades las exposiciones.

3. ¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas académicas?

Manifiesta que siente presión por mantener las notas en particular con las materias de matemáticas, física y química.

4. ¿Qué sensaciones le produce prepararse para realizar alguna actividad académica?

Indica que siente nervios por pensar en la calificación que va a sacar.

5. ¿De qué manera le afecta un conflicto o problema personal su estado emocional o rendimiento escolar?

Manifiesta que no le afectan.

6. ¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)

Manifiesta que califica su nivel de estrés como leve.

7. ¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés? ¿Cómo eso le ha afectado?

Manifiesta que no ha tenido dificultades con sus compañeros o amigos y si llegara a suceder lo dejaría pasar.

8. ¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?

Indica que si se estresa y lo que hace para controlar su situación es dejar de realizar actividades cotidianas para cumplir con lo académico y no continuar sintiéndose así.

9. ¿Le genera estrés pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?

Manifiesta que no ha pensado en qué estudiar o si seguir estudiando alguna profesión.

10. ¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?

Manifiesta que no tiene presiones pero que si suelen preguntarle que desea estudiar y no responde a esas preguntas.



ENTREVISTA A ESTUDIANTE

Tema de proyecto de investigación: Estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz"

Nombre del estudiante entrevistado: N.S.

Edad: 17

Unidad Educativa: Réplica "Nicolás Infante Díaz"

Curso: 3º Bachillerato

Fecha: 9 de julio de 2025

Entrevistador/a: Jennifer Stefania Salazar Quintero

1. ¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?

Indica que si ha escuchado sobre el tema e indica que es cuando los estudiantes se complican con la acumulación de tareas.

2. ¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?

Manifiesta que en algunos casos, en la semana actual indica que no tienen muchas actividades pero cuando tienen varias actividades son de exposiciones en las materias de física y biología.

3. ¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas académicas?

Manifiesta que demasiada presión porque indica que debe cumplir si o si con las calificaciones.

4. ¿Qué sensaciones le produce prepararse para realizar alguna actividad académica?

Indica que siente nervios y estrés.

5. ¿De qué manera le afecta un conflicto o problema personal su estado emocional o rendimiento escolar?

Manifiesta que le afecta demasiado en su rendimiento académico y se le aglomera muchas cosas y piensa mucho.

6. ¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)

Lo describe como moderado.

7. ¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés? ¿Cómo eso le ha afectado?

Indica que se lleva bien con ellos, que no ha tenido ninguna dificultad con alguno de ellos.

8. ¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?

Menciona que no tiene ninguna forma de controlarlo e indica que si tiene consecuencias pero no sabe muy bien como describirlo.

9. ¿Le genera estrés pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?

No le genera estrés sino confusión en saber cuál sería la carrera adecuada y no ha pensado en ninguna en específico.

10. ¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?

Manifiesta que no tiene presiones ya que tiene la oportunidad de decidir de manera libre.



ENTREVISTA A ESTUDIANTE

Tema de proyecto de investigación: Estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz"

Nombre del estudiante entrevistado: J.B.

Edad: 16

Unidad Educativa: Réplica "Nicolás Infante Díaz"

Curso: 3ero. Bachillerato

Fecha: 9 de julio de 2025

Entrevistador/a: Jennifer Stepania Salazar Quinones

1. ¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?

Se ha escuchado e indica que sus compañeros lo comentan y solicitan a los docentes que los lleven a la cancha debido a que no quieren continuar escuchando clases.

2. ¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?

Indica que al inicio le gustaba porque no dejaban demasiadas horas pero pasó el tiempo y aumentó debido a que son varios docentes. Además, menciona que se queda despierto/a hasta tarde para culminar con las tareas y al siguiente día tener la posibilidad de ir a entrenar el deporte que le gusta.

3. ¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas académicas?

Indica que no es tan buen/a estudiante pero se presiona un poco por obtener un lugar en el cuadro de honor. Menciona que el año de lectivo anterior tuvo dificultades con sus calificaciones debido a distractores y actualmente le motiva el deporte y cumple con traer buenas calificaciones. Menciona que otra de las actividades que dejó de realizar fue cantar.

4. ¿Qué sensaciones le produce prepararse para realizar alguna actividad académica?

Siente nerviosismo e indica que le genera estrés porque debe practicar para algunas exposiciones.

5. ¿De qué manera le afecta un conflicto o problema personal su estado emocional o rendimiento escolar?

En relación con la parte académica menciona que toma una buena actitud para continuar y, en la personal, piensa que si llega a ser un estudiante sus notas bajarían por sus ausencias en las distintas actividades académicas. Y también, indica que su familia le apoya.

6. ¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)

Menciona que lo califica como moderado.

7. ¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés? ¿Cómo eso le ha afectado?

Manifiesta que si tuvo un conflicto con sus compañeros y aquella en ciertas ocasiones lo apretaban y se sentía triste por la situación. Trató de seguir y se encuentra mejor ya que dejó de lado aquella dificultad.

8. ¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?

Lo que suele hacer es aceptar la situación, se detiene a pensar y sigue adelante para cumplir con sus actividades.

9. ¿Le genera estrés pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?

Indica que piensa mucho en eso pero tiene algunas opciones entre las cuales debe decidir.

10. ¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?

No siente presión e indica que cuenta con el apoyo de su familia.

Anexo 4: Validación de instrumento-entrevista.



MATRIZ DE VALIDACIÓN PARA ENTREVISTAS DISEÑADAS SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TITULADO: ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

Estimador/a Perito de Validación: Psc. Luis Fernando Vitero Ontarigo, MSc

Acudo a la gentileza de su atención para que me indique su criterio con respecto a la siguiente entrevista diseñada para aplicar en el Proyecto de investigación:

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ". Su valoración contribuirá significativamente a la mejora del instrumento de recogida de datos.

Escala de evaluación:

- Usted evaluará cualitativamente en un rango del 1 al 5, utilizando una escala de Likert, donde se interpretará que la calificación de (1) es "nada satisfactoria" y la calificación máxima de (5) será considerada "satisfactoria". En dicha evaluación, debe considerar que usted hará las respectivas observaciones en las calificaciones menores a 5 si cada pregunta es pertinente, clara, fiable, relevante y si logra valorar las categorías y subcategorías planteadas; y así, el estudiante-investigador pueda hacer los respectivos ajustes desarrollando y aplicando un instrumento efectivo para abordar la problemática de estudio.
- Escriba su evaluación con el número que considere según la escala (1-2-3-4-5), en el lugar correspondiente a la derecha de cada pregunta, de tal forma que dicha calificación exprese mejor su juicio.
- Si lo considera necesario puede expresar sus comentarios finales, producto del proceso de evaluación. Finalmente es importante que ingrese sus datos personales. Su aporte será de mucha importancia en nuestra actividad investigativa.

Gracias por su colaboración y recomendaciones.

Objetivo del cuestionario:

- Determinar los factores de estrés académico más comunes en estudiantes de tercero de bachillerato.

Entrevista con el Estudiante

Institución: Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz"

Dirigido a: Estudiante

Objetivo: Determinar los factores de estrés académico más comunes en estudiantes de tercero de bachillerato.

Responsable: Jennifer Stefania Salazar Quiñonez

Fecha de Aplicación: 9/07/2025

Nº	Categorías y Subcategorías	Preguntas	Valoración del 1 al 5	Observaciones / Recomendaciones
1	Categoría: Conocimiento sobre el estrés académico. Sub categoría: Reconocimiento del concepto	¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?	5	
2	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Carga académica.	¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?	5	
3	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Presión por el rendimiento académico.	¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas escolares?	5	
4	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés.	¿Qué sensaciones le produce prepararse para exámenes importantes?	5	

	Sub categoría: Reacciones ante evaluaciones o eventos escolares.			
5	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés. Sub categoría: Influencia de problemas personales.	¿En qué medida considera que un conflicto o problema personal podría afectar su estado emocional o rendimiento escolar?	5	
6	Categoría: Percepción del nivel de estrés académico. Sub categoría: Autoevaluación del estrés.	¿Cómo calificaria su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)	5	
7	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés. Sub categoría: Relaciones interpersonales.	¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés?	5	
8	Categoría: Estrategias de afrontamiento emocional. Sub categoría: Manejo de emociones bajo presión escolar o personal.	¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?	5	
9	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Expectativas y decisiones futuras.	¿Le genera estrés pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?	5	

COMENTARIOS FINALES:

Ninguno

DATOS DEL EVALUADOR	Nombres y Apellidos: <u>Luis Fernando Vitero Ontarigo</u>	C.I.: <u>1205417633</u>
	Profesión: <u>Psicólogo Clínico</u>	Especialidad/título: <u>Maestría en Psicopedagogía</u>
	Fecha: <u>02-07-2025</u>	Firma: 



MATRIZ DE VALIDACIÓN PARA ENTREVISTAS DISEÑADAS SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TITULADO: ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

Estimado/a Punto de Validación: DR. LUISER PÉREZ BARRERA

Agradezco a la gentileza de su atención para que me indique su criterio con respecto a la siguiente entrevista diseñada para aplicar en el Proyecto de investigación:

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ". Su valoración contribuirá significativamente a la mejora del instrumento de recogida de datos.

