



**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:**

“RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO  
DE TERCERO BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO EN LA UNIDAD  
EDUCATIVA RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ: DESDE EL ENFOQUE  
PSICOPEDAGÓGICO”

**AUTORA:**

NICOLE JAMILETH MORAN SALAZAR

**DIRECTORA DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:**

PSI. MARIANA ESTELITA SOLÍS GARCÍA, MSC.

**QUEVEDO – LOS RÍOS – ECUADOR**

**2025**



## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS

Yo, **NICOLE JAMILETH MORAN SALAZAR**, 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.

---

**NICOLE JAMILETH MORAN SALAZAR**

**C.I: 1250334503**



## CERTIFICACIÓN DE CULMINACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

La suscrita, **Mariana Estelita Solís García**, Docente de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo, certifica que el estudiante **Nicole Jamileth Moran Salazar**, realizó el Proyecto de Investigación de grado titulado **“RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE TERCERO BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ: DESDE EL ENFOQUE PSICOPEDAGÓGICO”**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Psicopedagogía**, bajo mi dirección, habiendo cumplido con las disposiciones reglamentarias establecidas para el efecto.



---

PSI. MARIANA ESTELITA SOLÍS GARCÍA, MSC.  
**DIRECTORA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**



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

La suscrita, **Mariana Estelita Solís García**, mediante el presente cumpla en presentar a usted, el informe de proyecto de Investigación titulado **“RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE TERCERO BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ: DESDE EL ENFOQUE PSICOPEDAGÓGICO”**. Presentado por el estudiante **Nicole Jamileth Moran Salazar** 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  
magister

**MORAN SALAZAR NICOLE JAMILETH-  
PROYECTO DE INVESTIGACION**

**5%**

Textos  
sospechosos

**6% Similitudes**

- < 1% similitudes entre comillas (ignorado)
- 1% entre las fuentes mencionadas (ignorado)
- 3% Idiomas no reconocidos (ignorado)

Nombre del documento: MORAN SALAZAR NICOLE JAMILETH-PROYECTO DE INVESTIGACION .docx

ID del documento: 40a63c5f283ac9271ce38590ab29cfa8e637c72

Tamaño del documento original: 3,99 MB

Depositante: MARIANA ESTELITA SOLIS GARCIA

Fecha de depósito: 15/9/2025

Tipo de carga: interface

fecha de fin de análisis: 15/9/2025

Número de palabras: 16.608

Número de caracteres: 117.078



Firmado electrónicamente por:  
**MARIANA ESTELITA  
SOLIS GARCIA**  
Validar únicamente con FirmaBC

PSI. MARIANA ESTELITA SOLÍS GARCÍA, MSC.  
**DIRECTORA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**



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

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**Título:**

“RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE TERCERO BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO EN LA UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ: DESDE EL ENFOQUE PSICOPEDAGÓGICO”

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:



PRESIDENTA DEL TRIBUNAL  
 Lcda. Mariana Jesús Rivadeneira Intriago, MSc.



MIEMBRO DEL TRIBUNAL  
 Psi. Jacqueline Isabel Cabezas Cerna, MSc.



MIEMBRO DEL TRIBUNAL  
 Lcda. Erika Germania Herrera Irazabal, MSc.

QUEVEDO – LOS RIOS – ECUADOR

2025

## **DEDICATORIA**

Con profundo amor y gratitud, dedico este logro a mi madre Mercedes Salazar, a mi padre Pedro Moran y a mi hermano Steven Moran, quienes han sido mi mayor fortaleza a lo largo de la vida. Gracias por demostrarme que nunca estoy sola, por brindarme su apoyo incondicional, por acompañarme en mis desvelos y por celebrar conmigo cada uno de mis logros.

## AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por concederme las virtudes y la fortaleza necesarias para culminar con éxito mi carrera universitaria. Expreso también mi gratitud a mis padres, cuyo apoyo incondicional, enseñanzas y ejemplo, me motivaron siempre a perseverar, confiar en mí misma y dar lo mejor de mí; así como a mi hermano, por su compañía constante, sus consejos oportunos y por recordarme lo orgulloso que se siente de mí.

Con cariño, extiendo este agradecimiento a mis grandes amigos que me regalo la Universidad Técnica Estatal de Quevedo: Carla, Javier, Ámbar, Katherine y Cristina, quienes con sus risas, apoyo en los momentos difíciles y compañía inigualable hicieron de esta etapa universitaria una experiencia única e inolvidable. Agradezco también a mi amiga Pamela, mi cómplice desde el colegio, quien siempre ha estado a mi lado para escucharme, apoyarme y decirme “sí” a todo.

Finalmente, valoro profundamente la dedicación, paciencia y guía de mis docentes, que enriquecieron mi formación académica y contribuyeron a mi crecimiento personal. En especial, a la psicóloga Karina Caicedo, por brindarme palabras de aliento, confianza y cercanía más allá de su labor docente; y a la psicóloga Lisseth Belduma, por ser un pilar fundamental en mi último semestre, transmitiéndome sus conocimientos y mostrando siempre disposición para apoyarme.

## RESUMEN

La investigación “Relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz: desde el enfoque psicopedagógico” se fundamentó en la premisa de que el estrés académico, concebido como una respuesta psicológica y adaptativa frente a las demandas educativas, podía constituirse en un factor determinante que incidiera en el rendimiento académico. El objetivo general es analizar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz, desde un enfoque psicopedagógico. La metodología adoptó un paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo y nivel correlacional. La población estuvo conformada por 60 estudiantes y la muestra, seleccionada por conveniencia, incluyó a 53 alumnos. Para medir el estrés académico se aplicó el Inventario SISCO SV-21 de Barraza, mientras que el rendimiento académico se evaluó mediante las calificaciones del primer trimestre del período 2025-2026. Los resultados evidenciaron que el 56,6% de los estudiantes presentó un nivel moderado de estrés académico, seguido de un 39,6% con nivel severo y apenas un 3,8% con nivel leve. En cuanto al rendimiento, el 54,7% alcanzó los aprendizajes requeridos (calificaciones de 8-7) y el 45,3% dominó los aprendizajes requeridos (calificación de 9), lo que reflejó un rendimiento académico óptimo. El análisis de Spearman mostró una correlación positiva muy débil ( $\rho=0,131$ ) y no significativa ( $p=0,349$ ) entre ambas variables, por lo que no se pudo afirmar que el nivel de estrés influyera directamente en el rendimiento académico. Finalmente, se concluyó que no existe una relación significativa entre ambas variables, pero es oportuno brindar estrategias psicopedagógicas para la reducción y manejo del estrés académico.

**Palabras clave:** bienestar emocional, estrés académico, estrategias psicopedagógicas, estrategias de afrontamiento, rendimiento académico.

