



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.

ANÁLISIS DE CASO

**“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO
DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PRIMERO BACHILLERATO PROVOCADO
POR FACTORES EXTERNOS”**

AUTORA

SHEYLA MILENA CEDEÑO SARMIENTO

DIRECTORA DE ANÁLISIS DE CASO

PSIC. VERÓNICA FERNANDA HURTADO FLORES, MSc.

QUEVEDO – LOS RÍOS – ECUADOR

2025



DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS

Yo, **SHEYLA MILENA CEDEÑO SARMIENTO**, 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.

Sheyla Cedeño S.

SHEYLA MILENA CEDEÑO SARMIENTO

C.I: 1207431774



CERTIFICACIÓN DE CULMINACIÓN DEL ANÁLISIS DE CASO

La suscrita, **Verónica Fernanda Hurtado Flores**, Docente de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo, certifica que la estudiante **Sheyla Milena Cedeño Sarmiento**, realizó el Análisis de Caso de grado titulado “**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PRIMERO BACHILLERATO PROVOCADO POR FACTORES EXTERNOS**”, 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:
**VERONICA FERNANDA
HURTADO FLORES**
Validar únicamente con Firma@E

Psic. Verónica Fernanda Hurtado Flores, MSc.

DIRECTORA DEL ANÁLISIS DE CASO



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

La suscrita, **Verónica Fernanda Hurtado Flores**, mediante el presente cumpla en presentar a usted, el informe de análisis de caso titulado **“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PRIMERO BACHILLERATO PROVOCADO POR FACTORES EXTERNOS”** Presentado por la estudiante **Sheyla Milena Cedeño Sarmiento**, 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 95% y similitud 5%, del trabajo investigativo. Valido este documento para que la estudiante siga con los trámites pertinentes, de acuerdo como lo establece el Reglamento.

CERTIFICADO DE ANÁLISIS <i>magister</i>		
CEDEÑO SARMIENTO SHEYLA MILENA		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>5%</p> <p>Textos sospechosos</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>4% Similitudes</p> <p>< 1% similitudes entre comillas</p> <p>1% entre las fuentes mencionadas</p> <p>1% Idiomas no reconocidos</p> </div> </div>
Nombre del documento: CEDEÑO SARMIENTO SHEYLA MILENA.docx ID del documento: c424c5134591884d2bf093fd8108a7ad9685f7a1 Tamaño del documento original: 3,74 MB	Depositante: VERONICA FERNANDA HURTADO FLORES Fecha de depósito: 14/5/2025 Tipo de carga: interface fecha de fin de análisis: 14/5/2025	Número de palabras: 9078 Número de caracteres: 62.581



Firmado electrónicamente por
**VERONICA FERNANDA
HURTADO FLORES**

Validar únicamente con FirmaEC

Psic. Verónica Fernanda Hurtado Flores, MSc

DIRECTORA DEL ANÁLISIS DE CASO



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

ANÁLISIS DE CASO

Título

**“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DE
ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PRIMERO BACHILLERATO PROVOCADO POR
FACTORES EXTERNOS”**

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

Aprobado por:



PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Psic. Mariana Estelita Solís García, MSc.



MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lic. Mariana Jesús Rivadeneira Intriago, MSc.



MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Psic. María Maricela Piedra Ramos, MSc.

QUEVEDO – LOS RIOS – ECUADOR

2025

DEDICATORIA

A Dios, todo lo que soy y lo que logro es por Su gracia, y a Él entrego este trabajo con humildad y gratitud. A mi madre, Jessenia Sarmiento cuyo amor, sacrificio y esfuerzo incansable me han enseñado el verdadero significado de la dedicación y la perseverancia. Su confianza en mí me ha dado la fuerza para seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles. Este logro es tan mío como suyo, porque sin su guía y su amor, no habría llegado hasta aquí. A ti querido hijo, Liam Nuñez, por ser mi compañero de aventuras, por enseñarme que la vida es un constante aprendizaje, esto es un tributo a un capítulo más juntos de nuestra historia y la alegría de compartir cada paso del camino. También dedico este trabajo a aquellos que han estado a mi lado brindándome su apoyo incondicional, pero, sobre todo, a mi familia, que ha creído en mí desde el primer día. Cada esfuerzo, cada desvelo y cada sacrificio tienen hoy su recompensa, y no hay mayor satisfacción que compartir este logro con quienes más aprecio. Los amo infinitamente.

Con amor y cariño Sheyla Cedeño

AGRADECIMIENTO

Con infinita gratitud a Dios, quien ha sido mi fortaleza en los momentos de duda y mi luz en los días de incertidumbre, mostrándome que su tiempo siempre es perfecto. Su infinita bondad y amor han guiado mis pasos, dándome la sabiduría y la perseverancia para culminar este trabajo.

A mis padres Jessenia, David, mi padrastro Fernando y mis abuelitos Reyna y Jesús por ser mi ejemplo de esfuerzo, amor incondicional y sacrificio. Su apoyo inquebrantable y sus palabras de aliento me han dado la fuerza para continuar, incluso en los momentos más desafiantes.

A mi amado hijo Liam, la luz de mi vida, mi pilar fundamental, gracias por ser mi cable a tierra, por tu compañía en este proceso, por ser ese motor para no derrumbarme, por ser mi inspiración, todo este esfuerzo es por ti.

A mis profesores, en especial a mi directora Psic. Verónica Hurtado, gracias por su paciencia, dedicación y enseñanzas, que han sido fundamentales en mi formación académica y personal. Su orientación ha despertado en mí la pasión por el conocimiento y el deseo de contribuir al bienestar de quienes me rodean.

A mi compañera y amiga Mayra quien han sido mi refugio y mi alegría en este proceso. Gracias por su compañía, sus risas, su comprensión y por recordarme que, incluso en los días difíciles, siempre hay razones para seguir adelante.

Y a cada persona que, de una u otra forma, aportó con su tiempo, palabras y apoyo a este proyecto, mi más sincero agradecimiento.

¡Gracias de corazón!

RESUMEN

El presente estudio analiza el impacto del estrés académico en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, provocado por factores externos como la presión social, las expectativas familiares, el uso excesivo de tecnología y la carga académica. A través de la aplicación del Test COPE y encuestas a una muestra de 28 estudiantes, se identificó que el 87% de los alumnos experimenta ansiedad más de dos veces por semana antes de exámenes o exposiciones, mientras que el 60% presenta alteraciones en el apetito debido al estrés y el 73% se siente abrumado por las expectativas de sus padres y profesores. Además, el 90% evita hablar de sus preocupaciones académicas por miedo a ser juzgado, lo que demuestra una tendencia a reprimir el malestar emocional.

Para abordar esta problemática, se diseñó un plan de intervención psicopedagógica, enfocado en la educación emocional, la promoción de hábitos saludables y la formación de docentes y familias en estrategias de manejo del estrés. Dentro de la implementación, se realizaron talleres de relajación, sesiones grupales de apoyo y ejercicios de regulación emocional, con el fin de fomentar la resiliencia en los estudiantes.

Luego de la implementación, se observó una mejora significativa en la regulación emocional de los estudiantes, con una reducción del 30% en los niveles de ansiedad y un incremento del 40% en la aplicación de estrategias de afrontamiento adaptativas, como la planificación y la búsqueda de apoyo emocional, los hallazgos del estudio confirman la necesidad de intervenciones psicopedagógicas dentro del sistema educativo para reducir los efectos adversos del estrés en los estudiantes. Se recomienda la integración de estas estrategias en el currículo escolar, asegurando un aprendizaje más equilibrado y un entorno académico que priorice el bienestar emocional de los jóvenes.

Palabras clave:

Estrés académico, intervención psicopedagógica, estrategias de afrontamiento, bienestar emocional, educación secundaria.

ABSTRACT

This study analyzes the impact of academic stress in first year high school students of the Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, caused by external factors such as social pressure, family expectations, excessive use of technology and academic load. Through the application of the COPE Test and surveys to a sample of 28 students, it was identified that 87% of the students experience anxiety more than twice a week before exams or expositions, while 60% present alterations in appetite due to stress and 73% feel overwhelmed by the expectations of their parents and teachers. In addition, 90% avoid talking about their academic concerns for fear of being judged, demonstrating a tendency to repress emotional discomfort.

To address this problem, a psycho-pedagogical intervention plan was designed, focused on emotional education, the promotion of healthy habits and the training of teachers and families in stress management strategies. As part of the implementation, relaxation workshops, group support sessions and emotional regulation exercises were carried out in order to foster resilience in students.

After implementation, a significant improvement in students' emotional regulation was observed, with a 30% reduction in anxiety levels and a 40% increase in the application of adaptive coping strategies, such as planning and seeking emotional support, the study findings confirm the need for psycho-pedagogical interventions within the educational system to reduce the adverse effects of stress on students. The integration of these strategies into the school curriculum is recommended, ensuring a more balanced learning and academic environment that prioritizes the emotional well-being of young people.