Escala de evaluación:

- Usted evaluará cualitativamente en un rango del 1 al 5, utilizando una escala de Likert, donde se interpretará que la calificación de (1) es "mala satisfactoria" y la calificación máxima de (5) será considerada "satisfactoria". En dicha evaluación, se considerará que usted hará las respectivas observaciones en las calificaciones menores a 5 si cada pregunta es pertinente, clara, fiable, relevante y si logra valorar las categorías y subcategorías planteadas; y así, el estudiante-investigador pueda hacer los respectivos ajustes desamplando y aplicando un instrumento efectivo para abordar la problemática de estudio.
- Escriba su evaluación con el número que considere según la escala (1-2-3-4-5), en el lugar correspondiente a la derecha de cada pregunta, de tal forma que dicha calificación exprese mejor su juicio.
- Si le considera necesario puede exponer sus comentarios finales, producto del proceso de evaluación. Finalmente es importante que ingrese sus datos personales. Su aporte será de mucha importancia en nuestra actividad investigativa.

Gracias por su colaboración y recomendaciones.

Objetivo del cuestionario:

- Determinar los factores de estrés académico más comunes en estudiantes de tercero de bachillerato.

Entrevista con el Estudiante				
Institución: Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz"				
Dirigido a: Estudiante				
Objetivo: Determinar los factores de estrés académico más comunes en estudiantes de tercero de bachillerato.				
Responsable: Jennifer Stefania Salazar Quintero				
Fecha de Aplicación: 16/07/2025				
N°	Categorías y Subcategorías	Preguntas	Valoración del 1 al 5	Observaciones / Recomendaciones
1	Categoría: Conocimiento sobre el estrés académico. Sub categoría: Reconocimiento del concepto	¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?	5	
2	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Carga académica	¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?	5	
3	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Presión por el rendimiento académico.	¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas escolares?	5	
4	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés.	¿Qué sensaciones le produce prepararse para exámenes importantes?	5	

	Sub categoría: Reacciones ante evaluaciones o eventos escolares.			
5	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés. Sub categoría: Influencia de problemas personales.	¿En qué medida considera que un conflicto o problema personal podría afectar su estado emocional o rendimiento escolar?	5	
6	Categoría: Percepción del nivel de estrés académico. Sub categoría: Autoevaluación del estrés	¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)	5	
7	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés. Sub categoría: Relaciones interpersonales.	¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés?	5	
8	Categoría: Estrategias de afrontamiento emocional. Sub categoría: Manejo de emociones bajo presión escolar o personal.	¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?	5	
9	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Expectativas y decisiones futuras.	¿Le genera estrés pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?	5	

10	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Presión por el rendimiento académico	¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?	5	
----	--	--	---	--

COMENTARIOS FINALES:

Se sugiere contar con el consentimiento informado previo a la entrevista

DATOS DEL EVALUADOR	Nombres y Apellidos:	LISSEY ABRAHAM BARRERA RAMOS	C.I:	0704159627
	Profesión:	Docente UNIVERSITARIA	Especialidad/título:	MAESTRO EN EDUCACIÓN DE LA INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
	Fecha:	04/07/2025	Firma:	



MATRIZ DE VALIDACIÓN PARA ENTREVISTAS DISEÑADAS SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TITULADO: ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

Estimado/a Perito de Validación: Dayana Lisbeth Arango León

Acudo a la gentileza de su atención para que me indique su criterio con respecto a la siguiente entrevista diseñada para aplicar en el Proyecto de investigación:

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ". Su valoración contribuirá significativamente a la mejora del instrumento de recogida de datos.

Escala de evaluación:

- Usted evaluará cualitativamente en un rango del 1 al 5, utilizando una escala de Likert; donde se interpretará que la calificación de (1) es "nada satisfactoria" y la calificación máxima de (5) será considerada "satisfactoria". En dicha evaluación, debe considerar que usted hará las respectivas observaciones en las calificaciones menores a 5 si cada pregunta es pertinente, clara, fiable, relevante y si logra valorar las categorías y subcategorías planteadas; y así, el estudiante-investigador pueda hacer los respectivos ajustes desarrollando y aplicando un instrumento efectivo para abordar la problemática de estudio.
- Escriba su evaluación con el número que considere según la escala (1-2-3-4-5), en el lugar correspondiente a la derecha de cada pregunta, de tal forma que dicha calificación exprese mejor su juicio.
- Si lo considera necesario puede expresar sus comentarios finales, producto del proceso de evaluación. Finalmente es importante que ingrese sus datos personales. Su aporte será de mucha importancia en nuestra actividad investigativa.

Gracias por su colaboración y recomendaciones.

Objetivo del cuestionario:

- Determinar los factores de estrés académico más comunes en estudiantes de tercero de bachillerato.

Entrevista con el Estudiante

Institución: Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz"

Dirigido a: Estudiante

Objetivo: Determinar los factores de estrés académico más comunes en estudiantes de tercero de bachillerato.

Responsable: Jennifer Stefania Salazar Quiñonez

Fecha de Aplicación: 9/07/2025

Nº	Categorías y Subcategorías	Preguntas	Valoración del 1 al 5	Observaciones / Recomendaciones
1	Categoría: Conocimiento sobre el estrés académico. Sub categoría: Reconocimiento del concepto	¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?	5	
2	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Carga académica.	¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?	5	
3	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Presión por el rendimiento académico.	¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas escolares?	5	
4	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés.	¿Qué sensaciones le produce prepararse para exámenes importantes?	5	

	Sub categoría: Reacciones ante evaluaciones o eventos escolares.			
5	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés. Sub categoría: Influencia de problemas personales.	¿En qué medida considera que un conflicto o problema personal podría afectar su estado emocional o rendimiento escolar?	5	
6	Categoría: Percepción del nivel de estrés académico. Sub categoría: Autoevaluación del estrés	¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)	5	
7	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés. Sub categoría: Relaciones interpersonales.	¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés?	5	
8	Categoría: Estrategias de afrontamiento emocional. Sub categoría: Manejo de emociones bajo presión escolar o personal.	¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?	5	
9	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Expectativas y decisiones futuras.	¿Le genera estrés pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?	5	

10	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Presión por el rendimiento académico	¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?	5	
----	--	--	---	--

COMENTARIOS FINALES:

DATOS DEL EVALUADOR	Nombres y Apellidos: Dayana Lisbeth Arango León	C.I.: 920452480
	Profesión: Docente	Especialidad/título: Licenciada en Educación
	Fecha: 04-07-2025	Firma:


UTEQ

MATRIZ DE VALIDACIÓN PARA ENTREVISTAS DISEÑADAS SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TITULADO: ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

Estimado/a Perito de Validación: Kimberly Gallardo Páezherera

Acudo a la gentileza de su atención para que me indique su criterio con respecto a la siguiente entrevista diseñada para aplicar en el Proyecto de investigación:

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ". Su valoración contribuirá significativamente a la mejora del instrumento de recogida de datos.

Escala de evaluación:

- Usted evaluará cualitativamente en un rango del 1 al 5, utilizando una escala de Likert, donde se interpretará que la calificación de (1) es "nada satisfactoria" y la calificación máxima de (5) será considerada "satisfactoria". En dicha evaluación, debe considerar que usted hará las respectivas observaciones en las calificaciones menores a 5 y si cada pregunta es pertinente, clara, fiable, relevante y si logra valorar las categorías y subcategorías planteadas; y así, el estudiante-investigador pueda hacer los respectivos ajustes desarrollando y aplicando un instrumento efectivo para abordar la problemática de estudio.
- Escriba su evaluación con el número que considere según la escala (1-2-3-4-5), en el lugar correspondiente a la derecha de cada pregunta, de tal forma que dicha calificación exprese mejor su juicio.
- Si lo considera necesario puede expresar sus comentarios finales, producto del proceso de evaluación. Finalmente es importante que ingrese sus datos personales. Su aporte será de mucha importancia en nuestra actividad investigativa.

Gracias por su colaboración y recomendaciones.