## ABSTRACT

The research entitled “Relationship Between Academic Stress and Academic Performance of Third-Year General Unified Baccalaureate Students at the Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz from a Psychopedagogical Perspective” was based on the premise that academic stress, conceived as a psychological and adaptive response to educational demands, could become a determining factor affecting academic performance. The general objective was to analyze the relationship between academic stress and academic performance of Tercero de Bachillerato General Unificado students at Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz, from a psychopedagogical perspective. The methodology adopted a positivist paradigm, with a quantitative approach and correlational level. The population consisted of 60 students, and the sample, selected by convenience, included 53 participants. To measure academic stress, the SISCO SV-21 Inventory by Barraza was applied, while academic performance was assessed through the grades of the first trimester of the 2025–2026 school year. The results showed that 56.6% of students presented a moderate level of academic stress, followed by 39.6% with a severe level and only 3.8% with a mild level. Regarding performance, 54.7% achieved the required learning outcomes (grades 7–8), and 45.3% mastered the required learning outcomes (grade 9), reflecting an overall optimal academic performance. The Spearman analysis showed a very weak positive correlation ( $\rho = 0.131$ ) and not significant ( $p = 0.349$ ) between both variables, so it could not be affirmed that the level of stress directly influenced academic performance. Finally, it was concluded that there is no significant relationship between both variables; however, it is necessary to provide psychopedagogical strategies for the reduction and management of academic stress.

**Keywords:** Emotional well-being, academic stress, psychopedagogical strategies, academic performance, coping strategies.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS.....	ii
CERTIFICACIÓN DE CULMINACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN...iii	iii
CERTIFICADO DEL REPORTE DE LA HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN DE COINCIDENCIA Y/O PLAGIO ACADÉMICO.....	iv
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiv
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xv
CÓDIGO DUBLÍN.....	xvi
<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema .....	2
1.1.1. Formulación del problema.....	2
1.2. Justificación.....	3
1.3. Objetivos.....	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivos específicos .....	4
1.4. Hipótesis .....	4
<b>2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>5</b>
2.1. Fundamentación conceptual .....	5
2.1.1. Estrés.....	5
2.1.2. Estresores.....	5
2.1.3. Estrategias de afrontamiento.....	5

2.1.4. Bienestar emocional.....	6
2.1.5. Estrés académico .....	6
2.1.6. Rendimiento académico.....	6
2.1.7. Hábitos de estudio.....	6
2.1.8. Clima escolar .....	7
2.1.9. Estrategias psicopedagógicas.....	7
2.2. Fundamentación teórica.....	7
2.2.1. Estado del Arte .....	7
2.2.2. Contextualización de las variables.....	10
2.2.3. Enfoque teórico.....	12
2.2.3.1. Modelo Sistémico-Cognoscitivista.....	12
2.3. Fundamentación legal.....	14
2.3.1. Fundamentación legal internacional.....	14
2.3.2. Fundamentación legal nacional .....	14
3. METODOLOGÍA.....	16
3.1. Enfoque metodológico.....	16
3.1.1. Enfoque.....	16
3.1.2. Paradigma .....	16
3.1.3. Tipo.....	16
3.1.4. Nivel .....	16
3.2. Población y muestra.....	17
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	20
3.4. Procedimientos .....	21
3.4.1. Procedimiento para la aplicación del inventario SISCO SV-21 .....	21
3.5. Técnicas de análisis de datos .....	22
3.6. Consideraciones éticas.....	22
4. RESULTADOS Y DISCUSIONES .....	23

4.1. Resultados.....	23
4.2. Resultados de la validación de expertos de las estrategias psicopedagógicas.....	28
4.3. Discusiones.....	32
5. CONCLUSIONES.....	34
6. RECOMENDACIONES.....	35
7. ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS PARA LA MEJORA DEL ESTRÉS ACADÉMICO.....	36
8. REFERENCIAS .....	57
9. ANEXOS .....	63

**ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1. Población y muestra del estudio. ....	17
Tabla 2. Operacionalización de la variable “Estrés académico” .....	18
Tabla 3. Operacionalización de la variable “Rendimiento académico” .....	20
Tabla 4. Inventario SISCO SV-21. ....	23
Tabla 5. Rendimiento académico. ....	24
Tabla 6. Rendimiento académico en estudiantes con estrés académico leve. ....	25
Tabla 7. Rendimiento académico en estudiantes con nivel de estrés académico moderado .....	25
Tabla 8. Rendimiento académico de estudiantes con nivel de estrés académico severo.	26
Tabla 9. Correlación entre estrés académico y rendimiento académico (Spearman) .....	27
Tabla 10. Relevancia educativa .....	28
Tabla 11. Factibilidad .....	29
Tabla 12. Sostenibilidad. ....	29
Tabla 13. Eficiencia e impacto .....	30
Tabla 14. Replicabilidad.....	30
Tabla 15. Coherencia y estructura .....	31
Tabla 16. Rigor metodológico .....	31

**ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1. Niveles de estrés académico en los estudiantes de 3ro B.G.U.....	23
Figura 2. Niveles de rendimiento académico en los estudiantes de 3ro B.G.U.....	24
Figura 3. Nivel de estrés académico leve de los estudiantes de 3ro B.G.U.....	25
Figura 4. Nivel de estrés académico moderado de los estudiantes de 3ro B.G.U. ....	25
Figura 5. Nivel de estrés académico severo de los estudiantes de 3ro B.G.U.....	27

**ÍNDICE DE ANEXOS**

Anexo 1. Consentimiento informado.....	63
Anexo 2. Socialización y entrega del consentimiento informado .....	65
Anexo 3. Inventario de SISCO SV-21.....	66
Anexo 4. Aplicación del inventario SISCO SV-21 .....	68
Anexo 5. Validación de las estrategias psicopedagógicas.....	69
Anexo 6. Matriz de validación de las estrategias psicopedagógicas .....	70