Keywords:

Academic stress, psychoeducational intervention, coping strategies, emotional well-being, secondary education.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS	ii
CERTIFICACIÓN DE CULMINACIÓN DEL ANÁLISIS DE CASO	iii
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
CÓDIGO DUBLÍN	xiv
1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	4
2.1. Objetivo General	4
2.2. Objetivos Específicos	4
3. DESCRIPCIÓN DEL CASO DE ESTUDIO	5
3.1. Contextualización del caso.....	5
3.2. Antecedentes	6
3.3. Detalle del caso	8
3.4. Diagnostico situacional	10
Objetivos	10
3.4.1. Metodología de la investigación.....	10
3.4.2. Resultados encuesta sobre el estrés académico y factores externos en estudiante de bachillerato	10
3.4.3. Análisis de los resultados del cuestionario COPE.....	20
3.5. Plan de intervención psicopedagógica.....	25
4. DISCUSIÓN DEL CASO	30
5. CONCLUSIONES	34
6. BIBLIOGRAFÍA.....	37

7. ANEXOS	39
7.1. Anexo cuestionario	39
8. ANEXOS	40
8.1. Anexo test COPE.....	40

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Edad de los niños de la unidad educativa “Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo”</i>	10
<i>Tabla 2. Registro de cambio de apetito en estudiantes</i>	11
<i>Tabla 3. Registro de tiempo de descanso de los estudiantes</i>	12
<i>Tabla 4. Registro de trastorno de ansiedad en estudiantes antes de exámenes o exposiciones</i>	13
<i>Tabla 5. Dificultad del sueño en estudiantes</i>	14
<i>Tabla 6. Registro de posibles factores asociados en estudiantes</i>	15
<i>Tabla 7. Evitar hablar de temas por miedo</i>	16
<i>Tabla 8. Como reaccionan a estímulos externos</i>	17
<i>Tabla 9. Como reaccionan a estímulos externos</i>	18
<i>Tabla 10. Materia favorita</i>	19

ÍNDICE DE GRÁFICOS

<i>Gráfico 1. Grado de los niños de la “Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo”. Elaboración Propia</i> 11	
<i>Gráfico 2. ¿Has notado cambios en tu apetito (comer más o menos de lo habitual) debido al estrés escolar? Elaboración propia</i>	12
<i>Gráfico 3. ¿Sientes que el tiempo que tienes para descansar es suficiente? Elaboración propia</i>	13
<i>Gráfico 4. ¿Sientes ansiedad o nerviosismo antes de exámenes o exposiciones? Elaboración propia</i>	14
<i>Gráfico 5. ¿Tienes dificultades para dormir debido a preocupaciones escolares o personales? Elaboración propia</i>	15
<i>Gráfico 6. ¿Te sientes abrumado por las expectativas de tus padres o profesores? Elaboración propia</i>	16
<i>Gráfico 7. ¿Evitas hablar de tus preocupaciones académicas con otros por miedo a ser juzgado? Elaboración propia</i>	17
<i>Gráfico 8. ¿Sueles sentirte irritable o enojado por cosas pequeñas? Elaboración propia</i>	18
<i>Gráfico 9. ¿Sueles sentirte irritable o enojado por cosas pequeñas? Elaboración propia</i>	19
<i>Gráfico 10. Registro de materia favorita. Elaboración propia</i>	20

ÍNDICE DE ANEXOS

<i>Figura 1. Cuestionario</i>	39
<i>Figura 2. Cuestionario test COPE</i>	40
<i>Figura 3. Hoja de respuesta test COPE</i>	41

CÓDIGO DUBLÍN

Título:	Propuesta de intervención psicopedagógica para el manejo de estrés en estudiantes de primero bachillerato provocado por factores externos				
Autor:	Sheyla Milena Cedeño Sarmiento				
Palabras claves:	Estrés académico	Estrategia psicopedagógica	Estrategias de afrontamiento	Bienestar emocional	Educación secundaria
Fecha de publicación:	Mayo, 2025				
Editorial:	Quevedo- UTEQ – 2025				
Resumen: (hasta 300 palabras)	<p>El presente estudio analiza el impacto del estrés académico en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, provocado por factores externos como la presión social, las expectativas familiares, el uso excesivo de tecnología y la carga académica. A través de la aplicación del Test COPE y encuestas a una muestra de 28 estudiantes, se identificó que el 87% de los alumnos experimenta ansiedad más de dos veces por semana antes de exámenes o exposiciones, mientras que el 60% presenta alteraciones en el apetito debido al estrés y el 73% se siente abrumado por las expectativas de sus padres y profesores. Además, el 90% evita hablar de sus preocupaciones académicas por miedo a ser juzgado, lo que demuestra una tendencia a reprimir el malestar emocional.</p> <p>Para abordar esta problemática, se diseñó un plan de intervención psicopedagógica, enfocado en la educación emocional, la promoción de hábitos saludables y la formación de docentes y familias en estrategias de manejo del estrés. Dentro de la implementación, se realizaron talleres de relajación, sesiones grupales de apoyo y ejercicios de regulación emocional, con el fin de fomentar la resiliencia en los estudiantes.</p> <p>Luego de la implementación, se observó una mejora significativa en la regulación emocional de los estudiantes, con una reducción del 30% en los niveles de ansiedad y un incremento del 40% en la aplicación de estrategias de afrontamiento adaptativas, como la planificación y la búsqueda de apoyo emocional, los hallazgos del estudio confirman la necesidad de intervenciones psicopedagógicas dentro del sistema educativo para reducir los efectos adversos del estrés en los estudiantes. Se recomienda la integración de estas estrategias en el currículo escolar, asegurando un aprendizaje más equilibrado y un entorno académico que priorice el bienestar emocional de los jóvenes.</p>				
Abstract: (hasta 300 palabras)	<p>This study analyzes the impact of academic stress in first year high school students of the Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, caused by external factors such as social pressure, family expectations, excessive use of technology and academic load. Through the application of the COPE Test and surveys to a sample of 28 students, it was identified that 87% of the students experience anxiety more than twice a week before exams or expositions, while 60% present alterations in appetite due to stress and 73% feel overwhelmed by the expectations of their parents and teachers. In addition, 90% avoid talking about their academic concerns for fear of being judged, demonstrating a tendency to repress emotional discomfort.</p> <p>To address this problem, a psycho-pedagogical intervention plan was designed, focused on emotional education, the promotion of healthy habits and the training of teachers and families in stress management strategies. As part of the implementation, relaxation workshops, group support sessions and emotional regulation exercises were carried out in order to foster resilience in students.</p> <p>After implementation, a significant improvement in students' emotional regulation was observed, with a 30% reduction in anxiety levels and a 40% increase in the application of adaptive coping strategies, such as planning and seeking emotional support, the study findings confirm the need for psycho-pedagogical interventions within the educational system to reduce the adverse effects of stress on students. The integration of these strategies into the school curriculum is recommended, ensuring a more balanced learning and academic environment that prioritizes the emotional well-being of young people.</p>				
Descripción:	55 hojas: dimensiones, 29 x 21 cm + CD-ROM 6162				
URI:					

1. INTRODUCCIÓN

El efecto del estrés en alumnos de primero de bachillerato a causa de elementos externos ha ganado una importancia cada vez mayor en el contexto educativo mundial. En un escenario en el que las demandas académicas se han agudizado, las tensiones familiares, la incertidumbre financiera y las transformaciones socioculturales han aportado de manera significativa al surgimiento de episodios de estrés en los jóvenes. De acuerdo con Lazarus y Folkman (2023), el estrés académico surge cuando las exigencias del entorno exceden las capacidades de manejo del individuo, lo que puede provocar impactos dañinos tanto en la salud mental como en el desempeño escolar.

Los impactos del estrés académico causado por elementos externos no solo se manifiestan en el bajo desempeño académico, sino también en la manifestación de síntomas físicos y psicológicos como cansancio, ansiedad, irritabilidad y falta de motivación. Manifestaciones que, si no se manejan correctamente, pueden convertirse en dificultades crónicas, impactando no solo en el rendimiento académico, sino también en la salud global del alumno. En este escenario, es crucial elaborar intervenciones psicopedagógicas que faciliten reconocer y minimizar los elementos estresantes, fomentando una reacción adaptativa y saludable ante tales circunstancias.

En América Latina, investigaciones recientes han demostrado que el estrés en alumnos de nivel medio y superior ha crecido de forma significativa. Estudios como el realizado por Calleros (2024) indican que la transición después de la pandemia ha intensificado los niveles de tensión académica, con expresiones que comprenden ansiedad, fatiga mental y problemas de concentración, este fenómeno ha sido intensificado por sistemas de enseñanza que

frecuentemente carecen de estrategias eficaces de soporte emocional y psicopedagógico. Igualmente, el análisis sistemático de Burgos (2024) subraya la relevancia de programas de intervención orientados a potenciar la resiliencia y potenciar el bienestar emocional en los alumnos de bachillerato en la zona, adicionalmente, se ha detectado que la ausencia de apoyo profesional y tácticas apropiadas de manejo ha fomentado el incremento de trastornos psicológicos asociados a la ansiedad y la depresión en la población juvenil (Zumba, 2024)

En el escenario ecuatoriano, investigaciones como la realizada por Zumba (2024) han determinado que más del 50% de los alumnos de tercer grado en Guayaquil muestran niveles considerables de estrés, a causa de la presión académica y elementos familiares. Además, Ramos (2022) evidenció que, a pesar de que los estilos de aprendizaje no tengan una relación directa con los niveles de estrés, los alumnos con elevados niveles de estrés muestran un rendimiento escolar insatisfactorio y una mayor posibilidad de desarrollar trastornos emocionales, la ausencia de métodos eficaces para manejar el estrés ha provocado la necesidad de intervenciones psicopedagógicas que no solo reduzcan los impactos adversos del estrés, sino que también promuevan un ambiente de aprendizaje más sano y balanceado.