Objetivo del cuestionario:

- Determinar los factores de estrés académico más comunes en estudiantes de tercero de bachillerato.

Entrevista con el Estudiante

Institución: Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz"

Dirigido a: Estudiante

Objetivo: Determinar los factores de estrés académico más comunes en estudiantes de tercero de bachillerato.

Responsable: Jennifer Stefania Salazar Quilfionez

Fecha de Aplicación: 9/07/2025

N°	Categorías y Subcategorías	Preguntas	Valoración del 1 al 5	Observaciones / Recomendaciones
1	Categoría: Conocimiento sobre el estrés académico. Sub categoría: Reconocimiento del concepto	¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?	5	
2	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Carga académica.	¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?	5	
3	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Presión por el rendimiento académico.	¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas escolares?	5	
4	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés.	¿Qué sensaciones le produce prepararse para exámenes importantes?	4	Sugerir no solo repetir el tema de exámenes sino también otros situaciones que puedan ser estresantes.

	Sub categoría: Reacciones ante evaluaciones o eventos escolares.		5	
5	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés. Sub categoría: Influencia de problemas personales.	¿En qué medida considera que un conflicto o problema personal podría afectar su estado emocional o rendimiento escolar?	4	Sugerir cambiar por "de qué manera le afecta"
6	Categoría: Percepción del nivel de estrés académico. Sub categoría: Autoevaluación del estrés.	¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (leve, moderado, grave)	5	
7	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés. Sub categoría: Relaciones interpersonales.	¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés?	5	¿cómo lo maneja?
8	Categoría: Estrategias de afrontamiento emocional. Sub categoría: Manejo de emociones bajo presión escolar o personal.	¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado por temas académicos o personales?	5	
9	Categoría: Expectativas académicas. Sub categoría: Expectativas y decisiones futuras.	¿Le genera ansiedad pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?	5	

10	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Presión por el rendimiento académico.	¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?	5	
----	---	--	---	--

COMENTARIOS FINALES:

DATOS DEL EVALUADOR	Nombres y Apellidos: Kimberly Perra Gallardo Páezherera	C.I.: 1206193219
	Profesión: Docente - Universitaria	Especialidad/Título: Licenciada en Trabajo Social y Master Universitario en Orientación Educativa Familiar
	Fecha: 04 - 07 - 2025	Firma: 



MATRIZ DE VALIDACIÓN PARA ENTREVISTAS DISEÑADAS SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TITULADO: ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

Estimado/a Perito de Validación: Maria Elena Cabezas Vila

Acudo a la gentileza de su atención para que me indique su criterio con respecto a la siguiente entrevista diseñada para aplicar en el Proyecto de investigación:

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ". Su valoración contribuirá significativamente a la mejora del instrumento de recogida de datos.

Escala de evaluación:

- Usted evaluará cualitativamente en un rango del 1 al 5, utilizando una escala de Likert, donde se interpretará que la calificación de (1) es "nada satisfactoria" y la calificación máxima de (5) será considerada "satisfactoria". En dicha evaluación, debe considerar que usted hará las respectivas observaciones en las calificaciones menores a 5 si cada pregunta es pertinente, clara, fiable, relevante y si logra valorar las categorías y subcategorías planteadas; y así, el estudiante-investigador pueda hacer los respectivos ajustes desarrollando y aplicando un instrumento efectivo para abordar la problemática de estudio.

- Escriba su evaluación con el número que considere según la escala (1-2-3-4-5), en el lugar correspondiente a la derecha de cada pregunta, de tal forma que dicha calificación exprese mejor su juicio.

- Si lo considera necesario puede expresar sus comentarios finales, producto del proceso de evaluación. Finalmente es importante que ingrese sus datos personales. Su aporte será de mucha importancia en nuestra actividad investigativa.

Gracias por su colaboración y recomendaciones.

Objetivo del cuestionario:

- Determinar los factores de estrés académico más comunes en estudiantes de tercero de bachillerato.

Entrevista con el Estudiante

Institución: Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz"

Dirigido a: Estudiante

Objetivo: Determinar los factores de estrés académico más comunes en estudiantes de tercero de bachillerato.

Responsable: Jennifer Stefania Salazar Quilóniz

Fecha de Aplicación: 9/07/2025

Nº	Categorías y Subcategorías	Preguntas	Valoración del 1 al 5	Observaciones / Recomendaciones
1	Categoría: Conocimiento sobre el estrés académico. Sub categoría: Reconocimiento del concepto	¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?	5	
2	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Carga académica.	¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?	5	
3	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Presión por el rendimiento académico.	¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas escolares?	5	
4	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés.	¿Qué sensaciones le produce prepararse para exámenes importantes?	5	

	Sub categoría: Reacciones ante evaluaciones o eventos escolares.			
5	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés. Sub categoría: Influencia de problemas personales.	¿En qué medida considera que un conflicto o problema personal podría afectar su estado emocional o rendimiento escolar?	5	
6	Categoría: Percepción del nivel de estrés académico. Sub categoría: Autoevaluación del estrés.	¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)	5	
7	Categoría: Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés. Sub categoría: Relaciones interpersonales.	¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés?	5	
8	Categoría: Estrategias de afrontamiento emocional. Sub categoría: Manejo de emociones bajo presión escolar o personal.	¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?	5	
9	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Expectativas y decisiones futuras.	¿Le genera estrés pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?	5	

10	Categoría: Fuentes de estrés académico. Sub categoría: Presión por el rendimiento académico.	¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?	5	
----	---	--	---	--

COMENTARIOS FINALES:

DATOS DEL EVALUADOR	Nombres y Apellidos: <u>Maria Elena Cabezas Vila</u>	C.I.: <u>0919660552</u>
	Profesión: <u>Docente - UNIVERSITARIA</u>	Especialidad/título: <u>Psicología Educativa</u>
	Fecha: <u>07-07-2025</u>	Firma:

Anexo 5: Consentimientos informados de los representantes legales de los participantes (estudiantes)


UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROPUESTA PSICOPEDAGÓGICA

A quien suscribe y quiere recibir servicios de psicopedagogía, debe revisar el siguiente formulario de consentimiento y aceptar los términos y condiciones descritos en este documento.

1. Identidad

1.1. Información de la consultante

Este formulario es para documentar que yo, Yusma La-Serna Rosado, he sido informado(a), comprendo y autorizo llevar a cabo un estudio de investigación sobre el tema: Estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz", que corresponde a la estudiante universitaria Jennifer Stefania Salazar Quiñonez, con CI: 1250899075, quien está avalada por la Universidad Técnica Estatal de Quevedo y responde a conocimientos en intervención psicopedagógica en evaluación, orientación y apoyo educativo.

2. Actividades a realizar

2.1. Servicios comprendidos

El proceso implicará la aplicación de instrumentos validados por expertos, aquel instrumento será una entrevista para recabar información valiosa que permita construir una propuesta psicopedagógica de relevancia para la atención en el ámbito académico del estudiante para el manejo del estrés académico, fomentando en el estudiante, su familia y el entorno educativo, habilidades académicas y socioemocionales.

3. Compromiso del participante

Al aceptar este compromiso, manifiesto lo siguiente:

- Asistir puntualmente a las reuniones programadas.

- Participar en la aplicación de la entrevista.

Entiendo que el proceso de investigación en el campo de la psicopedagogía puede implicar reflexionar sobre aspectos personales y educativos, lo cual puede generar desafíos emocionales o cognitivos que serán abordados en conjunto durante las sesiones/reuniones.

4. Confidencialidad

La confidencialidad se respeta en todo momento. Ninguna información será comunicada, directa o indirectamente, a un tercero sin su consentimiento informado y por escrito, a menos que lo exija la ley.

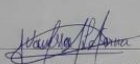
Se toman medidas para proteger su confidencialidad durante la reunión presencial que se adhiere a toda la legislación de protección de la privacidad. Usted acepta comprometerse conmigo.

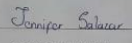
Acepto que la reunión presencial se llevará a cabo en un entorno de seguridad y se garantizará evitar conflictos.

Por medio de este documento otorgo mi consentimiento informado para que se lleve a cabo el proceso investigativo que aquí se ha detallado.

5. Consentimiento

Al firmar este documento, confirmo que he leído, comprendido y acepto los términos descritos para el acompañamiento psicopedagógico.


REPRESENTANTE LEGAL


ESTUDIANTE DE
PSICOPEDAGOGÍA


UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROPUESTA PSICOPEDAGÓGICA

A quien suscribe y quiere recibir servicios de psicopedagogía, debe revisar el siguiente formulario de consentimiento y aceptar los términos y condiciones descritos en este documento.