## CÓDIGO DUBLÍN

<b>Título:</b>	Relación entre estrés académico y el rendimiento académico de tercero bachillerato general unificado en la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz: desde el enfoque psicopedagógico				
<b>Autora:</b>	Nicole Jamileth Moran Salazar				
<b>Palabras claves:</b>	Bienestar emocional	Estrés académico	Estrategias psicopedagógicas	Estrategias de afrontamiento	Rendimiento académico
<b>Fecha de publicación:</b>	Noviembre, 2025				
<b>Editorial:</b>	Quevedo- UTEQ – 2025				
<b>Resumen:</b>	<p>La investigación “Relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz desde un enfoque psicopedagógico” se fundamentó en la premisa de que el estrés académico, concebido como una respuesta psicológica y adaptativa frente a las demandas educativas, podía constituirse en un factor determinante que incidiera en el rendimiento académico. El objetivo general es analizar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz, desde un enfoque psicopedagógico. La metodología adoptó un paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo y nivel correlacional. La población estuvo conformada por 60 estudiantes y la muestra, seleccionada por conveniencia, incluyó a 53 alumnos. Para medir el estrés académico se aplicó el Inventario SISCO SV-21 de Barraza, mientras que el rendimiento académico se evaluó mediante las calificaciones del primer trimestre del periodo 2025-2026. Los resultados evidenciaron que el 56,6% de los estudiantes presentó un nivel moderado de estrés académico, seguido de un 39,6% con nivel severo y apenas un 3,8% con nivel leve. En cuanto al rendimiento, el 54,7% alcanzó los aprendizajes requeridos (calificaciones de 7-8) y el 45,3% dominó los aprendizajes requeridos (calificación de 9), lo que reflejó un rendimiento académico óptimo. El análisis de Spearman mostró una correlación positiva muy débil (<math>p=0,131</math>) y no significativa (<math>p=0,349</math>) entre ambas variables, por lo que no se pudo afirmar que el nivel de estrés influyera directamente en el rendimiento académico. Finalmente, se concluyó que no existe una relación significativa entre ambas variables, pero es oportuno brindar estrategias psicopedagógicas para la reducción y manejo del estrés académico.</p>				
<b>Abstract:</b>	<p>The research entitled “Relationship Between Academic Stress and Academic Performance of Third-Year General Unified Baccalaureate Students at the Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz from a Psychopedagogical Perspective” was based on the premise that academic stress, conceived as a psychological and adaptive response to educational demands, could become a determining factor affecting academic performance. The general objective was to analyze the relationship between academic stress and academic performance of Tercero de Bachillerato General Unificado students at Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz, from a psychopedagogical perspective. The methodology adopted a positivist paradigm, with a quantitative approach and correlational level. The population consisted of 60 students, and the sample, selected by convenience, included 53 participants. To measure academic stress, the SISCO SV-21 Inventory by Barraza was applied, while academic performance was assessed through the grades of the first trimester of the 2025–2026 school year. The results showed that 56.6% of students presented a moderate level of academic stress, followed by 39.6% with a severe level and only 3.8% with a mild level. Regarding performance, 54.7% achieved the required learning outcomes (grades 7–8), and 45.3% mastered the required learning outcomes (grade 9), reflecting an overall optimal academic performance. The Spearman analysis showed a very weak positive correlation (<math>p = 0.131</math>) and not significant (<math>p = 0.349</math>) between both variables, so it could not be affirmed that the level of stress directly influenced academic performance. Finally, it was concluded that there is no significant relationship between both variables; however, it is necessary to provide psychopedagogical strategies for the reduction and management of academic stress.</p>				
<b>Descripción:</b>	88 hojas: dimensiones, 29 x 21 cm + CD-ROM 6162				
<b>URI:</b>					

## 1. INTRODUCCIÓN

El estrés académico es una respuesta adaptativa y psicológica que surge en los estudiantes ante las distintas demandas del entorno educativo, como las actividades individuales o en grupo, la lectura de textos complejos, las presentaciones orales y la competencia con sus compañeros (Vialart y Medina, 2020). A nivel macro, la Constitución de la República del Ecuador (2008) establece que la educación debe centrarse en la persona y asegurar su desarrollo integral, lo que implica que el proceso educativo debe abordar no solo lo académico, sino también las dimensiones emocionales, sociales y psicológicas del estudiante. En este sentido, el estrés académico representa un obstáculo para alcanzar ese desarrollo integral, dado que impacta de forma negativa en la salud emocional, las capacidades cognitivas y la motivación del alumno, afectando así su participación activa en el entorno educativo.

A nivel meso, la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz se caracteriza por ofrecer una educación de calidad, reflejada en el compromiso de docentes y directivos. No obstante, a pesar de dicho esfuerzo institucional, se observa que el bienestar emocional de los alumnos no ha recibido la atención necesaria, en especial frente a la presencia del estrés académico. Este se manifiesta en cada estudiante de manera particular, generando síntomas tanto fisiológicos (dolores de cabeza, cansancio, alteraciones del sueño) como psicológicos (ansiedad, irritabilidad, desmotivación), que podrían relacionarse con el rendimiento académico.

Finalmente, a nivel micro, los estudiantes de tercero de Bachillerato General Unificado son quienes reportan con mayor intensidad los síntomas de estrés académico, debido a las múltiples responsabilidades que enfrentan: la exigencia de cumplir con varias tareas en plazos cortos, la preparación para evaluaciones permanentes, la presión de elegir una carrera universitaria y las expectativas familiares sobre su rendimiento. Estos estresores pueden derivar en consecuencias negativas tanto en su rendimiento académico como en su bienestar emocional.

En este sentido, la presente investigación tiene como objetivo analizar estadísticamente la relación del estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz. Este estudio adquiere relevancia porque busca brindar estrategias psicopedagógicas adecuadas para mejorar los hallazgos obtenidos.

## **1.1. Planteamiento del problema**

En Ecuador el estrés académico se ha convertido en un desafío creciente que afecta a estudiantes de diversos niveles educativos, impactando su salud emocional y su rendimiento académico. En este contexto en la Unidad Educativa “Réplica Nicolás Infante Díaz” ubicada en el cantón Quevedo, provincia Los Ríos, se puede evidenciar que los estudiantes de tercero de Bachillerato General Unificado muestran indicadores de estrés académico debido a diferentes factores, entre ellos: la presentación de su proyecto de grado, la aprobación del año lectivo, incertidumbre sobre su futuro, presión por obtener buenos puntajes en pruebas para el ingreso a la universidad y la elección de su carrera universitaria, mismos que generan una sobrecarga emocional que en muchos casos los estudiantes no saben cómo gestionar adecuadamente.

Esto influye significativamente en su rendimiento académico, presentando síntomas como: irritabilidad, desmotivación, cefalea, cambios en los hábitos alimenticios, dificultades de concentración, mareos, conflictos con sus compañeros, entre otros. Debido a ello, el presente proyecto de investigación adquiere un carácter de alto impacto, puesto que busca ofrecer una respuesta concreta y pertinente a esta problemática desde el enfoque psicopedagógico con el fin de fomentar su bienestar emocional y potenciar su rendimiento académico.

### **1.1.1. Formulación del problema**

¿Existe relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de tercero bachillerato general unificado en la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz: desde el enfoque psicopedagógico?

## **1.2. Justificación**

El presente proyecto de investigación aborda el estrés académico, una problemática creciente en el contexto educativo, especialmente entre los estudiantes de tercero de Bachillerato General Unificado. Esta etapa representa un momento crucial en la vida académica de los jóvenes, debido a que enfrentan exigencias pedagógicas intensas, la elaboración de su proyecto de grado y la toma de decisiones sobre su futuro profesional.

Esta investigación adquiere relevancia al permitir medir los distintos niveles de estrés académico que enfrentan los estudiantes de tercero de B.G.U., y analizar cómo se relacionan con su rendimiento académico. A partir de esta información y aunque el estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo de tipo correlacional y que no pretende establecer relaciones causales, sus resultados permitirán diseñar estrategias psicopedagógicas que servirán como herramientas concretas para acompañar a los estudiantes.