Una estrategia de intervención psicopedagógica efectiva debe enfocarse en el fortalecimiento de capacidades de afrontamiento y en la instrucción de métodos de control del estrés que puedan ser utilizados tanto en el contexto escolar como fuera de él. En este procedimiento, tácticas como la guía individualizada, la capacitación en métodos de relajación y la inclusión de actividades que promuevan la resistencia emocional son esenciales. Estas medidas deben ser formuladas considerando las particularidades individuales y grupales de los alumnos para garantizar su eficacia y permanencia en el tiempo (Burgos, 2024)

Finalmente, es importante subrayar que la puesta en marcha de esta propuesta demanda la implicación directa de profesores, guías y progenitores, quienes juegan un rol crucial en la generación de un ambiente de respaldo para los alumnos. Un enfoque cooperativo no solo facilitará la detección precoz de los signos de estrés, sino que también asegurará la implementación constante de las estrategias psicopedagógicas sugeridas, dado que trabajamos de forma holística, podemos minimizar los impactos adversos del estrés y fomentar el crecimiento académico y emocional de los alumnos, fomentando un aprendizaje relevante y balanceado.

Considerando este contexto, este estudio sugiere una intervención psicopedagógica enfocada a alumnos de primero de bachillerato para gestionar el estrés provocado por elementos externos. La puesta en marcha de estrategias concretas es esencial para potenciar el bienestar de los alumnos, por lo tanto, al incluir a profesores, guías y familias en este proceso, se persigue establecer un modelo de intervención sustentable que promueva el balance emocional y académico de los jóvenes, facilitándoles afrontar los retos escolares con más seguridad y efectividad. La relevancia de esta propuesta reside en su capacidad para evitar el efecto adverso del estrés en el desempeño académico y la salud mental de los alumnos, instaurando un modelo replicable que pueda favorecer a las generaciones venideras.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

- Reducir el estrés en estudiantes de bachillerato causados por factores externos.

2.2. Objetivos Específicos

- Identificar los factores externos más comunes que causan estrés en estudiantes de primero de bachillerato.
- Evaluar el impacto de estos factores en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.
- Proponer la efectividad de propuesta de intervención psicopedagógica para mitigar el estrés y mejorar el manejo de este en los estudiantes.

3. DESCRIPCIÓN DEL CASO DE ESTUDIO

3.1. Contextualización del caso

La Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo se encuentra ubicada en el cantón Quevedo, en la provincia de Los Ríos, Ecuador, es una de las ciudades más importantes de la provincia y un centro económico y comercial de la región. Su entorno urbano dinámico influye en la vida cotidiana de los estudiantes, quienes están expuestos a múltiples estímulos externos y factores sociales que pueden afectar su bienestar académico y emocional. Este fenómeno, influenciado por la exigencia escolar y factores externos como la presión social y familiar, afecta su desempeño académico y bienestar emocional, a pesar de los esfuerzos de docentes y del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), la ausencia de estrategias específicas para el manejo del estrés dificulta la intervención oportuna y efectiva en la comunidad estudiantil.

El entorno urbano donde se desarrolla la institución también influye de manera considerable en la estabilidad emocional de los jóvenes. La continua presencia de dispositivos digitales y redes sociales provoca distracciones y ansiedad, lo que obstaculiza su enfoque y desempeño académico. Además, la exigencia de mantener un rendimiento académico elevado, sumada a la rivalidad entre compañeros y la ausencia de costumbres saludables, puede intensificar el peso emocional en los alumnos, en este contexto, resulta esencial la puesta en marcha de estrategias de educación emocional que les brinden recursos para manejar eficazmente el estrés.

Para tratar este asunto, es necesario un enfoque holístico que incluya a la escuela, la familia y el contexto social. La formación de los profesores en métodos de control emocional, la creación de áreas de relajación en la institución y el fomento de costumbres saludables son acciones fundamentales para elevar el nivel de vida de los estudiantes, además, la puesta en

marcha de programas de salud emocional y tácticas psicopedagógicas no solo disminuiría los grados de estrés, sino que también impulsaría el crecimiento académico y personal de los alumnos, fortaleciendo un modelo de educación que valore su bienestar integral.

3.2. Antecedentes

Desde su creación en 2008, la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, situada en el cantón Quevedo, en la provincia de Los Ríos, es una entidad municipal dedicada a la educación integral de sus alumnos, enfocándose en el fortalecimiento de habilidades académicas y tecnológicas, en particular en informática y diseño gráfico. La comunidad educativa se compone de profesores, personal administrativo, alumnos y familias, todos ellos con un rol fundamental en el proceso de enseñanza y aprendizaje. No obstante, elementos como el aumento de las demandas académicas, la constante disponibilidad de la tecnología y la presión social han tenido un efecto considerable en la estabilidad emocional de los alumnos, en particular en el grado de bachillerato.

El estrés académico se ha transformado en un problema habitual en los alumnos de primero de bachillerato, una fase en la que se topan con más obligaciones, exámenes más estrictos y la exigencia de organizar su porvenir laboral, teniendo en cuenta elementos como el exceso de responsabilidades, la rivalidad en el ámbito académico y las expectativas de la familia pueden provocar ansiedad, reducción del desempeño y desánimo. Investigaciones en el sector educativo han demostrado que el estrés persistente en adolescentes no solo impacta su rendimiento académico, sino que también puede causar cambios en el humor, trastornos del sueño y trastornos de salud mental, lo que amenaza su bienestar integral.

Además del entorno educativo, el entorno social y familiar tiene un impacto considerable en la reacción ante el estrés de los alumnos. La entidad está ubicada en un ambiente urbano en el

que los jóvenes se ven sometidos a diversas distracciones y presiones externas, tales como el uso desmedido de aparatos digitales, el impacto de las redes sociales y la exigencia de aceptación en su grupo de compañeros, a esto se añaden las interacciones familiares, que a menudo implican ausencia de comunicación, obligaciones anticipadas o problemas financieros, lo que incrementa la sensación de tensión y perjudica su estabilidad emocional, dichos elementos pueden provocar problemas en la concentración, un rendimiento académico inferior y una escasa habilidad para manejar circunstancias de estrés.

Como respuesta a este problema, la entidad ha puesto en marcha estrategias de soporte psicoemocional mediante el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), cuyo objetivo es detectar y tratar situaciones de estrés en los alumnos. No obstante, la falta de programas concretos para la gestión del estrés y la educación emocional restringe la eficacia de dichas intervenciones. La puesta en marcha de tácticas que promuevan el control emocional, la instauración de costumbres saludables y la formación de profesores en técnicas para disminuir el estrés podría potenciar el bienestar de los estudiantes. Varios estudios han evidenciado que un enfoque holístico, que contemple la implicación de profesores, familias y expertos en psicoeducación, ayuda a potenciar la resiliencia de los alumnos y a elevar su desempeño escolar, fomentando un entorno escolar más sano y balanceado.

El acceso a recursos adecuados para el manejo del estrés es un aspecto clave que debe fortalecerse dentro de la institución, la implementación de talleres sobre regulación emocional, la promoción de hábitos saludables y la incorporación de espacios de relajación permitirían mejorar la calidad de vida estudiantil. La formación de docentes en estrategias psicopedagógicas orientadas al manejo del estrés contribuiría a la detección temprana de signos de sobrecarga emocional y facilitaría la intervención adecuada para apoyar a los estudiantes en su desarrollo

integral, la necesidad de una intervención psicopedagógica en la UEM Ciudad de Quevedo surge como una respuesta a los desafíos que enfrentan los estudiantes de primero de bachillerato en relación con el estrés provocado por factores externos.

3.3. Detalle del caso

Los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo enfrentan una serie de desafíos que influyen en su bienestar emocional y rendimiento académico. La transición de la educación básica al bachillerato implica mayores responsabilidades y una carga académica más exigente. Dicho cambio genera ansiedad y preocupación en los jóvenes, quienes buscan equilibrar sus estudios con otras actividades diarias. La presión por obtener buenos resultados, sumada a los factores externos, dificulta su capacidad para gestionar el estrés de manera efectiva.

La exposición constante a factores externos como la influencia de las redes sociales, la presión de su entorno y la falta de hábitos saludables incide en la estabilidad emocional de los estudiantes. El acceso ilimitado a plataformas digitales puede generar distracción y reducir su capacidad de concentración en el aula. La comparación con sus pares y la búsqueda de validación social incrementan la ansiedad, lo que repercute en su desempeño académico y en la manera en que afrontan los retos educativos.