1. Identidad

1.1. Información de la consultante

Este formulario es para documentar que yo, Ornelia Edith Matayo G., he sido informado(a), comprendo y autorizo llevar a cabo un estudio de investigación sobre el tema: Estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz", que corresponde a la estudiante universitaria Jennifer Stefania Salazar Quiñonez, con CI: 1250899075, quien está avalada por la Universidad Técnica Estatal de Quevedo y responde a conocimientos en intervención psicopedagógica en evaluación, orientación y apoyo educativo.

2. Actividades a realizar

2.1. Servicios comprendidos

El proceso implicará la aplicación de instrumentos validados por expertos, aquel instrumento será una entrevista para recabar información valiosa que permita construir una propuesta psicopedagógica de relevancia para la atención en el ámbito académico del estudiante para el manejo del estrés académico, fomentando en el estudiante, su familia y el entorno educativo, habilidades académicas y socioemocionales.

3. Compromiso del participante

Al aceptar este compromiso, manifiesto lo siguiente:

- Asistir puntualmente a las reuniones programadas.

- Participar en la aplicación de la entrevista.

Entiendo que el proceso de investigación en el campo de la psicopedagogía puede implicar reflexionar sobre aspectos personales y educativos, lo cual puede generar desafíos emocionales o cognitivos que serán abordados en conjunto durante las sesiones/reuniones.

4. Confidencialidad

La confidencialidad se respeta en todo momento. Ninguna información será comunicada, directa o indirectamente, a un tercero sin su consentimiento informado y por escrito, a menos que lo exija la ley.

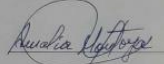
Se toman medidas para proteger su confidencialidad durante la reunión presencial que se adhiere a toda la legislación de protección de la privacidad. Usted acepta comprometerse conmigo.

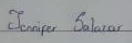
Acepto que la reunión presencial se llevará a cabo en un entorno de seguridad y se garantizará evitar conflictos.

Por medio de este documento otorgo mi consentimiento informado para que se lleve a cabo el proceso investigativo que aquí se ha detallado.

5. Consentimiento

Al firmar este documento, confirmo que he leído, comprendido y acepto los términos descritos para el acompañamiento psicopedagógico.


REPRESENTANTE LEGAL


ESTUDIANTE DE
PSICOPEDAGOGÍA


UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROPUESTA PSICOPEDAGÓGICA

A quien suscribe y quiere recibir servicios de psicopedagogía, debe revisar el siguiente formulario de consentimiento y aceptar los términos y condiciones descritos en este documento.

1. Identidad

1.1. Información de la consultante

Este formulario es para documentar que yo, Carmen María Morúa Mendieta he sido informado(a), comprendo y autorizo llevar a cabo un estudio de investigación sobre el tema: Estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz", que corresponde a la estudiante universitaria Jennifer Stefania Salazar Quiñonez, con CI: 1250899075, quien está avalada por la Universidad Técnica Estatal de Quevedo y responde a conocimientos en intervención psicopedagógica en evaluación, orientación y apoyo educativo.

2. Actividades a realizar

2.1. Servicios comprendidos

El proceso implicará la aplicación de instrumentos validados por expertos, aquel instrumento será una entrevista para recabar información valiosa que permita construir una propuesta psicopedagógica de relevancia para la atención en el ámbito académico del estudiante para el manejo del estrés académico, fomentando en el estudiante, su familia y el entorno educativo, habilidades académicas y socioemocionales.

3. Compromiso del participante

Al aceptar este compromiso, manifiesto lo siguiente:

- Asistir puntualmente a las reuniones programadas.

- Participar en la aplicación de la entrevista.

Entiendo que el proceso de investigación en el campo de la psicopedagogía puede implicar reflexionar sobre aspectos personales y educativos, lo cual puede generar desafíos emocionales o cognitivos que serán abordados en conjunto durante las sesiones/reuniones.

4. Confidencialidad

La confidencialidad se respeta en todo momento. Ninguna información será comunicada, directa o indirectamente, a un tercero sin su consentimiento informado y por escrito, a menos que lo exija la ley.

Se toman medidas para proteger su confidencialidad durante la reunión presencial que se adhiere a toda la legislación de protección de la privacidad. Usted acepta comprometerse conmigo.

Acepto que la reunión presencial se llevará a cabo en un entorno de seguridad y se garantizará evitar conflictos.

Por medio de este documento otorgo mi consentimiento informado para que se lleve a cabo el proceso investigativo que aquí se ha detallado.

5. Consentimiento

Al firmar este documento, confirmo que he leído, comprendido y acepto los términos descritos para el acompañamiento psicopedagógico.

Carmen Morúa
 REPRESENTANTE LEGAL

Jennifer Salazar
 ESTUDIANTE DE
 PSICOPEDAGOGÍA


UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROPUESTA PSICOPEDAGÓGICA

A quien suscribe y quiere recibir servicios de psicopedagogía, debe revisar el siguiente formulario de consentimiento y aceptar los términos y condiciones descritos en este documento.

1. Identidad

1.1. Información de la consultante

Este formulario es para documentar que yo, Janeth García, he sido informado(a), comprendo y autorizo llevar a cabo un estudio de investigación sobre el tema: Estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz", que corresponde a la estudiante universitaria Jennifer Stefania Salazar Quiñonez, con CI: 1250899075, quien está avalada por la Universidad Técnica Estatal de Quevedo y responde a conocimientos en intervención psicopedagógica en evaluación, orientación y apoyo educativo.

2. Actividades a realizar

2.1. Servicios comprendidos

El proceso implicará la aplicación de instrumentos validados por expertos, aquel instrumento será una entrevista para recabar información valiosa que permita construir una propuesta psicopedagógica de relevancia para la atención en el ámbito académico del estudiante para el manejo del estrés académico, fomentando en el estudiante, su familia y el entorno educativo, habilidades académicas y socioemocionales.

3. Compromiso del participante

Al aceptar este compromiso, manifiesto lo siguiente:

- Asistir puntualmente a las reuniones programadas.

- Participar en la aplicación de la entrevista.

Entiendo que el proceso de investigación en el campo de la psicopedagogía puede implicar reflexionar sobre aspectos personales y educativos, lo cual puede generar desafíos emocionales o cognitivos que serán abordados en conjunto durante las sesiones/reuniones.

4. Confidencialidad

La confidencialidad se respeta en todo momento. Ninguna información será comunicada, directa o indirectamente, a un tercero sin su consentimiento informado y por escrito, a menos que lo exija la ley.

Se toman medidas para proteger su confidencialidad durante la reunión presencial que se adhiere a toda la legislación de protección de la privacidad. Usted acepta comprometerse conmigo.

Acepto que la reunión presencial se llevará a cabo en un entorno de seguridad y se garantizará evitar conflictos.

Por medio de este documento otorgo mi consentimiento informado para que se lleve a cabo el proceso investigativo que aquí se ha detallado.

5. Consentimiento

Al firmar este documento, confirmo que he leído, comprendido y acepto los términos descritos para el acompañamiento psicopedagógico.

Janeth García
 REPRESENTANTE LEGAL

Jennifer Salazar
 ESTUDIANTE DE
 PSICOPEDAGOGÍA

Anexo 6: Permiso de ingreso a la institución educativa.

 **UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO**
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Campus "Manuel Haza Álvarez", Quevedo - Los Ríos - Ecuador
www.uteq.edu.ec Teléfono: 3702-220 Ext. 8083



Oficio Nro. UTEQ-FCEDU-2025-098-E
Quevedo, 25 de junio de 2025

MSc. Rocio Alava Coello
RECTORA
UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"
Presente.

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de quienes conformamos la Facultad de Ciencias de la Educación (FCEDU) de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo, augurando que todas vuestras actividades se lleven con el éxito esperado.

Es grato dirigirme a usted en esta oportunidad, a fin de solicitar comedidamente la factibilidad de conceder su autorización para que la Sra. **SALAZAR QUIÑONEZ JENNIFER STEFANIA**, con número de identificación **1250899075**, estudiante del Octavo Semestre de la Carrera de **Psicopedagogía** de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo (UTEQ), pueda ingresar a las instalaciones de su institución educativa con el propósito de realizar la recolección de datos necesarios para la investigación de su trabajo de integración curricular titulado "Estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz".