Además, los beneficiarios directos de esta investigación serán los distintos actores de la comunidad educativa, con especial énfasis en los estudiantes, dado que se propondrán estrategias psicopedagógicas enfocadas en el manejo del estrés académico. De igual forma, los docentes, autoridades y personal del DECE podrán disponer de estas estrategias psicopedagógicas, participando activamente en su implementación y aprovechando su utilidad.

Finalmente, el impacto de esta investigación radica en que trasciende el análisis estadístico para generar una propuesta de acción educativa concreta que favorezca la comprensión y manejo del estrés académico promoviendo el bienestar emocional de los estudiantes.

### 1.3. Objetivos

#### 1.3.1. Objetivo general

- Analizar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz, desde un enfoque psicopedagógico.

#### 1.3.2. Objetivos específicos

- Medir los niveles de estrés académico presentes en los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado mediante la aplicación del Inventario SISCO SV-21.
- Determinar el rendimiento académico de los estudiantes a través de sus calificaciones.
- Relacionar los niveles de estrés académico y el rendimiento académico mediante un análisis estadístico a través del programa SPSS.
- Diseñar estrategias psicopedagógicas que contribuyan al abordaje del estrés académico y el rendimiento académico con base a los hallazgos obtenidos.

### 1.4. Hipótesis

Para el estudio, se plantean las siguientes hipótesis:

**H<sub>1</sub>:** Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de tercero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de tercero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Fundamentación conceptual**

#### **2.1.1. Estrés**

El estrés es una sensación de tensión o inquietud provocada por circunstancias complicadas. Todas las personas experimentamos cierto nivel de estrés, debido a que es una reacción normal frente a situaciones amenazantes u otros estímulos (La Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

Cuando el entorno presenta una exigencia el cuerpo responde mediante una serie de procesos tanto físicos como mentales que lo preparan para enfrentar la situación y dar una respuesta adecuada. Sin embargo, si esta reacción es excesiva o insuficiente la energía generada no se libera adecuadamente y esto se podría derivar en trastornos físicos o psicológico (Méndez, 2020).

También se conceptualiza como una interacción entre el individuo y su entorno, donde lo fundamental es la forma en que la persona percibe o interpreta lo que está ocurriendo. En este sentido, el estrés surge cuando existe un desajuste ya sea percibido o real entre lo que la situación exige y los recursos personales, psicológicos, biológicos y sociales con los que cuenta el individuo para afrontarla (Gobierno de México, 2022).

#### **2.1.2. Estresores**

Los estresores son acontecimientos, situaciones o estímulos que provocan una respuesta de tensión en la persona. Pueden ser mayores, cuando son objetivos, impredecibles e incontrolables y su repercusión siempre es negativa, o menores, cuando su carácter estresante depende de la valoración que haga el individuo (Castillo y Barraza, 2020).

Sin embargo, en el entorno educativo es caracterizado por una respuesta emocional y física a las demandas académicas percibidas como excesivas o desafiantes. Surge de factores como la carga de trabajo, la presión por obtener buenas calificaciones, la gestión del tiempo y las expectativas de profesores, familiares y de los mismos estudiantes (Estrada-Araoz et al., 2024).

#### **2.1.3. Estrategias de afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento son respuestas voluntarias o automáticas al estrés, que pueden ser de tipo cognitivo, emocional o conductual y cuya función es enfrentar situaciones estresantes mediante diferentes formas, como acercarse o evitar el

problema, solucionar activamente la situación o regular la emoción que esta genera de manera individual o con apoyo social (Bello-Castillo et al., 2021).

#### **2.1.4. Bienestar emocional**

El bienestar emocional se refiere a la habilidad de manejar las emociones de forma saludable, mantener relaciones positivas, contar con una autoestima adecuada, desarrollar habilidades sociales y enfrentar con éxito situaciones difíciles (Salut Mental Catalunya, 2024).

La experiencia subjetiva de sentirse bien, en armonía y con tranquilidad, es decir, sentirse a gusto con uno mismo y con el entorno (Lozano y Serna, 2020).

#### **2.1.5. Estrés académico**

El estrés académico constituye una reacción adaptativa y psicológica que los estudiantes desarrollan ante diversas exigencias del entorno educativo, como las tareas individuales o grupales, la lectura de textos complejos, las exposiciones orales y la competencia entre compañeros (Vialart y Medina, 2020).

Se manifiesta a través de respuestas emocionales, físicas y mentales que surgen como resultado de las exigencias del entorno educativo, lo cual puede afectar negativamente tanto el rendimiento como el bienestar de los estudiantes (Aguilar et al., 2025).

#### **2.1.6. Rendimiento académico**

Es el resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje formal, manifestado en las capacidades, actitudes y características psicológicas de los estudiantes, reflejando su nivel de desempeño conforme al grado académico y expresado comúnmente mediante calificaciones que representan sus logros educativos (Cruz et al., 2025).

Además, representa un indicador clave del proceso de aprendizaje de los estudiantes durante su formación, dado que se vincula directamente con las calificaciones obtenidas en evaluaciones establecidas para cada actividad. Este rendimiento puede verse influido por diversos factores educativos, como los métodos de enseñanza, los estilos de aprendizaje, las habilidades generales, la competencia digital, la capacidad para trabajar de forma autónoma y la colaboración en equipo (Paredes-Robles et al., 2023).

#### **2.1.7. Hábitos de estudio**

Son acciones que los estudiantes adoptan con el fin de aprender y aprovechar mejor los conocimientos adquiridos. Se trata de reglas y métodos que se aplican durante el proceso de aprendizaje para mejorar su rendimiento y lograr una mayor efectividad en sus estudios (Iza et al., 2024).

### **2.1.8. Clima escolar**

Es el conjunto de características psicosociales, es decir, aspectos relacionados con los pensamientos, emociones y relaciones sociales dentro de la escuela, que influyen directamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas características se reflejan cuando docentes y estudiantes se sienten cómodos, respetados, valorados y confiados en su entorno educativo (Moreno, 2023).

### **2.1.9. Estrategias psicopedagógicas**

Las estrategias psicopedagógicas comprenden diversos enfoques, métodos y herramientas diseñadas para optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, tomando en cuenta las particularidades cognitivas, emocionales y sociales de cada estudiante. Su propósito principal es favorecer el rendimiento académico y el desarrollo integral de los alumnos, con especial atención a quienes presentan dificultades de aprendizaje o bajo desempeño escolar (Cobos, 2025).

Son herramientas de planificación que integran principios de la psicología y la pedagogía con el fin de fomentar el desarrollo cognitivo de los estudiantes, respondiendo a sus necesidades educativas. Estas estrategias orientan el proceso de enseñanza-aprendizaje hacia metas claras y efectivas, promoviendo tanto el crecimiento personal como el éxito académico (Quintanilla, 2023).

## **2.2. Fundamentación teórica**

### **2.2.1. Estado del Arte**

Para una comprensión más profunda del tema, se realizó una revisión exhaustiva de material científico y trabajos investigativos recientes relacionados con el estrés académico y su relación en el rendimiento académico. Esta revisión permite contextualizar el problema, identificar hallazgos actuales, conocer las metodologías utilizadas en estudios previos, lo cual fundamenta y orienta el presente trabajo de investigación.