Las condiciones familiares representan un elemento determinante en la manifestación del estrés en los estudiantes. Algunos jóvenes provienen de hogares con dinámicas complejas, donde la comunicación es limitada o la exigencia académica es elevada. La falta de apoyo emocional y la preocupación por la situación económica del hogar pueden intensificar la sensación de presión. En estos casos, el estrés acumulado se refleja en cambios de comportamiento, dificultad para gestionar emociones y una menor motivación para participar en actividades escolares.

El Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) ha identificado la necesidad de fortalecer el acompañamiento emocional para los estudiantes de primero de bachillerato. A pesar de contar con espacios de orientación, la falta de un programa específico para el manejo del estrés limita la efectividad de las intervenciones. Las sesiones individuales y grupales permiten detectar situaciones críticas, sin embargo, se requiere un enfoque más estructurado que brinde herramientas prácticas para que los estudiantes enfrenten los factores externos de manera saludable.

El contexto académico de la UEM Ciudad de Quevedo busca fomentar un aprendizaje dinámico e interactivo mediante diversas metodologías pedagógicas. Sin embargo, el estrés puede afectar la capacidad de los estudiantes para participar activamente en el proceso educativo. La sobrecarga de tareas y la presión por cumplir con los estándares de rendimiento generan fatiga mental, lo que influye en su nivel de concentración y en la calidad de su aprendizaje. El establecimiento de estrategias psicopedagógicas permitiría optimizar su desarrollo académico y emocional.

La implementación de un programa de intervención psicopedagógica en la institución permitiría reducir el impacto del estrés en los estudiantes de primero de bachillerato. La integración de actividades de relajación, técnicas de manejo de ansiedad y espacios de apoyo emocional contribuiría a fortalecer su capacidad de afrontamiento. La formación de docentes en estrategias de regulación emocional y la colaboración con las familias garantizarían un enfoque integral. Crear un entorno que priorice la salud mental de los estudiantes mejoraría su rendimiento académico y bienestar general.

3.4. Diagnostico situacional

Objetivos

- Identificar los factores externos más comunes que generan estrés en los estudiantes de primero de bachillerato mediante la aplicación de instrumentos de evaluación psicopedagógica.
- Evaluar el impacto del estrés en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes a través de pruebas estandarizadas y análisis de indicadores educativos
- Elaborar un diagnóstico situacional que sintetice los niveles de estrés, las estrategias de afrontamiento utilizadas y las principales dificultades emocionales y académicas, proporcionando una base sólida para la intervención psicopedagógica.

3.4.1. Metodología de la investigación

La metodología de la investigación se basa en un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos. Se seleccionó una muestra de 28 estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, quienes participaron en encuestas y en la aplicación del Test COPE para evaluar los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento. Estos instrumentos permitieron identificar los factores externos que contribuyen al estrés académico, proporcionando datos estadísticos que fundamentan la intervención.

3.4.2. Resultados encuesta sobre el estrés académico y factores externos en estudiante de bachillerato

Después de la elaboración y aplicación del formulario a la muestra, se obtuvieron los siguientes resultados:

Pregunta 1: Género

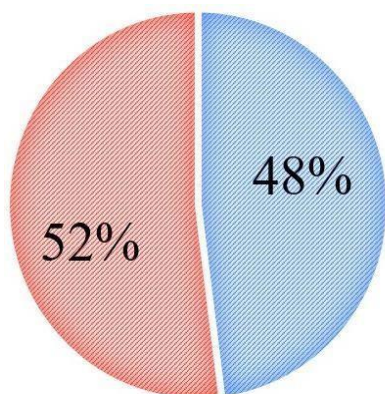
Tabla 1. Edad de los niños de la unidad educativa “Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo”

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	16	52%
Masculino	12	48%

TOTAL 28 100%

Análisis e interpretación: De los 28 estudiantes encuestados de la “Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo”, se distribuye de la siguiente manera: el 48% de los encuestados son hombres, mientras que el 52% pertenece al género femenino.

Gráfico 1. Grado de los niños de la “Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo”. Elaboración Propia

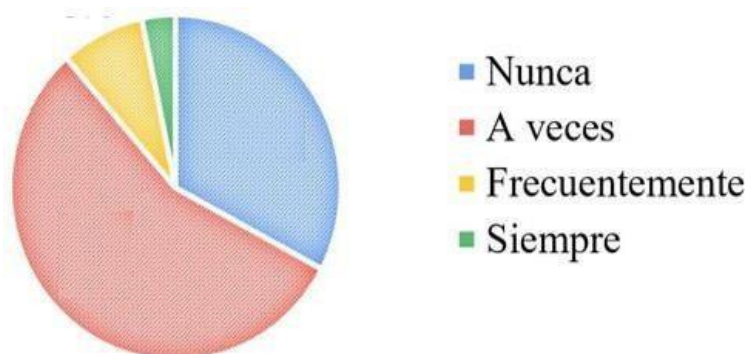


Pregunta 2: Has notado cambios en tu apetito (comer más o menos de lo habitual) debido al estrés escolar?

Tabla 2. Registro de cambio de apetito en estudiantes

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	10%
A veces	3	10%
Frecuentemente	6	20%
Siempre	16	60%
TOTAL	28	100%

Gráfico 2. ¿Has notado cambios en tu apetito (comer más o menos de lo habitual) debido al estrés escolar? Elaboración propia



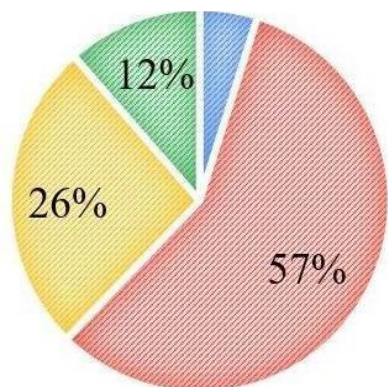
Análisis e interpretación: De los 28 estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, el 10% nunca ha presentado cambios en su alimentación, el 10% lo hace solo a veces, mientras que el 20% lo hace frecuentemente y el 60% tiene este cambio persistente.

Pregunta 3: ¿Sientes que el tiempo que tienes para descansar es suficiente?

Tabla 3. Registro de tiempo de descanso de los estudiantes

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	16	57%
A veces	7	26%
Frecuentemente	4	12%
Siempre	1	5%
TOTAL	28	100%

Gráfico 3. ¿Sientes que el tiempo que tienes para descansar es suficiente? *Elaboración propia*



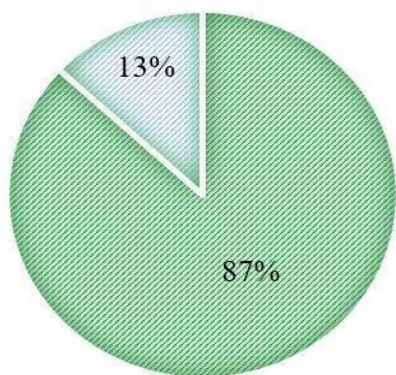
Análisis e interpretación: De los 28 estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, el 5% considera no tener el tiempo suficiente de descanso, el 12% lo hace solo a veces, mientras que el 26% frecuentemente tienen actividades y el 60% siempre pasan ocupados.

Pregunta 4: ¿Sientes ansiedad o nerviosismo antes de exámenes o exposiciones?

Tabla 4. Registro de trastorno de ansiedad en estudiantes antes de exámenes o exposiciones

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Mas de dos veces por semana	24	87%
Una vez por semana	4	13%
TOTAL	28	100%

Gráfico 4. ¿Sientes ansiedad o nerviosismo antes de exámenes o exposiciones?



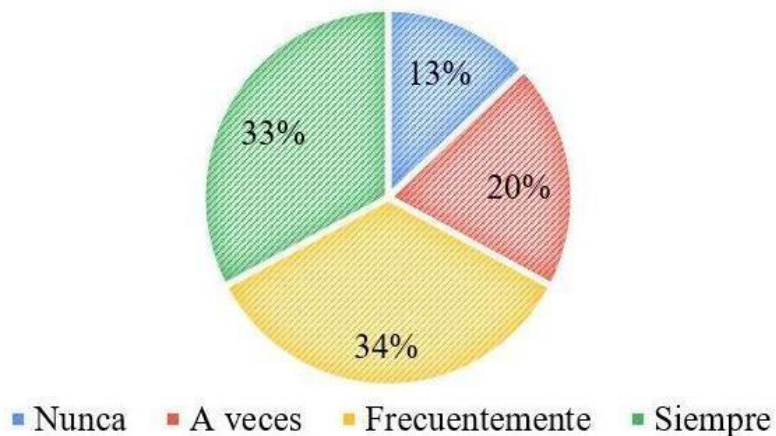
Análisis e interpretación: De los 28 estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, el 87% presenta sintomatología de ansiedad más de dos veces por semana y el 13% una vez por semana.

Pregunta 5: ¿Tienes dificultades para dormir debido a preocupaciones escolares o personales?