La planificación para la recolección de datos se desarrollará según se detalla a continuación:

Nombres y Apellidos del estudiante	Salazar Quiñonez Jennifer Stefania
Cédula	1250899075
Carrera	Psicopedagogía
Curso/Semestre/Paralelo	Octavo "A"
Correo institucional	jsalazrq@uteq.edu.ec
Título del Trabajo de Investigación	Estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica "Nicolás Infante Díaz".
Fechas a ingresar en la UE	25/06/2025 - 30/09/2025

 **UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO**
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Campus "Manuel Haza Álvarez", Quevedo - Los Ríos - Ecuador
www.uteq.edu.ec Teléfono: 3702-220 Ext. 8083



Se garantiza que la actividad se llevará a cabo respetando las normas éticas, de confidencialidad y protección de datos, así como el bienestar de los participantes.

Agradezco de antemano su disposición y apoyo para contribuir con la formación académica de nuestros estudiantes, y quedo a su disposición para cualquier consulta o coordinación adicional que requiera.

Atentamente,



Dra. Gladis Cerezo Segovia
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



Anexo 7: Matriz de Entrevistas a estudiantes para realizar el proceso de codificación las cuáles se agruparon por categorías y subcategorías con su pregunta correspondiente.

Categorías	Sub Categorías	Preguntas	Respuestas	Códigos
Conocimiento sobre el estrés académico	Reconocimiento del concepto	¿Conoce o ha escuchado qué es el estrés académico?	Menciona que si lo ha visto en información en internet. Y manifiesta que algo que resalta del estrés académico es la ansiedad.	R.1. – A.L
			Menciona que no ha escuchado nada sobre el estrés académico.	R.2 – J.M
			Indica que si ha escuchado sobre el tema y menciona que es cuando los estudiantes se complican con la aglomeración de tareas.	R.3 – M.S
			Si ha escuchado e indica que sus compañeros lo comentan y solicitan a los docentes que los lleven a la cancha debido a que no quieren continuar escuchando clases.	R.4 – J.B
Fuentes de estrés académico	Carga académica	¿Siente que la cantidad de tareas y trabajos académicos que recibe semanalmente es excesiva?	Manifiesta que la cantidad es normal, pero son fuerte, menciona ejemplos como exposiciones, trabajos grupales, maquetas y papelotes y otras tareas a mano.	R.1 – A.L
			Considera que si son excesivas y menciona como una de esas actividades las exposiciones.	R.2 – J.M
			Menciona que, en algunos casos, en la semana actual indica que no tiene muchas actividades, pero cuando tiene varias actividades son de exposiciones en las materias de física y biología.	R.3 – M.S

			Indica que al inicio le gustaba, porque no dejaban demasiadas tareas, pero paso el tiempo y aumento debido a que son varios docentes. Además, menciona que se queda despierto/a hasta tarde para culminar con las tareas y al siguiente día tener la posibilidad de ir a entrenar el deporte que le gusta.	R.4 – J.B
		¿Qué tanto le afecta la presión por mantener buenas calificaciones o cumplir con metas académicas?	Manifiesta que a modo personal mucho y se debe a que obtener buenas notas y poder graduarse con un promedio accesible ya que eso le puede permitir en el futuro entrar a una buena universidad.	R.1 - A.L
			Manifiesta que siente presión por mantener las notas en particular con las materias de matemáticas, física y química.	R.2 – J.M
			Menciona que demasiada presión, porque indica que debe cumplir si o si con las calificaciones.	R.3 – M.S
			Indica que no es tan bueno/a estudiante, pero se presiona un poco por obtener un lugar en el cuadro de honor. Menciona que el periodo lectivo anterior tuvo dificultades con sus calificaciones debido a distractores y actualmente le motiva el deporte y cumple con tener buenas calificaciones. También, menciona que otra de las actividades que dejo de realizar fue cantar.	R.4 – J.B
		¿Siente presión de sus padres, profesores u otros para tomar ciertas decisiones sobre su futuro profesional?	Indica que las exigencias que tiene son exigencias moderadas en relación a sus calificaciones y no con el aspecto de la parte profesional.	R.1 – A.L

			Menciona que no tiene presiones pero que si suelen preguntarle que desea estudiar y no responde a esas preguntas.	R.2 – J.M
			Manifiesta que no tiene presiones ya que tiene la oportunidad de decidir de manera libre.	R.3 – M.S
			No siente presión e indica que cuenta con el apoyo de su familia.	R.4 – J.B
	Expectativas y decisiones futuras	¿Le genera estrés pensar en qué estudiar o qué hacer después de terminar el bachillerato?	Menciona que sí, porque no tiene claro que va a estudiar ya que tiene algunas profesiones en mente y las opciones que encuentra en cada una son varias.	R.1 – A.L
			Manifiesta que no ha pensado en que estudiar o si seguir estudiando alguna profesión.	R.2 – J.M
			No le genera estrés sino confusión en saber cuál sería la carrera adecuada y no ha pensado en ninguna en específico.	R.3 – M.S
			Indica que pensaba mucho en eso, pero tiene algunas opciones entre las cuales debe decidir.	R.4 – J.B
Síntomas y manifestaciones emocionales del estrés	Reacciones ante evaluaciones o eventos escolares	¿Qué sensaciones le produce prepararse para realizar alguna actividad académica?	Indica que nerviosismo y piensa que puede fallar, pero se tranquiliza y se deja llevar. Y considera que tranquilizarse es una buena manera para sobrellevar la situación.	R.1 – A.L
			Indica que siente nervios por pensar en la calificación que va a sacar.	R.2 – J.M
			Indica que siente nervios y estrés	R.3 – M.S
			Siente nerviosismo e indica que le genera estrés, porque debe practicar para algunas exposiciones.	R.4 – J.B

	Influencia de problemas personales	¿De qué manera le afecta un conflicto o problema personal su estado emocional o rendimiento escolar?	Menciona que no mezcla conflicto o problema personal ya que si llegara a pasar si le afectaría como bajar el rendimiento académico.	R.1 – A.L
			Menciona que no le afectan.	R.2 – J.M
			Manifiesta que le afecta demasiado en su rendimiento académico y se le aglomeran muchas cosas y piensa mucho.	R.3 – M.S
			En relación con la parte académica menciona que toma una buena actitud para continuar y en lo personal piensa que si llega a sucederle algún accidente sus notas bajarían por su ausencia en las actividades académicas. Y también indica que su familia le apoya.	R.4 – J.B
	Relaciones interpersonales	¿Ha tenido dificultades con compañeros o amigos que le hayan causado estrés? ¿Cómo eso le ha afectado?	Menciona que no ha tenido ningún tipo de dificultades con algún compañero o amigo.	R.1 - A.L
			Menciona que no ha tenido dificultades con sus compañeros o amigos y si llegará a suceder lo dejaría pasar.	R.2 – J.M
			Indica que se lleva bien con ellos, que no ha tenido ninguna dificultad con ellos.	R.3 – M.S
			Manifiesta que si tuvo un conflicto con sus compañeros y aquello en ciertas ocasiones le afectaban y se sentía triste por la situación. Trato de seguir y se encuentra mejor ya que deja de lado aquella dificultad.	R.4 – J.B
Percepción del nivel de estrés académico	Autoevaluación del estrés	¿Cómo calificaría su nivel actual de estrés académico? (Leve, moderado, grave)	Indica que moderado, porque cree que las tareas que le asignan a todos son normales y que a la semana no les dejan en cantidades excesivas.	R.1 - A.L

			Manifiesta que califica su nivel de estrés como leve.	R.2 – J.M
			Lo describe como moderado.	R.3 – M.S
			Menciona que lo califica como moderado.	R.4 – J.B
Estrategias de afrontamiento emocional	Manejo de emociones bajo presión académica o personal	¿Cómo suele manejar las emociones cuando se siente estresado/a por temas escolares o personales?	Manifiesta que separa lo personal de sus responsabilidades y cuando siente que tiene estrés se enfoca en hacer sus tareas y cumplir con todo y poco a poco deja de sentir aquello. Y considera que las actividades académicas pueden ayudarle.	R.1 – A.L
			Indico que si se estresa y lo que hace para controlar su situación es dejar de realizar actividades cotidianas para cumplir con lo académico y no continuar sintiéndose así.	R.2 – J.M
			Menciona que no tiene ninguna forma de controlarlo e indica que, si tiene consecuencias, pero no sabe muy bien como describirlo.	R.3 – M.S
			Lo que suele hacer es aceptar la situación, se detiene a pensar y sigue adelante para cumplir con sus actividades.	R.4 – J.B

Nota: Elaboración propia

Anexo 8: Propuesta de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato.