Lasluisa (2020), en su investigación titulada *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes*, menciona que el estrés académico surge a partir de la interacción del estudiante con ciertos estímulos que lo activan y generan un estado de alerta. Estos estímulos, conocidos como estresores académicos, incluyen factores como la acumulación de tareas, la competitividad entre compañeros, las evaluaciones, los trabajos asignados, la participación en clase y la realización de exámenes.

En esa misma línea, Quedal y Sánchez (2021), en su investigación titulada *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de segundo y tercero de bachillerato general unificado en el período 2020-2021*, manifiestan que uno de los estresores más comunes es la constante aplicación de pruebas académicas, lo cual genera en algunos estudiantes sentimientos de inquietud conforme se acercan los períodos de evaluación.

En complemento, Montevilla (2024), en su estudio titulado *Impacto del estrés académico en el rendimiento estudiantil, un estudio descriptivo-correlacional en Bolivia*, indica que el estrés académico constituye un fenómeno complejo que afecta de manera negativa la salud física, emocional y cognitiva de los estudiantes. Entre los elementos que lo intensifican se incluyen la sobrecarga de tareas, la rivalidad con otros compañeros y la falta de tiempo. Además, las presiones sociales y familiares tienen un papel relevante en el desarrollo de esta problemática.

En cuanto al enfoque metodológico, la investigación de Cota et al. (2024), centrada en la relación entre estrés académico y rendimiento en estudiantes de enfermería, se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, observacional. Para la recolección de datos se utilizó el instrumento SISCO, con el propósito de identificar los factores que inciden en el estrés académico, y recurrió al kardex de calificaciones del último semestre para evaluar el rendimiento académico. La muestra estuvo conformada por 107 estudiantes universitarios, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Asimismo, Oña-Fernández y Iglesias-León (2025), en su estudio titulado *Estrés Académico y su relación con el Rendimiento Académico de los Estudiantes Tecnológicos de la carrera de Enfermería* se llevó a cabo con un diseño correlacional y un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 60 estudiantes del Instituto Tecnológico de Cayambe, seleccionados a través de un muestreo censal. Para la obtención de datos utilizó el inventario SISCO, junto con las calificaciones académicas de los estudiantes de la carrera de enfermería. Los resultados revelaron que el estrés académico influye de manera significativa en el rendimiento académico de los participantes.

A diferencia de los estudios cuantitativos, Hernández-Arteaga y Sánchez (2024) en su estudio titulado *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato*, abordaron el estrés académico desde una perspectiva cualitativa y exploratoria, enfocándose en las causas y consecuencias percibidas por los propios estudiantes. La investigación incluyó tres entrevistas semiestructuradas y un grupo focal con estudiantes

de noveno semestre de la carrera de Negocios Internacionales. Los autores concluyen que es fundamental desarrollar programas institucionales de manejo del estrés que incluyan talleres de gestión del tiempo, técnicas de relajación y acompañamiento psicológico para fortalecer el bienestar estudiantil.

En cuanto a los resultados, en el estudio realizado por Espinoza y Elescano (2024), centrado en el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios, se evidenció una correlación negativa considerable entre ambas variables, lo que sugiere que, a mayor estrés, menor rendimiento académico. Además, el análisis estadístico confirmó una relación significativa entre los factores estudiados.

Mientras tanto, Bravo y Ruiz (2024), en su investigación titulada *Nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco de Macas. Período septiembre 2023 - febrero 2024*, determinaron que los estudiantes se encuentran en un rango moderado de estrés con un 68%, seguido con un nivel severo 26,4% y un nivel leve de 4,9%, pero recomienda para futuras investigaciones se analice el estrés académico y su relación con otras variables relevantes, tales como la gestión de las emociones, el rendimiento estudiantil o los factores sociodemográficos.

En relación con lo anterior, Peñarrieta et al., (2025), en su estudio *Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes de Derecho en zonas altoandinas*, manifiestan que es necesario implementar programas académicos que contemplen recursos de apoyo psicológico y la realización de talleres enfocados en fortalecer las habilidades de planificación y gestión del tiempo en los estudiantes.

Finalmente, Caldero y Sánchez, (2023) en su investigación titulada *El estrés académico en los estudiantes de bachillerato intensivo en el Colegio Unidad Educativa Tarqui de Calderón período 2022- 2022*, proponen estrategias para mitigar los estresores, como el trabajo conjunto en actividades académicas, evaluaciones y fechas de entrega. De este modo, se busca reducir la somnolencia, el cansancio y la fatiga constante. Asimismo, se resalta la importancia de que desde el hogar se fomente la organización y el cumplimiento de un horario de descanso, así como el establecimiento de hábitos para realizar tareas y trabajos escolares.

En síntesis, los estudios analizados coinciden en señalar que el estrés académico representa un factor determinante en los estudiantes, afectando de forma conjunta el bienestar emocional y el rendimiento académico. Las investigaciones revisadas evidencian una relación significativa entre ambos conceptos, abordando el fenómeno

desde distintos enfoques metodológicos y contextuales. Esta revisión permite comprender la complejidad del estrés académico, identificar sus principales estresores y resaltar la necesidad de estrategias institucionales y familiares para mitigar sus efectos. Por tanto, el presente trabajo se sustenta en estos hallazgos empíricos y busca profundizar en esta problemática, contribuyendo con estrategias psicopedagógicas que mejore el estrés académico en los estudiantes.

## **2.2.2. Contextualización de las variables**

### **2.2.2.1. Estrés académico**

El estrés académico es una respuesta del organismo ante las exigencias del entorno escolar que superan las capacidades percibidas del estudiante. Esta condición no solo afecta el rendimiento escolar, además que también puede influir negativamente en su desarrollo educativo a largo plazo, generando desmotivación, actitudes negativas hacia el aprendizaje e incluso incrementando el riesgo de abandono escolar (Arellano y Zumba, 2022).

#### **2.2.2.1.1. Causas del estrés académico**

Las principales causas del estrés académico son la carga académica excesiva, las actividades extracurriculares, la necesidad de trabajar y la variación en los niveles de exigencia según el programa educativo (Serrano y Zamudio, 2025).

Otras causas guardan relación con el exceso de carga académica, atribuido no solo al aumento de tareas por parte de los docentes, sino también a una gestión inadecuada del tiempo por parte de los estudiantes. A esto se suman las responsabilidades personales y las actividades extracurriculares universitarias, como las prácticas profesionales o pasantías, que intensifican la presión percibida (García et al., 2024).

#### **2.2.2.1.2. Consecuencias del estrés académico**

El estrés académico provoca diversas reacciones negativas en los estudiantes, entre las que se encuentran dificultades para concentrarse, episodios de ansiedad, consideración en abandonar sus estudios, cambios en el estado de ánimo como la irritabilidad, canalizan su frustración hacia personas cercanas, e incluso alteraciones en el sueño, afectando así los procesos cognitivos fundamentales para un aprendizaje eficaz. Además, en ciertos casos se manifiestan consecuencias físicas como cefaleas, pérdida de cabello, problemas digestivos y afecciones dermatológicas, lo que evidencia la complejidad y el alcance del impacto del estrés en la salud integral del estudiante (Hernández-Arteaga y Sánchez, 2024).