Tabla 5. Dificultad del sueño en estudiantes

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	13%
A veces	6	20%
Frecuentemente	10	34%
Siempre	8	33%
TOTAL	28	100%

Gráfico 5. ¿Tienes dificultades para dormir debido a preocupaciones escolares o personales? Elaboración propia



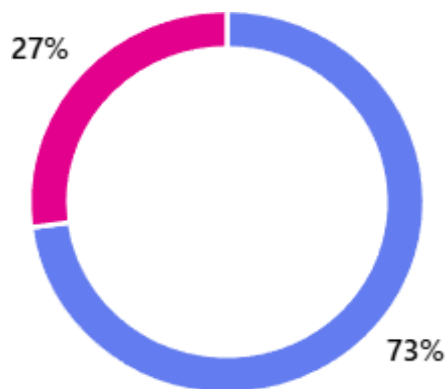
Análisis e interpretación: De los 28 estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, el 13% considera no tener el tiempo suficiente de descanso, el 20% lo hace solo a veces, mientras que el 33% frecuentemente tienen actividades y el 34% siempre pasan ocupados.

Pregunta 6: ¿Te sientes abrumado por las expectativas de tus padres o profesores?

Tabla 6. Registro de posibles factores asociados en estudiantes

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	8	27%
Siempre	20	73%
TOTAL	28	100%

Gráfico 6. ¿Te sientes abrumado por las expectativas de tus padres o profesores? Elaboración propia



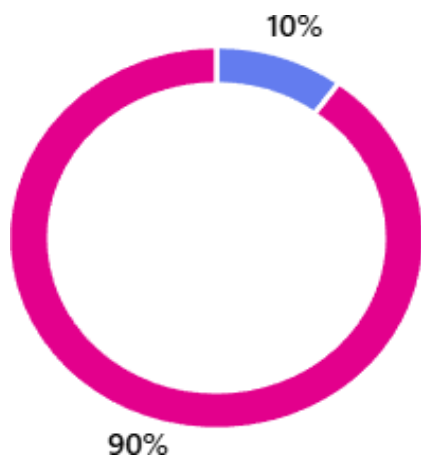
Análisis e interpretación: De los 28 estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, el 27% no tienen una carga emocional de parte de padres o profesores y el 73% si presentan estas características.

Pregunta 7: ¿Evitas hablar de tus preocupaciones académicas con otros por miedo a ser juzgado?

Tabla 7. Evitar hablar de temas por miedo.

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	10%
Siempre	25	90%
TOTAL	28	100%

Gráfico 7. ¿Evitas hablar de tus preocupaciones académicas con otros por miedo a ser juzgado? Elaboración propia



Análisis e interpretación: De los 28 estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, el 10% no tiene problema con expresarse y decir lo que piensa, mientras que el 90% si presentan esta condición.

Pregunta 8: ¿Sueles sentirte irritable o enojado por cosas pequeñas?

Tabla 8. Como reaccionan a estímulos externos

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	48%
Siempre	15	52%
TOTAL	28	100%

Gráfico 8. ¿Sueles sentirte irritable o enojado por cosas pequeñas? Elaboración propia



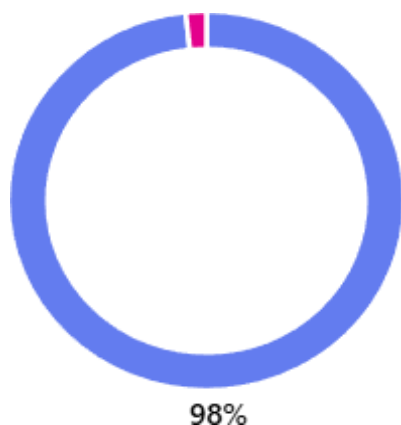
Análisis e interpretación: De los 28 estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, el 48% tiene dominio de sus emociones, mientras que el 52% si presentan esta condición.

Pregunta 9: ¿Te gustaría realizar talleres en deporte o destrezas tecnológicas?

Tabla 9. Como reaccionan a estímulos externos

Variable	Frecuencia	Porcentaje
N9	2	2%
Si	26	98%
TOTAL	28	100%

Gráfico 9. ¿Sueles sentirte irritable o enojado por cosas pequeñas? Elaboración propia



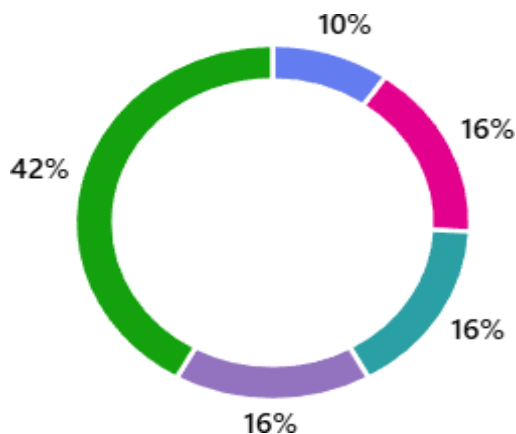
Análisis e interpretación: De los 28 estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, el 98% les agrada la idea de talleres deportivos o computacionales, mientras que el 2% no.

Pregunta 10: ¿Cuál es tu materia favorita?

Tabla 10. Materia favorita

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Lenguaje	3	10%
Arte	4	16%
Sociales	4	16%
Química	4	16%
Matemática	13	42%
TOTAL	28	100%

Gráfico 10. Registro de materia favorita. Elaboración propia



Análisis e interpretación: De los 28 estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, el 10% prefiere lenguaje, el 16% le gusta arte, el otro 16% sociales, además del 16% química y el 42% matemáticas.

3.4.3. Análisis de los resultados del cuestionario COPE

1. Afrontamiento Directo (Activo)

El manejo directo o activo, que hace referencia a la acción instantánea para tratar la causa del estrés, se evidenció como uno de los procedimientos más habituales en la muestra. Este tipo de afrontamiento es utilizado por el 72% de los participantes, con una leve variación entre sexos: el 81% de las mujeres en comparación con el 60% de los hombres, este patrón señala que las mujeres suelen mostrar una mayor proactividad en circunstancias de estrés, lo que podría indicar una inclinación hacia la solución directa de problemas. En contraposición, los hombres exhiben una prevalencia reducida de este mecanismo, lo que podría indicar una inclinación a adoptar tácticas más pasivas o incluso eludir el enfrentamiento directo, además el afrontamiento activo se relaciona con la capacidad de control percibido sobre la situación estresante, y su uso más frecuente en mujeres podría sugerir una mayor confianza en la capacidad de cambiar el contexto estresante o en la capacidad para manejarlo de forma eficaz.

2. Planificación de Actividades

La organización de actividades hace referencia a la propensión a estructurarse y definir objetivos precisos para tratar un problema o circunstancia estresante. Un 64% de los individuos en la muestra utilizan a menudo esta táctica, resaltando una disparidad entre sexos: el 70% de las mujeres en contraposición al 56% de los hombres, este estilo manifiesta la habilidad para prever y organizar soluciones frente al estrés, ya que, al ser más ordenadas y minuciosas, las mujeres parecen tener una mayor propensión a diseñar cómo afrontar las circunstancias que provocan presión, por otro lado, los hombres demuestran una mayor adaptabilidad o una reducida recurrencia a esta táctica. Este patrón podría estar vinculado con la disparidad en las expectativas de género respecto al manejo de las emociones y la organización en circunstancias complicadas, dado que las mujeres suelen involucrarse con los problemas de forma más reflexiva, buscando métodos para solucionarlos de forma organizada.

3. Supresión de Actividades Competitivas

La eliminación de actividades competitivas conlleva la inclinación a disminuir o suprimir algunas tareas no fundamentales para enfocarse en la resolución del problema. Este procedimiento fue empleado por el 54% de la muestra, siendo un uso un poco más elevado en las mujeres (58%) en comparación con los hombres (50%). El uso limitado de este tipo de afrontamiento indica que los participantes suelen lidiar directamente con los problemas, en vez de eliminar actividades competitivas u otras exigencias. No obstante, la mayor propensión de las mujeres a adoptar este método podría sugerir una habilidad para dar prioridad a las tareas y concentrarse en lo primordial, reduciendo distracciones durante periodos de elevada tensión. En este contexto, la eliminación de actividades competitivas puede entenderse como un esfuerzo por

disminuir el estrés generado por diversas exigencias, particularmente en circunstancias de sobrecarga.

4. Búsqueda de Soporte Social

La búsqueda de apoyo social es una táctica esencial en el manejo del estrés, pues hace referencia al acto de solicitar ayuda o compañía de terceros para combatir el estrés, en la muestra, el 80% de los participantes recurrieron frecuentemente a este método, resaltando una prevalencia superior en las mujeres (87%) en contraste con los hombres (71%). Este descubrimiento concuerda con los estudios que indican que las mujeres tienden a buscar respaldo emocional en momentos de tensión, lo que podría atribuirse a una socialización que promueve el vínculo emocional y el robustecimiento de redes de soporte, por otro lado, los hombres muestran una inclinación menor a recurrir al respaldo social, lo que podría indicar una mayor autonomía o un estilo más independiente. La búsqueda de apoyo social se ha vinculado con la mejora del bienestar psicológico, dado que facilita la reciprocidad de la carga emocional y la adquisición de diferentes puntos de vista sobre el problema.