PROPUESTA DE ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

EQUILIBRIO PERSONAL Y ACADÉMICO

AUTORA:

JENNIFER STEFANIA SALAZAR QUIÑONEZ

1. Introducción.

Este segmento expone una estrategia psicopedagógica desarrollada a partir de la información obtenida en la investigación cualitativa sobre el estrés académico que enfrentan los estudiantes de tercero de bachillerato.

Se toma en consideración el análisis de las entrevistas con los cuatro participantes (estudiantes) puso de manifiesto tanto factores comunes como particulares que afectan su nivel de estrés, tales como la necesidad de obtener calificaciones altas, la carga excesiva de tareas, la incertidumbre sobre las opciones educativas para su futuro y la ausencia de estrategias de afrontamiento efectivas ante el estrés académico.

A partir de ello, se considera un enfoque que sea práctico, adecuado a su entorno y centrado en las necesidades individuales de cada estudiante, con el objetivo de fortalecer sus habilidades para gestionar emociones, mejorar su desempeño en clase y planear su futura carrera.

Esta estrategia se fundamenta en teóricos que subrayan la importancia de la autorregulación, la inteligencia emocional, la capacidad de organización y la necesidad de contar con respaldo social y educativo. Y, su estructura incluye un enfoque personalizado y humano, que trata al estudiante como un participante activo en la construcción de su propio bienestar; además, la propuesta incorpora dos actividades grupales que fomentan la reflexión conjunta y la formación de grupos de apoyo.

2. Justificación.

El estrés que sienten los alumnos del último nivel de bachillerato es un asunto que debe dársele importancia ya que impacta cómo se sienten, cómo rinden en clase y su salud en general y como este período trae consigo mucha tarea, elegir qué estudiar y cambios personales, es clave darles apoyo de manera completa. Es por ello que, esta idea busca regular el estrés y enseñarles habilidades para manejarlo de forma inteligente y sana y, el trabajar con cuatro alumnos nos permite cambiar las actividades según lo que cada uno necesite, dándoles así una atención más personal y centrada.

3. Objetivo general.

- Fortalecer las habilidades de afrontamiento a través de una estrategia psicopedagógica enfocada en el manejo del estrés académico.

3.1 Objetivos específicos.

- Incentivar la autorreflexión y el manejo de las emociones asociadas al estrés académico
- Desarrollar competencias de organización en las actividades académicas y en la gestión del tiempo.
- Promover la exploración vocacional consciente y planificada.
- Enseñar estrategias efectivas de afrontamiento emocional y cognitivo.

4. Fundamentación teórica.

La estrategia parte de:

- Teoría Humanista - Carls Rogers
- Modelo de Demandas y Recursos - Bakker y Mosters
- Teoría del Aprendizaje Social – Albert Bandura
- Aprendizaje Significativo – David Ausubel
- La Metacognición - Flavell
- Teoría de la Inteligencia Emocional - Daniel Goleman
- Teoría Sociocultural – Lev Vygotsky

5. Estructura general de la estrategia.

Tabla 1

Estructura general de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico.

Elementos	Descripción
Sesiones	• 7 sesiones
Duración	• Sesión 1 – 1 semana - 1 actividad - Individual • Sesión 2 – 1 semana - 1 actividad - Individual • Sesión 3 – 1 semana - 1 actividad - Individual • Sesión 4 – 1 semana - 1 actividad - Individual • Sesión 5 – 2 semanas – 1 actividad cada semana - Grupal • Sesión 6 – 1 semana - 1 actividad - Individual • Sesión 7 – 1 semana - 1 actividad - Grupal
Modalidad	• Presencial • Híbrida
Metodología	• Participación activa • Centrada en el estudiante • Con enfoque constructivista

Técnicas	• Clasificación mediante tableros • Escritura reflexiva • Test • Técnicas de autocalma • Relatos reflexivos • Circulo cooperativo
Formas de evaluación	• Lista de cotejo • Entrevistas • Rúbricas • Conversatorios • Guía de observación
Responsables/Facilitadores	• Psicopedagogo/a • Orientador/a vocacional • Docente tutor/a • Psicólogo/a

Nota: Elaboración propia.

6. Presentación de las actividades que fueron organizadas en función de las categorías finales.

En la siguiente tabla se podrá evidenciar la distribución de las actividades, en la cual se incorpora una actividad adicional para trabajar en cada dimensión, dejando como una alternativa a elección del aplicador que actividad implementar para abordar a aquella necesidad puntual.

Tabla 2

Distribución de actividades por categorías con la justificación teórica y psicopedagógica.

Categorías Axiales (Agrupadas)	Sesiones	Estudiante asignado	Nº de Actividades	Actividades Propuestas	Justificación
Demandas académicas internas y externas como generadoras de estrés académico	1	De forma rotativa	1	Escritura de un “Diario a mi parte perfeccionista”	Se inspira en la Teoría Humanista y en el desarrollo de la Inteligencia Emocional. Promueve la aceptación y exploración profunda de errores.
	2	De forma rotativa	1	“Mi tiempo y su importancia” Diseño de calendario semanal utilizando la	Basadas en el Modelo de Demandas y Recursos. Su objetivo es reducir la fatiga y potenciar el bienestar general.

				técnica del tablero de colores.	
Incertidumbre vocacional como fuente de estrés académico	3	De forma rotativa	1	Elaboración de “Mi mapa vocacional”	Considera la Teoría del Aprendizaje Social y la Teoría del Aprendizaje Significativo. Fomenta el autoconocimiento, el impulso personal y la planificación de las actividades académicas.
	4	De forma rotativa	1	Relatar “Aspiraciones vocacionales desde mi infancia”	En este apartado se considera el enfoque de la Teoría Humanista, permitiendo que se exploren aquellas aspiraciones lo que aporta de manera significativa a modo de consideración en la toma de decisiones.
Déficit de estrategias de autorregulación y afrontamiento	5	Grupal	2	Taller grupal “Caja de herramientas grupales”	Se basa en la Teoría de la Inteligencia Emocional y la Teoría de la Metacognición. Estimula el intercambio de estrategias para adaptarse y ser resiliente.
Bienestar socioemocional como factor psicopedagógico clave	6	De forma rotativa	1	Escrituras reflexivas	Tiene como punto de partida la teoría de la Inteligencia Emocional. Donde se resalta la importan de reconocer y expresar los sentimientos, lo que permite tener una buena salud emocional. Permitiendo esta actividad expresar mediante palabras lo que sienten.

	7	Grupal	1	Circulo cooperativo: “Apoyo y juegos de reflexión”	Esta actividad permite la interacción entre los integrantes de grupo que se conformen, tomando como inspiración la Teoría Sociocultural, la cual hace mención a que la interacción con el entorno es una influencia de cómo se siente, piensa o actúa una persona.
--	---	--------	---	---	--

Nota: Elaboración propia.

Una vez evidenciadas las actividades y en qué base teórica se fundamenta, a continuación, se detallan las actividades que forman parte de la estrategia psicopedagógica (*ver tabla 3*).

Tabla 3

Matriz de las actividades de la estrategia psicopedagógica para el manejo del estrés académico

Categorías Axiales (Agrupadas)	Sesiones	Objetivos	Nº	Actividad	Consiste en	Recursos	Tiempo	Frecuencia	Modalidad	Responsable	Evaluación
Demandas académicas internas y externas como generadoras de estrés académico.	1	Planificar la distribución equilibrada de las actividades académicas.	1	“Mi tiempo y su importancia” Diseño de calendario semanal utilizando la técnica del tablero de colores.	Realizar un tablero de colores donde se debe realizar una clasificación dando un grado de proximidad para el cumplimiento de las actividades, el grado puede ser alto, medio y bajo (los colores a utilizar pueden ser a la comodidad del participante).	• Hojas • Lápiz • Colores • Marcadores • Reloj • Material para decorar (de acuerdo a las preferencias del estudiante)	30 minutos.	1 vez durante 1 semana.	Presencial.	Profesional responsable.	Lista de cotejo.
	2	Reconocer las emociones que estén asociadas a la autoexigencia.	1	Escritura “Diario a mi parte perfeccionista”	Realizar un diario reflexivo que permita la identificación emocional de logros y miedos.	• Hojas o Libreta • Lapiceros • Material decorativo	30 minutos	1 semana (al finalizar la actividad se puede optar por preguntar si es de interés del participante continuar con la escritura del diario)	Híbrida.	Profesional responsable.	Listado de expresión emocional y reflexión crítica