También se mencionan otras consecuencias del estrés académico, como la disminución en la capacidad para resolver problemas, la presencia de desmotivación persistente o fatiga crónica, y una baja tolerancia frente a situaciones frustrantes. Asimismo, se evidencian dificultades en la interacción social, tanto con compañeros como con docentes, junto con un aumento en el ausentismo escolar o el deseo de no asistir a clases. Otras manifestaciones incluyen conductas ansiosas como rascarse o morderse las uñas, así como síntomas depresivos caracterizados por tristeza constante o cambios emocionales intensos (Lasluisa, 2020).

#### **2.2.2.1.3. Estresores académicos**

Los estresores académicos son situaciones o demandas del entorno educativo que generan tensión y afectan el bienestar emocional, físico y mental de los estudiantes. Estos factores pueden dificultar el rendimiento académico y el equilibrio personal, dado que implican exigencias que muchas veces sobrepasan la capacidad de afrontamiento del alumno. Entre los principales agentes estresores se encuentran la sobrecarga de tareas, la forma en que se aplican las evaluaciones, el tipo de trabajos que solicitan los docentes y el tiempo limitado para su realización, lo cual puede generar presión constante y sensación de agobio en quienes lo experimentan (Díaz et al., 2024).

#### **2.2.2.1.4. Etapas del estrés académico**

El estrés se desarrolla de manera progresiva y puede dividirse en tres etapas principales, que reflejan cómo responde el organismo del estudiante ante las demandas académicas:

- **Fase de alarma:** En la que el estudiante experimenta una sensación de estar abrumado por múltiples responsabilidades. Durante este período, el organismo activa respuestas bioquímicas para intentar equilibrar el exceso de actividad y proteger al individuo.
- **Fase de resistencia:** Donde el estudiante se adapta a la carga prolongada de estrés, manteniendo mecanismos internos que ayudan a conservar la estabilidad.
- **Fase de agotamiento:** Donde las estrategias de adaptación comienzan a fallar, lo que provoca un colapso que se refleja en alteraciones emocionales, conductuales y cognitivas (Lasluisa, 2020).

#### **2.2.2.2. Rendimiento académico**

El rendimiento académico se entiende como el resultado del proceso formal de enseñanza-aprendizaje que tiene lugar en las instituciones educativas. Este refleja las

habilidades y logros alcanzados por los estudiantes, y debe analizarse desde una perspectiva tanto cuantitativa como cualitativa para comprender de manera integral sus avances y desafíos (Cruz et al., 2025).

#### **2.2.2.2.1. Sistema de evaluación del rendimiento académico en educación básica y bachillerato en Ecuador**

La evaluación en los niveles de Educación General Básica y Bachillerato es cuantitativa y refleja el avance según el Currículo Nacional, se utilizan técnicas cualitativas y cuantitativas apropiadas para la edad, la nota final va de 1,00 a 10,00, calculada con dos decimales truncados. La evaluación se divide en formativa (70%), basada en actividades individuales y grupales durante el período académico, y sumativa (30%), que incluye proyectos interdisciplinarios y otras evaluaciones. Al final del período, se promedian ambas para obtener la calificación total, la cual es registrada por el equipo docente en el sistema oficial (Ministerio de Educación del Ecuador, 2025).

#### **2.2.2.2.2. Factores que influyen en el rendimiento académico**

El rendimiento académico es un fenómeno complejo influenciado por múltiples factores que se agrupan principalmente en personales, sociales e institucionales.

- **Factores personales:** Las destrezas, predisposiciones, motivaciones y metas del alumno repercuten directamente en sus resultados educativos.
- **Factores sociales:** Son aspectos como el entorno familiar, el nivel socioeconómico, la educación de los padres y el lugar de procedencia influyen positiva o negativamente en el desempeño del estudiante.
- **Factores institucionales:** Comprenden aspectos como la infraestructura, los programas académicos, la calidad de la docencia, la metodología de enseñanza, el acompañamiento pedagógico, el ambiente y el currículo, todos ellos fundamentales para crear condiciones adecuadas que favorezcan el rendimiento académico y el desarrollo integral del estudiante (Borja et al., 2021).

### **2.2.3. Enfoque teórico**

#### **2.2.3.1. Modelo Sistémico-Cognoscitivista**

Barraza (2006) se basa en dos teorías: la Teoría General de Sistemas de Ludwig Von Bertalanffy y la Teoría Transaccional del Estrés propuesta por Lazarus y Folkman, de las cuales toma elementos clave para explicar el estrés académico desde una perspectiva integral. La primera teoría le permite entender al ser humano como un sistema

abierto en constante interacción con su entorno, mientras que la segunda resalta el papel de los procesos cognitivos en la interpretación de las situaciones estresantes.

Según este modelo, el estrés académico es un proceso psicológico, adaptativo y multidimensional, que ocurre cuando el estudiante se enfrenta a diversas demandas escolares que percibe como amenazantes o difíciles de manejar. Estas demandas se denominan estresores y se convierten en fuente de estrés solo cuando el alumno considera que no tiene los recursos suficientes para afrontarlas adecuadamente.

El modelo identifica tres componentes clave en el estrés académico:

- Los estresores.
- Los síntomas del desequilibrio (indicadores).
- Las estrategias de afrontamiento.

Cuando las exigencias superan las capacidades percibidas por el estudiante, se genera un desequilibrio interno que puede manifestarse a través de síntomas físicos (como insomnio o dolores), psicológicos (como ansiedad o tristeza) y conductuales (como aislamiento o absentismo).

Este desequilibrio obliga al estudiante a activar estrategias de afrontamiento, que son acciones cognitivas o conductuales orientadas a restaurar el equilibrio perdido. Estas pueden centrarse en resolver el problema (afrontamiento centrado en el problema) o en regular las emociones negativas (afrontamiento centrado en la emoción). La efectividad de estas estrategias determina si el estrés se reduce o persiste.

También, Barraza señala que la mayoría de los estresores académicos son menores, es decir, no son objetivamente graves, pero se vuelven estresantes según la valoración personal del alumno, ejemplos comunes incluyen: sobrecarga de tareas, evaluaciones, falta de tiempo, conflictos con docentes o compañeros, entre otros. Por ello, el autor sostiene que el estrés académico es principalmente un estado psicológico, condicionado por la forma en que el estudiante interpreta y enfrenta su realidad escolar.

Finalmente, este modelo es especialmente útil porque muestra al estrés académico como un proceso dinámico y no como una simple reacción. Además, está enfocado exclusivamente en los estudiantes de educación media superior y superior, excluyendo a docentes (cuya experiencia se considera estrés laboral) y a niños de educación básica (a quienes se les aplica el concepto de estrés escolar).