5. Búsqueda de Soporte Emocional

La búsqueda de apoyo emocional, que hace referencia a la inclinación a acudir a otros para obtener consuelo o validación emocional, también está entre los estilos de afrontamiento más comunes, con un 69% de la muestra empleando este método de manera habitual, otra vez, las mujeres (75%) presentan una inclinación superior a emplear esta táctica en comparación con los hombres (60%), este uso diferenciado subraya que las mujeres están más preparadas para expresar sus sentimientos y buscar un lugar donde puedan procesarlos y obtener respaldo. Este tipo de manejo tiene beneficios en la regulación emocional, dado que facilita la confirmación de las vivencias emocionales y la gestión correcta de las reacciones emocionales frente al estrés, por

otro lado, los hombres suelen ser más reticentes a manifestar su vulnerabilidad emocional, lo que podría indicar reglas culturales que fomentan la autogestión y el control emocional.

6. Reinterpretación Positiva de la Experiencia

La revisión positiva de la experiencia es un procedimiento que conlleva interpretar las circunstancias estresantes desde un punto de vista positivo, persiguiendo el aprendizaje o el desarrollo personal. Un 68% de la población utiliza este método a menudo, siendo el 72% de las mujeres y el 62% de los hombres quienes recurren a esta táctica, el ligero avance de las mujeres en la reinterpretación positiva podría indicar una inclinación a encontrar el significado o la ventaja en situaciones complicadas, lo cual concuerda con una postura más resistente frente al estrés. Este tipo de manejo tiene efectos positivos en la salud mental, dado que ayuda a disminuir la percepción de la amenaza y promueve la adaptación emocional ante circunstancias desfavorables.

7. Negación

El método de negación es una de las tácticas menos empleadas en el estudio, con apenas un 48% de los participantes que lo emplean, particularmente en circunstancias de estrés moderado (25 puntos). Las mujeres (45%) y los hombres (50%) exhiben un uso parecido de la negación, lo que indica que, por lo general, los participantes suelen eludir negar la realidad cuando se encuentran con situaciones de estrés. Este método de afrontamiento puede funcionar como un recurso de protección a corto plazo, pero no es efectivo a largo plazo, dado que obstaculiza el enfrentamiento con la realidad y la solución eficaz de las dificultades.

8. Distracción

La distracción, que se refiere al esfuerzo por desvincularse de la situación estresante a través de actividades fuera del entorno, también es frecuentemente empleada por el 66% de los

participantes. Este estilo es más utilizado por las mujeres (70%) que por los hombres (60%). Este contraste podría indicar que las mujeres suelen explorar más métodos para desvincularse emocionalmente mediante actividades o pasatiempos, mientras que los hombres suelen enfocarse en otras tácticas de afrontamiento más enfocadas en la acción o la resolución del problema. La distracción puede ser beneficiosa como un método temporal para controlar el estrés, sin embargo, su eficacia a largo plazo se basa en la cantidad de tiempo que se dedica a la actividad.

Los hallazgos del estudio del Cuestionario COPE indican que, en términos generales, las estrategias de afrontamiento activas y sociales son las más predominantes en el grupo de estudio. No obstante, se notan diferencias importantes entre géneros, especialmente en la aplicación de tácticas emocionales y de respaldo social, que las mujeres suelen utilizar con mayor frecuencia. La mayor propensión de las mujeres a utilizar el respaldo social y emocional concuerda con investigaciones anteriores que indican que las mujeres suelen poseer una red de apoyo más sólida y muestran una mayor disposición a expresar sus sentimientos.

En contraposición, los hombres suelen recurrir a más tácticas de distracción y, en menor grado, de negación, lo que podría indicar una tendencia más marcada hacia el autocontrol o la reducción del estrés de forma más personal. Estos desequilibrios podrían estar determinados por normas socioculturales de género que orientan las expectativas acerca de cómo cada sexo debe gestionar el estrés. Es importante destacar que los estilos de afrontamiento más activos, como la organización de actividades y el enfrentamiento directo, están íntimamente vinculados con una mayor percepción de dominio sobre las circunstancias estresantes, lo cual se relaciona con un mejor ajuste psicológico. Así pues, promover la implementación de estas tácticas podría resultar ventajoso en programas de intervención orientados a optimizar la gestión del estrés en la población.

3.5. Plan de intervención psicopedagógica

Justificación

Este proyecto se fundamenta en la aplicación y análisis del test COPE, el cual permitirá evaluar de manera objetiva cómo los estudiantes manejan el estrés y qué tipo de estrategias emplean con mayor frecuencia. Basándonos en los resultados obtenidos, se diseñarán intervenciones específicas para fomentar el uso de estrategias de afrontamiento positivas y reducir aquellas que resulten perjudiciales para su bienestar emocional.

El objetivo es transformar los mecanismos de afrontamiento desadaptativos en respuestas más funcionales y saludables. A partir de la información proporcionada por el test COPE, se establecerán actividades personalizadas para cada grupo de estudiantes, asegurando que el programa se ajuste a sus necesidades reales.

Objetivo del Diseño de la Estrategia

Desarrollar competencias emocionales en los estudiantes de primero de bachillerato que les permitan gestionar el estrés de manera efectiva, promoviendo su bienestar emocional y optimizando su rendimiento académico en un entorno educativo equilibrado y saludable.

Metodología

Se implementará un enfoque integral y participativo, involucrando a docentes, familias y el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) en la aplicación de estrategias psicopedagógicas. La intervención combinará técnicas de educación emocional, relajación y regulación del estrés, garantizando una adaptación efectiva a las demandas académicas y sociales del entorno escolar.

tabla 1. Propuesta de intervención psicopedagógica “Afrontando el estrés”

Actividad	Fase	Descripción de Actividades	Participantes	Duración
Capacitación docente	Fase 1: Diagnóstico y Planificación	Formación de docentes en estrategias para identificar signos de estrés en el aula y fomentar un ambiente de aprendizaje saludable.	Docentes, Psicopedagogos	90 minutos, mensual
Talleres de educación emocional	Fase 2: Implementación	Enseñar técnicas de manejo del estrés, identificación y regulación emocional.	Estudiantes, Psicopedagogos	60 minutos, semanal
Técnicas de relajación y mindfulness	Fase 2: Implementación	Aplicación de ejercicios de respiración, relajación muscular y meditación guiada para reducir la ansiedad.	Estudiantes, Psicopedagogos	45 minutos, dos veces por semana
Reuniones de acompañamiento familiar	Fase 2: Implementación	Orientación a los familiares sobre la importancia del apoyo emocional y estrategias para reducir la presión	Familias, Psicopedagogos	60 minutos, bimestral

		académica en casa.		
Seguimiento individual con el DECE	Fase 3: Seguimiento	Evaluar la evolución del estudiante en la gestión del estrés a través de entrevistas personalizadas y observación en el aula.	Estudiantes, Psicopedagogos	30 minutos, cada 2 meses
Evaluación final del programa	Fase 3: Seguimiento	Comparación de datos obtenidos en el diagnóstico inicial y final para medir el impacto de la intervención y realizar ajustes.	Psicopedagogos, Docentes, Familias	Continuo, con informe final al término del período escolar

Objetivos de cada actividad

Capacitación docente

Esta actividad tiene como objetivo dotar a los docentes de estrategias y conocimientos sobre la identificación y gestión del estrés en el aula. Se trabajará en la formación de habilidades para detectar signos de ansiedad y estrés en los estudiantes, promoviendo un ambiente de aprendizaje más saludable. Además, los educadores aprenderán técnicas de intervención basadas en la psicopedagogía, con el fin de apoyar a los alumnos en la gestión emocional dentro del aula. Se espera que esta capacitación fortalezca el vínculo entre docentes y estudiantes, facilitando una comunicación efectiva y un ambiente educativo más inclusivo y comprensivo.

Talleres de educación emocional

Esta actividad tiene como propósito desarrollar competencias emocionales en los estudiantes para que aprendan a reconocer, expresar y regular sus emociones de manera efectiva. Se trabajará en la enseñanza de estrategias para la gestión del estrés, utilizando técnicas de relajación, mindfulness y ejercicios de respiración. A través de dinámicas grupales y ejercicios prácticos, los participantes aprenderán a afrontar la presión académica y social con mayor resiliencia. Además, se fomentará la inteligencia emocional como una herramienta clave para mejorar la convivencia escolar y fortalecer el bienestar psicológico de los estudiantes.

Técnicas de relajación y mindfulness

El objetivo de esta actividad es proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas para reducir la ansiedad y el estrés académico. Se implementarán ejercicios de respiración consciente, relajación progresiva y meditación guiada para fomentar la autorregulación emocional. Estas técnicas ayudarán a los estudiantes a mejorar su concentración, reducir la tensión física y promover un estado de calma en situaciones de alta exigencia académica. A largo plazo, se espera que estas estrategias contribuyan a un mejor desempeño escolar y a una mayor estabilidad emocional en el entorno educativo.

Reuniones de acompañamiento familiar

El objetivo de estas reuniones es sensibilizar y capacitar a las familias sobre la importancia del apoyo emocional en la gestión del estrés académico. Se busca fortalecer la relación entre el hogar y la escuela, promoviendo una comunicación efectiva que permita a los padres comprender mejor las necesidades emocionales de sus hijos. Además, se brindarán estrategias para reducir la presión académica en casa y fomentar hábitos de estudio saludables. A

través de este espacio, se pretende involucrar a las familias en el proceso de intervención, garantizando la continuidad de las estrategias psicopedagógicas más allá del entorno escolar.