Incertidumbre vocacional como fuente de estrés académico	3	Explorar intereses y proyectar metas vocacionales.	1	Elaboración de “Mi mapa vocacional”	Elaborar un mapa donde se pueda ir identificando los intereses vocacionales en base al recurso a utilizar: (Test)	• Test considerando la finalidad de la actividad • Hojas • Lápiz • Guía impresa	45 minutos promedio (depende rá del test que se utilice)	1 vez durante 1 semana	Presencial	Profesional responsable	Rúbrica de claridad de metas e interés vocacional
	4	Favorecer el autoconocimiento vocacional mediante la utilización de la narrativa personal.	1	Relatar “Aspiraciones vocacionales desde mi infancia”	Relatar aspiraciones vocacionales desde la infancia y durante las distintas etapas de su vida hasta el momento.	• Títeres • Mini teatro • Audios para crear el ambiente de la narración	30 minutos	1 vez durante 1 semana	Presencial	Profesional responsable	Conversatorio para conocer la experiencia y hablar de los intereses expresados en la narración
Déficit de estrategias de autorregulación y afrontamiento	5	Aprender una adecuada utilización de técnicas para el manejo del estrés.	2	Taller grupal “Caja de herramientas grupales”	Entrenamiento en técnicas de afrontamiento y autorregulación. Entre las cuales están: • Role-playing, • Mindfulnesses.	• Caja • Hojas • Espacio adecuado con recursos necesarios (dependerá de la técnica a practicar)	30 a 40 minutos	1 vez durante 1 semana (Role-playing). 2 veces durante 1 semana (Mindfulnesses)	Presencial	Profesional responsable	Rúbrica grupal donde se incluyan elementos a evaluar de la técnica realizada.
Bienestar socioemocional como factor psicopedagógico clave	6	Prevenir impactos negativos antes posibles conflictos externos.	1	Escrituras reflexivas	Realizar escrituras reflexivas que permitan conocer la situación y entenderla sin que se pueda convertir en un factor negativo para el estudiante	• Agenda • Lapiceros • Espacio tranquilo	30 minutos	A partir del inicio de la actividad (cuando se lo considere necesario)	Híbrida	Profesional responsable	Diálogo y registro de aprendizaje

7	Fortalecer redes de apoyo mediante relaciones interpersonales.	1	Círculo cooperativo: “Apoyo y juegos de reflexión”	Se divide en dos etapas, la primera consiste en realizar una dinámica (juego de turnos con pelota) y la segunda en base a la primera a la persona que le corresponde compartirá una experiencia y al finalizar cada participante emitirá un mensaje motivador (todos participarán	• Espacio amplio • Sillas • 1 pelota pequeña	30 minutos	2 veces durante 1 semana	Presencial	Profesional responsable	Guía de observación
---	--	---	--	---	--	------------	--------------------------	------------	-------------------------	---------------------

Nota: Elaboración propia

8. Justificación del enfoque y aplicación.

Aunque esta estrategia se creó a partir de un análisis cualitativo con la participación de cuatro alumnos de tercero de bachillerato, su estructura permite una aplicación flexible, ya sea individual o grupal, en contextos académicos que tienen características similares y las actividades sugeridas se fundamentan en maneras de reflexionar sobre diversas situaciones que, aunque derivan de experiencias concretas, revelan aspectos comunes para los adolescentes en esta etapa de su formación académica.

Cada actividad fue diseñada con un enfoque centrado en el bienestar socioemocional de los participantes, con el objetivo de fortalecer competencias generales como las habilidades de afrontamiento organizativo, emocional y vocacional, la toma de decisiones y el autocuidado, estas competencias resultan valiosas y relevantes para que cualquier estudiante que enfrente situaciones de estrés académico, por lo cual la estrategia no se limita a un contexto en particular debido a que también se ven inmersos grupos amplios.

Adicionalmente, la metodología utilizada en la construcción de la estrategia permite que sea adaptable, ya que las distintas herramientas empleadas pueden ajustarse en función de las necesidades y del acompañamiento que se le proporcione considerando las características del grupo o del estudiante siendo posible seleccionar distintos componentes ya sea para agregar actividades o elementos considerados oportunos para aquella actividad.

Desde la perspectiva de una institución educativa, la estrategia no requiere de materiales avanzados ni de capacitación especializada en un área clínica, lo que implica que los profesionales de la educación, tales como psicopedagogos, orientadores, docentes o psicólogos familiarizados con aspectos socioemocionales, pueden aplicarlo, logrando así contribuir al bienestar de quienes son parte de la comunidad educativa.

Anexo 9: Evaluación mediante juicio de expertos de la propuesta de la estrategia psicopedagógica


UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD
EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE LA ESTRATEGIA
PSICOPEDAGÓGICA

Nombre del Evaluador: Maria Elena Cabezas Vila

Fecha de Evaluación: 18 de agosto de 2025

Especialidad: Psicología Educativa

Instrucciones:

Lea detenidamente la propuesta de la estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.

Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:

1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterios	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real identificada en la investigación y justificada con datos.	10%	5	
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados, son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.	10%	5	
Fundamentación teórica	La propuesta está sustentada en teorías y enfoques sobre las variables de estudio.	10%	5	
Pertinencia de la estrategia	Las acciones propuestas son apropiadas para el manejo del estrés académico en relación a las necesidades evidenciadas, mediante la estrategia psicopedagógica.	15%	5	
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales para la ejecución del programa.	15%	5	
Indicadores de evaluación	Se incluyen criterios claros y medibles para	10%	5	

	evaluar el impacto de la propuesta.			
Sostenibilidad para la propuesta	Se presentan mecanismos para el manejo del estrés académico, una vez finalizado la estrategia psicopedagógica.	10%	5	
Redacción y presentación	El documento es claro, bien estructurado y con redacción académica adecuada.	10%	5	
Innovación	La propuesta presenta elementos novedosos en la metodología de intervención.	10%	5	

Total de Puntuación: 45 / 50

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Firma del Evaluador: [Firma]


UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD
EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE LA ESTRATEGIA
PSICOPEDAGÓGICA

Nombre del Evaluador: Los Fernando Fernán Salazar

Fecha de Evaluación: 18 de agosto del 2025

Especialidad: Medicina en Psicopedagogía

Instrucciones:

Lea detenidamente la propuesta de la estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.

Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:

1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterios	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real identificada en la investigación y justificada con datos.	10%	5	
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados, son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.	10%	5	Muy bien
Fundamentación teórica	La propuesta está sustentada en teorías y enfoques sobre las variables de estudio.	10%	5	
Pertinencia de la estrategia	Las acciones propuestas son apropiadas para el manejo del estrés académico en relación a las necesidades evidencias, mediante la estrategia psicopedagógica.	15%	5	todas las actividades que están en la propuesta mejoran los niveles educativos son positivas
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales para la ejecución del programa.	15%	5	Muy bien
Indicadores de evaluación	Se incluyen criterios claros y medibles para	10%	5	

	evaluar el impacto de la propuesta.			
Sostenibilidad para la propuesta	Se presentan mecanismos para el manejo del estrés académico, una vez finalizado la estrategia psicopedagógica.	10%	5	Es una buena propuesta, no obstante, debería ser elaborada a la hora de la intervención
Redacción y presentación	El documento es claro, bien estructurado y con redacción académica adecuada.	10%	5	OK
Innovación	La propuesta presenta elementos novedosos en la metodología de intervención.	10%	5	

Total de Puntuación: 45 / 50

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

es una excelente propuesta, se abordan todos los aspectos objetivos, tanto a largo plazo, ya que el estrés es algo que no solo se afecta en este nivel académico, sino en todos los niveles.

Firma del Evaluador:



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD
EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE LA ESTRATEGIA
PSICOPEDAGÓGICA

Nombre del Evaluador: Karina María Sánchez Chambers

Fecha de Evaluación: 20-08-2025

Especialidad: Psicología Clínica

Instrucciones:

Lea detenidamente la propuesta de la estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.

Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:

1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterios	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real identificada en la investigación y justificada con datos.	10%	5	
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados, son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.	10%	4	Entiendo que el objetivo general es indistinto, menciona lo siguiente ya que en la descripción está muy desarrollado lo que se debe lograr
Fundamentación teórica	La propuesta está sustentada en teorías y enfoques sobre las variables de estudio.	10%	5	
Pertinencia de la estrategia	Las acciones propuestas son apropiadas para el manejo del estrés académico en relación a las necesidades evidencias, mediante la estrategia psicopedagógica.	15%	5	
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales para la ejecución del programa.	15%	5	
Indicadores de evaluación	Se incluyen criterios claros y medibles para	10%		

	evaluar el impacto de la propuesta.		5	
Sostenibilidad para la propuesta	Se presentan mecanismos para el manejo del estrés académico, una vez finalizado la estrategia psicopedagógica.	10%	5	
Redacción y presentación	El documento es claro, bien estructurado y con redacción académica adecuada.	10%	5	
Innovación	La propuesta presenta elementos novedosos en la metodología de intervención.	10%	5	

Total de Puntuación: 44 / 50

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Sez detenidamente sus objetivos tanto el general como el específico para que evidencie lo mencionado en su observación como sugerencia para mayor pertinencia.