## **2.3. Fundamentación legal**

### **2.3.1. Fundamentación legal internacional**

La educación debe estar orientada al respeto y la promoción de los derechos humanos, la igualdad de género, la paz, la democracia y el desarrollo sostenible. En este sentido, el Proyecto Principal de Educación en América Latina y el Caribe, impulsado por la UNESCO (1993), establece que:

Las acciones educativas deben promover la adquisición de conocimientos, competencias, actitudes y valores referentes a la igualdad de género, a los derechos de los niños y las niñas y a otros derechos humanos, a la paz, la democracia y la tolerancia; asimismo al desarrollo sustentable, científico y tecnológico, a la familia, la salud y al cuidado del ambiente.

Esta directriz internacional reconoce la salud (incluyendo la salud mental) como un componente clave para el desarrollo de una educación de calidad. En ese marco, el estrés académico constituye un factor que puede afectar directamente la salud mental de los estudiantes, limitando sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales, repercutiendo negativamente en su rendimiento académico.

### **2.3.2. Fundamentación legal nacional**

El artículo 27 de la Constitución de la República del Ecuador (2008) se menciona que la educación tendrá como eje principal al ser humano y asegurará su formación integral, lo cual implica que el proceso educativo debe atender no solo el área académica, sino también los aspectos emocionales, sociales y psicológicos del estudiante. Este enfoque integral reconoce que el aprendizaje efectivo no puede darse si no se garantiza el bienestar general del educando. En este sentido, el estrés académico constituye una barrera que impide dicho desarrollo holístico, debido a que afecta negativamente la salud emocional, el desempeño cognitivo y la motivación del estudiante, comprometiendo así su rendimiento y participación activa en el entorno escolar.

El artículo 32 de la Constitución de la República del Ecuador (2008) reconoce el derecho a la salud, cuya garantía incluye el desarrollo de políticas educativas que promuevan el bienestar integral. Esta base legal permite incorporar acciones específicas dentro del sistema educativo para atender el estrés académico, al considerarlo un factor que puede vulnerar la salud mental y afectar negativamente el proceso de aprendizaje.

Asimismo, el artículo 327, numeral 6 establece que se deben: “Erradicar todas las formas de violencia en el sistema educativo y velar por la integridad física, psicológica y

sexual de las estudiantes y los estudiantes” (Constitución de la Republica del Ecuador, 2008).

La Ley Orgánica de Salud (2015), en su artículo 11 establece que se deben realizar programas que promuevan hábitos saludables, fomenten el autocuidado y garanticen la salud mental del estudiante. Estos lineamientos se relacionan directamente con el estrés académico, debido que permiten la implementación de estrategias preventivas dentro del entorno escolar que ayuden a identificar, atender y reducir los niveles de tensión emocional que afectan el bienestar y el rendimiento académico de los educandos.

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Enfoque metodológico**

##### **3.1.1. Enfoque**

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, debido a que se basa en la medición numérica de las variables para establecer relaciones entre ellas. Este tipo de enfoque permite recolectar datos objetivos que pueden ser analizados estadísticamente, facilitando así la comprobación de hipótesis.

Según Hernández et al. (2018), el enfoque cuantitativo se basa en recopilar datos que permitan verificar hipótesis, empleando mediciones numéricas y análisis estadísticos para reconocer tendencias de comportamiento y validar teorías.

##### **3.1.2. Paradigma**

El paradigma que guía esta investigación es el positivista. Según Herrera (2024), este enfoque se basa en la idea de que la realidad es objetiva, medible y comprobable. En él, el investigador mantiene una postura neutral, evitando influir en los resultados, los cuales deben basarse en datos cuantificables y no en percepciones o interpretaciones subjetivas.

Además, este estudio se enmarcó en este paradigma debido a que su objetivo principal es analizar los niveles de estrés académico y su relación con el rendimiento estudiantil, una relación que puede explorarse mediante la recolección de datos numéricos, el uso de instrumentos estandarizados y el análisis estadístico.

##### **3.1.3. Tipo**

La presente investigación es de tipo no experimental, puesto que no se manipulan intencionalmente las variables, sino que se observan y analizan tal como se presentan en su contexto natural. De acuerdo con Hernández et al., (2018), este tipo de estudios se caracteriza por observar los fenómenos sin intervenir en ellos, lo que permite comprender su comportamiento en situaciones reales.

##### **3.1.4. Nivel**

El nivel de la presente investigación es correlacional, debido a que tiene como finalidad determinar la relación existente entre dos variables estrés académico y el rendimiento estudiantil. Este tipo de estudios no busca explicar causas, sino determinar si existe una asociación y cómo se comportan las variables entre sí. Según Hernández et al., (2018), en los estudios correlacionales se busca identificar relaciones consistentes entre variables, de forma que se pueda reconocer un comportamiento común o repetitivo dentro de un grupo o población específica.

### 3.2. Población y muestra

Según Hernández et al. (2018), la población hace referencia al conjunto de individuos que comparten ciertas características y que son de interés para una investigación. En el presente estudio, la población está conformada por los alumnos de tercero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz, durante el período lectivo 2025-2026. La cual está compuesta por un total de 60 estudiantes.

La muestra se refiere a una parte representativa de la población. Es un grupo más pequeño de elementos que comparten las mismas características del conjunto total denominado población (Hernández et al., 2018). Para esta investigación se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia, dado que se trabajó con los 53 estudiantes que estuvieron disponibles, accedieron voluntariamente a participar en el estudio y presentaron el acta de consentimiento informado dirigida a los representantes legales la cual fue entregada días antes de la aplicación del inventario.

**Tabla 1.**  
***Población y muestra del estudio.***

<b>Curso</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>% de la muestra</b>
3ro B.G.U. "A"	32	27	50,94%
3ro B.G.U. "B"	28	26	49,06%
<b>Total</b>	60	53	100%

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 2.**  
**Operacionalización de la variable “Estrés académico”.**

Variable	Dimensión	Aspectos	Escala de medición
Estrés académico	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobrecarga de actividades y tareas escolares diarias.</li> <li>- Carácter y personalidad de los docentes que imparten clases.</li> <li>- Modalidad de evaluación aplicada por los profesores (ensayos, investigaciones, pruebas objetivas, entre otros).</li> <li>- Nivel de exigencia académico de los docentes.</li> <li>- Naturaleza de los trabajos solicitados (consultas, fichas, trabajos grupales, exposiciones orales, etc.).</li> <li>- Relación establecida con los docentes.</li> <li>- Escasa claridad en las instrucciones y expectativas de los profesores.</li> </ul>	Escala tipo Likert compuesta por seis categorías de respuesta: nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.
	Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cansancio persistente o sensación de fatiga constante.</li> <li>- Estados de tristeza, decaimiento o síntomas asociados a depresión.</li> <li>- Presencia de ansiedad, angustia o desesperación.</li> <li>- Dificultades para mantener la concentración.</li> </ul>	