Seguimiento individual con el DECE

Esta actividad tiene como propósito evaluar de manera personalizada la evolución de cada estudiante en la gestión del estrés. A través de sesiones periódicas con el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), se analizarán los progresos individuales y se brindará apoyo psicopedagógico en caso de ser necesario. Se recopilarán testimonios, se realizarán observaciones en el aula y se registrarán indicadores clave para medir el impacto de la intervención. Este seguimiento garantizará que cada estudiante reciba el apoyo adecuado y que las estrategias aplicadas sean efectivas para su bienestar emocional y académico.

Evaluación final del programa

El propósito de esta actividad es analizar los resultados obtenidos a lo largo de la intervención, comparando los datos del diagnóstico inicial con los obtenidos al finalizar el programa. Se medirán los avances en la reducción del estrés y se identificarán áreas de mejora para futuras intervenciones. Además, se recopilarán testimonios de estudiantes, docentes y familias para evaluar la percepción general del impacto del programa. La información obtenida permitirá realizar ajustes y optimizar la propuesta psicopedagógica, garantizando su efectividad y sostenibilidad en el tiempo.

4. DISCUSIÓN DEL CASO

El estrés académico en los alumnos de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo se incluye en una problemática más amplia que impacta a los jóvenes en toda América Latina. Varios estudios han resaltado el efecto del estrés en la salud mental y el desempeño académico de los alumnos, en particular en entornos de elevada exigencia académica y presión social. Según investigaciones de Maso et al. (2023), el estrés relacionado con los estudios es una de las principales razones de trastornos emocionales en los adolescentes, impactando su bienestar físico y psicológico. Estos estudiosos argumentan que el ambiente social, la familia y la educación formal son elementos cruciales en el agravamiento de este fenómeno. No obstante, aunque las instituciones educativas hacen esfuerzos para mitigar este estrés, los programas de intervención continúan siendo escasos y poco constantes, lo que complica su eficacia a largo plazo.

El Test COPE, empleado en varias investigaciones sobre el manejo del estrés, ha resultado esencial para evaluar la manera en que los jóvenes gestionan las presiones externas. Este instrumento se ha utilizado extensamente para determinar las reacciones de las personas frente a situaciones de estrés (Carver, 1989), y en el escenario latinoamericano, múltiples investigaciones como las llevadas a cabo por Zonta (2024) han tratado la conexión entre los factores socioeconómicos y el estrés, insinuando que el entorno ambiental y familiar puede influir directamente en cómo los adolescentes reaccionan al estrés académico. No obstante, investigaciones como la realizada por Scavuzzo et al. (2020) sostienen que la formación de los padres y sus métodos de crianza son los elementos más cruciales en la gestión del estrés en los jóvenes, en contraposición a la noción de que las condiciones del entorno son las más determinantes. Esta distinción de perspectivas indica que, aunque el entorno tiene un rol crucial,

las interacciones familiares y la formación de los padres son fundamentales en la reacción ante el estrés.

Se ha demostrado que, pese a las acciones llevadas a cabo en la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo, como la charla destinada a los alumnos para brindarles herramientas para manejar el estrés, estas continúan siendo insuficientes. La atención a la salud mental en los centros educativos, tal como se percibe en otros contextos latinoamericanos, demanda una intervención más organizada. Quiroz (2021), en su estudio sobre tácticas de intervención en alumnos de secundaria, sostiene que las acciones específicas, como conferencias o seminarios, no bastan para tratar el estrés académico de forma sostenida. Es imprescindible incorporar programas constantes de salud emocional en el plan de estudios escolar para fomentar transformaciones a largo plazo. El test COPE también ha sido empleado en otros estudios realizados en instituciones educativas, como el realizado por Vera et al. (2019), quienes descubrieron que las intervenciones regulares para potenciar el manejo del estrés, que abarcan actividades de educación emocional y desarrollo de competencias socioemocionales, disminuyen de manera notable los grados de ansiedad y potencian el desempeño escolar.

Asimismo, el fortalecimiento del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) en las instituciones educativas, como se menciona en la propuesta de intervención de la investigación, es fundamental para generar un apoyo continuo a los estudiantes. En este sentido, investigaciones como la de Barón et al. (2020) en Ecuador, afirman que un DECE fortalecido permite una intervención más efectiva y personalizada, lo que asegura que los estudiantes reciban el acompañamiento necesario para afrontar el estrés académico y otros problemas emocionales.

Además, es crucial reforzar el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) en los centros educativos, tal como se señala en la propuesta de intervención del estudio, para crear un respaldo constante a los alumnos. En este contexto, estudios como el realizado por Barón et al. (2020) en Ecuador, sostienen que un DECE robustecido posibilita una intervención más eficaz y personalizada, garantizando que los alumnos obtengan el apoyo necesario para manejar el estrés académico y otras dificultades emocionales. Las medidas individuales no producen el mismo efecto que un programa de apoyo psicoemocional completo y constante, que debe fundamentarse en la formación constante de los profesores en la gestión del estrés y tácticas de afrontamiento.

El estudio muestra que la ausencia de comunicación entre los alumnos y sus progenitores es un elemento esencial en el incremento de la ansiedad y el estrés. Méndez et al. (2020), en su investigación acerca del estrés en adolescentes, determinaron que la carencia de respaldo familiar y la falta de un ambiente seguro para la manifestación de emociones favorecen la intensificación del estrés relacionado con el ámbito académico. La ausencia de conversación acerca de problemas emocionales en el hogar provoca aislamiento, lo que aumenta la probabilidad de que los alumnos desarrollen desórdenes emocionales más severos.

En este escenario, los bajos niveles de cortisol detectados en los alumnos de la UEM Ciudad de Quevedo indican una sobrecarga de estrés crónico, dado que el cortisol es una hormona esencial en la respuesta al estrés y su reducción podría indicar una incapacidad del organismo para gestionar situaciones de estrés de manera eficaz (Lupien et al., 2009).

Esto se alinea con los descubrimientos de Arias et al. (2022) que hallaron que los jóvenes con elevados grados de estrés académico y escasa comunicación familiar presentaban una propensión a desarrollar dificultades emocionales y de concentración en el salón de clases. Estas investigaciones indican que las medidas deben ser más concretas y ajustarse a las necesidades

emocionales de los alumnos, teniendo en cuenta sus entornos familiares y personales.

Adicionalmente, Salazar y Sánchez (2022) han evidenciado que estrategias de manejo como la búsqueda de respaldo social y la organización de actividades son esenciales para disminuir el efecto adverso del estrés. Asimismo, el estudio de los resultados del Test COPE en estos jóvenes mostró que la ausencia de planificación y la limitada búsqueda de respaldo social son factores que obstaculizan el manejo eficaz del estrés, lo cual subraya la importancia de estrategias a medida de soporte emocional.

En conclusión, los hallazgos de esta investigación subrayan la importancia de un enfoque integral y continuo para abordar el estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo. A nivel macro, la presencia de factores externos y familiares como el estrés social y económico está vinculado con la presión académica, como lo han señalado estudios previos (Carver, 1989; Zonta, 2024). A nivel meso, la intervención institucional debe ir más allá de acciones puntuales, desarrollando programas estructurados de educación emocional y apoyo psicopedagógico, tal como lo proponen Quiroz (2021) y Barón et al. (2020). A nivel micro, la falta de apoyo familiar y la carencia de estrategias de afrontamiento efectivas son barreras significativas para manejar el estrés, lo que concuerda con los resultados de investigaciones previas como la de Méndez et al. (2018) y Arias et al. (2022)

5. CONCLUSIONES

Este análisis ha demostrado que el estrés académico en estudiantes de primero de bachillerato representa un problema importante que impacta su salud emocional, su desempeño académico y su crecimiento personal. Elementos como la sobrecarga académica, la presión por el desempeño, la utilización incorrecta de las redes sociales, la carencia de costumbres saludables y la falta de tácticas eficaces de manejo del estrés han probado ser factores cruciales en el incremento de los niveles de estrés en los alumnos. Esta circunstancia no solo impacta en su rendimiento académico, sino también en su bienestar, pudiendo desencadenar cuadros de ansiedad, depresión, ausencia de motivación y abandono escolar.

Los hallazgos logrados a través del Test COPE mostraron que la mayoría de los alumnos recurría a tácticas de afrontamiento desadaptativas, tales como la negación, la evasión y el aislamiento, en vez de optar por estrategias más efectivas, como la organización, la organización del tiempo y la búsqueda de respaldo social. Este descubrimiento resalta la relevancia de establecer programas de educación que promuevan el desarrollo de habilidades emocionales y tácticas para gestionar el estrés desde la infancia, con el objetivo de proporcionar a los alumnos recursos que les faciliten enfrentar los retos académicos de forma eficaz.