Firma del Evaluador: 


UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE LA ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA

Nombre del Evaluador: Alexandra Candam Loor

Fecha de Evaluación: 21/08/25

Especialidad: PSICOPEDAGOGA

Instrucciones:

Lea detenidamente la propuesta de la estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.

Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:

1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterios	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real identificada en la investigación y justificada con datos.	10%	5	
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados, son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.	10%	5	
Fundamentación teórica	La propuesta está sustentada en teorías y enfoques sobre las variables de estudio.	10%	5	
Pertinencia de la estrategia	Las acciones propuestas son apropiadas para el manejo del estrés académico en relación a las necesidades evidenciadas, mediante la estrategia psicopedagógica.	15%	5	
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales para la ejecución del programa.	15%	5	
Indicadores de evaluación	Se incluyen criterios claros y medibles para	10%	5	

	evaluar el impacto de la propuesta.			
Sostenibilidad para la propuesta	Se presentan mecanismos para el manejo del estrés académico, una vez finalizado la estrategia psicopedagógica.	10%	5	
Redacción y presentación	El documento es claro, bien estructurado y con redacción académica adecuada.	10%	5	
Innovación	La propuesta presenta elementos novedosos en la metodología de intervención.	10%	5	

Total de Puntuación: 45 / 50

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Firma del Evaluador: 



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD
EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE LA ESTRATEGIA
PSICOPEDAGÓGICA

Nombre del Evaluador: Verónica Fernanda Hurtado Flores

Fecha de Evaluación: 12 de septiembre de 2025

Especialidad: Psicóloga General - Psicopedagoga de Intervención

Instrucciones:

Lea detenidamente la propuesta de la estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.

Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:

1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterios	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real identificada en la investigación y justificada con datos.	10%	5	
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados, son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.	10%	5	
Fundamentación teórica	La propuesta está sustentada en teorías y enfoques sobre las variables de estudio.	10%	5	
Pertinencia de la estrategia	Las acciones propuestas son apropiadas para el manejo del estrés académico en relación a las necesidades evidenciadas, mediante la estrategia psicopedagógica.	15%	5	
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales para la ejecución del programa.	15%	5	
Indicadores de evaluación	Se incluyen criterios claros y medibles para	10%	5	

	evaluar el impacto de la propuesta.			
Sostenibilidad para la propuesta	Se presentan mecanismos para el manejo del estrés académico, una vez finalizado la estrategia psicopedagógica.	10%	5	
Redacción y presentación	El documento es claro, bien estructurado y con redacción académica adecuada.	10%	5	
Innovación	La propuesta presenta elementos novedosos en la metodología de intervención.	10%	5	

Total de Puntuación: 45 / 50

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Firma del Evaluador:



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD
EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE LA ESTRATEGIA
PSICOPEDAGÓGICA

Nombre del Evaluador: Rocio Elizabeth Salguero Vianco

Fecha de Evaluación: 12/09/2025

Especialidad: Psicóloga

Instrucciones:

Lea detenidamente la propuesta de la estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.

Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:

1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterios	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real identificada en la investigación y justificada con datos.	10%	5	
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados, son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.	10%	5	
Fundamentación teórica	La propuesta está sustentada en teorías y enfoques sobre las variables de estudio.	10%	5	
Pertinencia de la estrategia	Las acciones propuestas son apropiadas para el manejo del estrés académico en relación a las necesidades evidenciadas, mediante la estrategia psicopedagógica.	15%	5	
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales para la ejecución del programa.	15%	5	
Indicadores de evaluación	Se incluyen criterios claros y medibles para	10%	5	

	evaluar el impacto de la propuesta.			
Sostenibilidad para la propuesta	Se presentan mecanismos para el manejo del estrés académico, una vez finalizado la estrategia psicopedagógica.	10%	5	
Redacción y presentación	El documento es claro, bien estructurado y con redacción académica adecuada.	10%	5	
Innovación	La propuesta presenta elementos novedosos en la metodología de intervención.	10%	5	

Total de Puntuación: 45 / 50

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Firma del Evaluador:




UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD
EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE LA ESTRATEGIA
PSICOPEDAGÓGICA

Nombre del Evaluador: Karla Barrera Salinas

Fecha de Evaluación: 12-09-2025

Especialidad: Psicóloga Terapeuta

Instrucciones:

Lea detenidamente la propuesta de la estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.

Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:

1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterios	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real identificada en la investigación y justificada con datos.	10%	5	
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados, son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.	10%	5	
Fundamentación teórica	La propuesta está sustentada en teorías y enfoques sobre las variables de estudio.	10%	5	
Pertinencia de la estrategia	Las acciones propuestas son apropiadas para el manejo del estrés académico en relación a las necesidades evidenciadas, mediante la estrategia psicopedagógica.	15%	5	
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales para la ejecución del programa.	15%	5	
Indicadores de evaluación	Se incluyen criterios claros y medibles para	10%	5	

	evaluar el impacto de la propuesta.			
Sostenibilidad para la propuesta	Se presentan mecanismos para el manejo del estrés académico, una vez finalizado la estrategia psicopedagógica.	10%	5	
Redacción y presentación	El documento es claro, bien estructurado y con redacción académica adecuada.	10%	5	
Innovación	La propuesta presenta elementos novedosos en la metodología de intervención.	10%	5	

Total de Puntuación: 45 / 50

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Firma del Evaluador: 



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD
EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE LA ESTRATEGIA
PSICOPEDAGÓGICA

Nombre del Evaluador: Thalia Isabel Bernalino Moya

Fecha de Evaluación: 12 de septiembre de 2023

Especialidad: MSc. Administración de la Educación

Instrucciones:

Lee detenidamente la propuesta de la estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.

Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:

1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

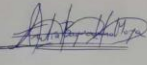
Criterios de Evaluación

Criterios	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real identificada en la investigación y justificado con datos.	10%	5	
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados, son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.	10%	5	
Fundamentación teórica	La propuesta está sustentada en teorías y enfoques sobre las variables de estudio.	10%	5	
Pertinencia de la estrategia	Las acciones propuestas son apropiadas para el manejo del estrés académico en relación a las necesidades evidenciadas, mediante la estrategia psicopedagógica.	15%	5	
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales para la ejecución del programa.	15%	5	
Indicadores de evaluación	Se incluyen criterios claros y medibles para	10%	5	

	evaluar el impacto de la propuesta.			
Sostenibilidad para la propuesta	Se presentan mecanismos para el manejo del estrés académico, una vez finalizado la estrategia psicopedagógica.	10%	5	
Redacción y presentación	El documento es claro, bien estructurado y con redacción académica adecuada.	10%	5	
Innovación	La propuesta presenta elementos novedosos en la metodología de intervención.	10%	5	

Total de Puntuación: 45 / 50

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Firma del Evaluador: 



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD
EDUCATIVA RÉPLICA "NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE LA ESTRATEGIA
PSICOPEDAGÓGICA

Nombre del Evaluador: Elida Yessica Baggio Quispe

Fecha de Evaluación: 12 de Septiembre 2025

Especialidad: Psicopedagogía

Instrucciones:

Lea detenidamente la propuesta de la estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.

Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:

1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterios	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real identificada en la investigación y justificada con datos.	10%	5	
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados, son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.	10%	5	
Fundamentación teórica	La propuesta está sustentada en teorías y enfoques sobre las variables de estudio.	10%	5	
Pertinencia de la estrategia	Las acciones propuestas son apropiadas para el manejo del estrés académico en relación a las necesidades evidenciadas, mediante la estrategia psicopedagógica.	15%	5	
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales para la ejecución del programa.	15%	5	
Indicadores de evaluación	Se incluyen criterios claros y medibles para	10%	5	

	evaluar el impacto de la propuesta.			
Sostenibilidad para la propuesta	Se presentan mecanismos para el manejo del estrés académico, una vez finalizado la estrategia psicopedagógica.	10%	5	
Redacción y presentación	El documento es claro, bien estructurado y con redacción académica adecuada.	10%	5	
Innovación	La propuesta presenta elementos novedosos en la metodología de intervención.	10%	5	

Total de Puntuación: 45 / 50

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Firma del Evaluador: Elida Baggio