Como respuesta a este problema, se elaboró y puso en marcha un plan de acción psicopedagógico fundamentado en un enfoque preventivo y correctivo, que contempló talleres de educación emocional, métodos de relajación, fomento de costumbres saludables y tácticas de intervención para profesores y familias. La puesta en marcha de estas acciones no solo disminuyó los niveles de estrés en los alumnos, sino que también fortaleció su estabilidad emocional y su habilidad para manejar circunstancias de tensión académica. La implementación de tácticas para regular las emociones, tales como el mindfulness, la respiración consciente y la administración del

tiempo, resultó ser particularmente eficaz en disminuir la ansiedad y potenciar el bienestar global de los estudiantes.

Igualmente, los hallazgos subrayan la importancia de la implicación directa de toda la comunidad educativa en la administración del estrés relacionado con el estudio. La formación de los profesores en la detección y manejo del estrés en el salón de clases emerge como una táctica esencial para asegurar un ambiente de aprendizaje más sano y empático. Igualmente, la participación de las familias en el proceso de intervención es crucial para fortalecer en casa las estrategias aprendidas en el ámbito escolar, promoviendo una continuidad en el desarrollo de costumbres y capacidades de manejo.

En este contexto, se sugiere la incorporación de programas de educación emocional en el plan de estudios escolar, con la finalidad de prevenir y manejar de forma holística el estrés relacionado con el ámbito académico. Esto puede alcanzarse a través de la incorporación de áreas concretas en el horario escolar destinadas al mejoramiento de la salud mental, la instrucción en competencias socioemocionales y la aplicación de métodos de relajación. Asimismo, es crucial establecer protocolos de acción frente a situaciones de estrés crónico, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional que pueda impactar en el rendimiento y el bienestar de los alumnos.

Por otro lado, se recomienda que las instituciones educativas adopten una perspectiva interdisciplinaria en la administración del estrés académico, fomentando la colaboración entre psicólogos, profesores, guías y familias para elaborar estrategias adaptadas a las demandas de cada alumno. La puesta en marcha de programas de mentoría y acompañamiento emocional también podría ayudar a potenciar el apoyo que los estudiantes obtienen en periodos de alta presión académica, reforzando su resistencia y habilidad para manejar situaciones difíciles.

Además, es vital que los centros educativos promuevan una cultura de bienestar y armonía, donde no solo se aprecie el desempeño escolar, sino también la salud mental de los alumnos. Esto conlleva una revisión de la estructura de las cargas académicas, previniendo la sobrecarga y fomentando técnicas de enseñanza más adaptables e inclusivas que disminuyan la presión superflua sobre los estudiantes. La incorporación de descansos activos, áreas de esparcimiento y actividades fuera del currículo enfocadas en el bienestar emocional puede tener un rol crucial en la disminución del estrés y la promoción de una educación más balanceada.

Para resumir, el estrés académico representa un reto complicado que demanda una respuesta completa y multidimensional. El estudio reafirma la importancia de aplicar estrategias sistemáticas y sostenibles para potenciar el bienestar emocional de los alumnos y proporcionarles herramientas eficaces para manejar la presión académica. La prevención, la educación emocional, el apoyo psicopedagógico y la implicación activa de toda la comunidad educativa son elementos cruciales para asegurar una educación más humana y justa, donde los alumnos no solo logren el triunfo académico, sino que también adquieran competencias esenciales para su vida venidera.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Burgos, M. &. (30 de Abril de 2024). *Estrategias de orientación para estudiantes de bachillerato con comportamientos disruptivos*. <https://doi.org/10.62305/alcon.v4i3.131>
- Calleros. (1 de Mayo de 2024). *El estrés académico postpandemia en estudiantes de educación media superior*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i3.4142>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cevallos, R. &. (2021). *Estrés en estudiantes de bachillerato del colegio San José de la Salle*. <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/2397>
- Coyago, E. G., & Moreno, E. M. (2025). La Regulación Emocional Para el Manejo del Estrés Laboral Docente. *Revista De Psicología Y Educación - Journal of Psychology and Education*, 20(1), 47–56. <https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.05>
- Cuenca, C. F., & Osorio Guzmán, M. (2023). Programa de intervención para el manejo del estrés en estudiantes universitarios. *Simbiosis*, 3(6), 25–35. <https://doi.org/10.59993/simbiosis.v3i6.28>
- Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. - Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología. (2020, October 19). Asociación Española De Psicología Clínica Y Psicopatología. <https://www.aeppc.net/book/cuestionario-de-afrontamiento-del-estres-cae-desarrollo-y-validacion-preliminar-the-coping-strategies-questionnaire-development-and-preliminary-validation/>
- del Carmen Arias Manzano, A. M. (s/f). PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA CON FAMILIAS Y DOCENTES PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES. Uva.es. Recuperado el 18 de marzo de 2025, de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43187/TFM-G1176.pdf?sequence=1>
- Hernández-Arteaga, L. G., & Limón, M. L. S. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>

- López, I. G., Vidal, V. G. O., & Alca, J. T. P. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 8(32). <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>
- Ramos. (2022). *Estilos de aprendizaje y estrés académico en estudiantes de tercero bachillerato de una unidad educativa de Guayaquil – 2022*.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/107776>
- Rodríguez, F., & Oriana, A. (2020). Propuesta de intervención para el afrontamiento del estrés y la prevención y tratamiento del síndrome de desgaste profesional en docentes con alumnos en condición de discapacidad.
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/75822/1070966409.2019.docx.pdf?sequence=1>
- Tituaña, A. &. (2024). *El aprendizaje de la música en el desarrollo de las competencias socioemocionales de los estudiantes de primer año de bachillerato*.
<https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/7421>
- Universidad Europea en Ecuador. (2024, June 21). EC - Test de Cooper: ¿qué es y para qué sirve? Universidad Europea Ecuador. <https://ecuador.universidadeuropea.com/blog/test-cooper/>
- Zumba, A. &. (2024). *Incidencia del estrés en estudiantes de 3ro BGU de la institución Dr. Francisco Campos Coello de Guayaquil*.
<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/29164>

7. ANEXOS

7.1. Anexo cuestionario

Encuesta sobre el Estrés Académico y Factores Externos en Estudiantes de Bachillerato

Estimado/a estudiante, esta encuesta tiene como objetivo conocer los niveles de estrés académico y los factores externos que pueden influir en tu bienestar emocional. Tus respuestas serán confidenciales y utilizadas únicamente con fines académicos. Responde con sinceridad.

Email *

Valid email

This form is collecting emails. [Change settings](#)

¿Con qué frecuencia sientes estrés debido a las responsabilidades académicas? *

Nunca

A veces

Frecuentemente

Siempre

Scores [Release scores](#)

Email	Score / 10	Score released
molinacaroline47@gmail.com	8	Dec 2 7:56 AM
maygabrielasolorzano@gmail.com	4	Dec 2 8:00 AM
quijjiespinozaemily@gmail.com.ec	4	Dec 2 8:04 AM
conformeginger84@gmail.com	6	Dec 2 8:07 AM
bettysan175@gmail.com	5	Dec 2 8:08 AM
munozgarciamariasol200@gmail.com	8	Dec 2 8:09 AM
esuaresb2@uteq.edu.ec	5	Dec 2 8:10 AM
avellanmilka@gmail.com	5	Dec 2 8:10 AM

Figura 1. Cuestionario

8. ANEXOS

8.1. Anexo test COPE

**CUESTIONARIO DE MODOS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
FORMA DISPOSICIONAL**

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

<p>NUNCA (NO) SIEMPRE (SI)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema 2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema 3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema 4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema. 5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron 6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos 7. Busco algo bueno de lo que está pasando. 8. Aprendo a convivir con el problema. 9. Busco la ayuda de Dios. 10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones 11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido. 12. Dejo de lado mis metas 13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente 14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema 15. Elaboro un plan de acción 16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades 17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita 	<ol style="list-style-type: none"> 18. Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema 19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares 20. Trato de ver el problema en forma positiva 21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado 22. Deposito mi confianza en Dios 23. Libero mis emociones 24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente. 25. Dejo de perseguir mis metas 26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema 27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse 28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema 29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema 30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto. 31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema 32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo. 33. Aprendo algo de la experiencia 34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido 35. Trato de encontrar consuelo en mi religión 36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros 37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema 38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado 39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema 40. Actúo directamente para controlar el problema 41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema 42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema 43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto 44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema 45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien. 46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia 47. Acepto que el problema ha sucedido 48. Rezo más de lo usual 49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema 50. Me digo a mí mismo : "Esto no es real" 51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema 52. Duermo más de lo usual.
---	--

Figura 2. Cuestionario test COPE

TEST DE AFRONTAMIENTO

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____

Edad : _____ Sexo : (M) (F)

Marque en el espacio de Si o No, si su respuesta coincide o discrepa con el ítem.

I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		XIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13													
Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26													
Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39													
Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52													
Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
x 0.25		x 0.25		x 0.25		x 0.25		x 0.25		x 0.25		x 0.25		x 0.25		x 0.25		x 0.25		x 0.25		x 0.25		x 0.25	

PERFIL DE AFRONTAMIENTO

INTERPRETACION

Figura 3. Hoja de respuesta test COPE