- 
- |                              |   |
|------------------------------|---|
| Estrategias de afrontamiento | <ul style="list-style-type: none"><li>- Incremento en la irritabilidad o actitudes agresivas.</li><li>- Tendencia a generar conflictos o discusiones frecuentes.</li><li>- Falta de motivación para cumplir con las actividades académicas.</li><li>- Enfocarse en buscar una solución a la situación que genera preocupación.</li><li>- Definir alternativas concretas para enfrentar el problema.</li><li>- Valorar los aspectos positivos y negativos de cada posible solución.</li><li>- Mantener la estabilidad emocional para reducir el impacto del estrés.</li><li>- Recordar experiencias similares del pasado y aplicar las estrategias que funcionaron.</li><li>- Diseñar un plan de acción para enfrentar el problema y poner en práctica cada una de sus etapas.</li><li>- Rescatar o identificar el aspecto positivo dentro de la situación estresante.</li></ul> |
|------------------------------|---|

**Tabla 3.**  
**Operacionalización de la variable “Rendimiento académico”.**

Variable	Dimensión	Aspectos	Escala de medición
Rendimiento académico	Calificaciones obtenidas por los estudiantes.	Supera los aprendizajes requeridos.	10
		Domina los aprendizajes requeridos.	9
		Alcanza los aprendizajes requeridos.	7-8
		Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos.	5-6
		No alcanza los aprendizajes requeridos.	≤4

*Nota.* Elaboración propia.

### 3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se aplicó el Inventario SISCO SV-21, elaborado por Barraza (2018), cuyo nombre completo es *Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Este instrumento fue diseñado con el propósito de evaluar el estrés académico en estudiantes, abordando de manera estructurada los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que forman parte del modelo sistémico-procesual.

Según Barraza (2018), el instrumento está constituido por 23 ítems: uno de filtro (respuesta dicotómica), uno que mide la intensidad del estrés en escala Likert de cinco puntos, y tres bloques de siete ítems cada uno que miden la frecuencia de estresores, síntomas y afrontamiento mediante una escala de seis categorías (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). El análisis de estos ítems permite una evaluación integral del fenómeno del estrés académico.

En cuanto a sus propiedades psicométricas, Barraza (2018) señala que el inventario presenta una confiabilidad general de .85 en el alfa de Cronbach. A nivel de dimensiones, se reporta .83 para estresores, .87 para síntomas y .85 para estrategias de afrontamiento, lo que evidencia una alta consistencia interna. Además, cada ítem mostró correlaciones positivas significativas ( $p < .01$ ) con el puntaje global y su dimensión

correspondiente, con valores de  $r$  entre .280 y .801, lo cual respalda la homogeneidad del instrumento.

El autor también indica que los ítems permiten discriminar entre niveles bajos y altos de estrés, tanto de manera global como por componente, y que el análisis factorial exploratorio permitió identificar tres factores que explican el 47% de la varianza total. Estos factores coinciden con los componentes fundamentales del modelo: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (Barraza, 2018).

Para validar los cuestionarios, Barraza (2018) establece que deben estar respondidos en al menos un 70%, es decir, contener 16 ítems completados como mínimo. La interpretación se realiza transformando la media general obtenida en porcentaje. El autor propone dos baremos: uno normativo (leve: 0 a 48%, moderado: 49 a 60%, severo: 61 al 100%) e indicativo (leve: 0 a 33%, moderado: 34 a 66%, severo: 67 al 100%).

Por otra parte, el rendimiento académico será determinado mediante las calificaciones obtenidas por los estudiantes durante el primer trimestre del período 2025-2026, las cuales funcionarán como un indicador numérico.

### **3.4. Procedimientos**

#### **3.4.1. Procedimiento para la aplicación del inventario SISCO SV-21**

Para la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21, se entregó con dos días de anticipación a los estudiantes el documento de consentimiento informado, para que fuera remitido a sus representantes legales. Esta acción tuvo como finalidad garantizar el cumplimiento de los principios éticos que rigen la investigación con menores de edad. Todos los estudiantes participantes presentes devolvieron el consentimiento debidamente firmado, por lo que no fue necesario excluir a ninguno en este proceso. Una vez verificados los documentos, se procedió a la administración del instrumento.

A los estudiantes se les explicó que el inventario está conformado por 21 ítems, distribuidos en tres dimensiones: factores estresores, manifestaciones sintomáticas y estrategias de afrontamiento. Asimismo, se les indicó que las respuestas debían consignarse utilizando una escala tipo Likert.

Con el fin de garantizar la comprensión del instrumento, se ofreció la posibilidad de realizar consultas durante el proceso de aplicación, las cuales fueron atendidas sin restricciones. Se enfatizó, además, la importancia de contestar con sinceridad para asegurar la validez de los resultados.

De manera estratégica y con fines organizativos, se asignó a cada estudiante el número correspondiente a su lista, colocándolo en la última página: en la esquina superior

izquierda para el paralelo “A” y en la esquina superior derecha para el paralelo “B”. El tiempo estimado para la aplicación del instrumento fue de 15 a 20 minutos por paralelo.

### **3.5. Técnicas de análisis de datos**

Para el análisis de los datos recolectados se emplearon herramientas tecnológicas y procedimientos estadísticos que permitieron una adecuada organización, procesamiento e interpretación de la información obtenida. En una primera etapa, se utilizó Microsoft Excel como medio de tabulación y organización inicial. En este programa se ingresaron los resultados individuales del Inventario SISCO SV-21, los cuales fueron transformados en porcentajes, de acuerdo con el procedimiento propuesto por el autor del instrumento. Esta transformación permitió clasificar los niveles de estrés académico en leve, moderado o severo. En cuanto a las calificaciones de los estudiantes corresponden al primer trimestre del período 2025-2026, estas fueron registradas sin modificación alguna, dado que constituyeron un valor numérico directo.

Posteriormente, los datos organizados en Excel fueron exportados al programa IBM SPSS, software que constituye una herramienta integral para investigadores al permitir análisis estadísticos completos y confiables (Rivadeneira et al., 2020). En este programa se procesaron las dos variables principales del estudio: el nivel de estrés académico (expresado en porcentaje) y el rendimiento académico (calificaciones del primer trimestre, período 2025-2026). El análisis se efectuó mediante el coeficiente de correlación de Spearman, lo que permitió determinar la intensidad y dirección de la relación entre ambas variables.

### **3.6. Consideraciones éticas**

La presente investigación se enmarca en los principios y valores establecidos en el Código de Ética del Ministerio de Educación del Ecuador (2017). Se consideran prioritarios el respeto a la dignidad de los estudiantes y participantes, la protección de sus derechos, la confidencialidad de la información recabada y la transparencia en el manejo de los datos. Asimismo, se garantiza la equidad y la no discriminación, asegurando que todas las acciones de investigación se desarrollen de manera ética, responsable y respetuosa.

## 4. RESULTADOS Y DISCUSIONES

### 4.1. Resultados

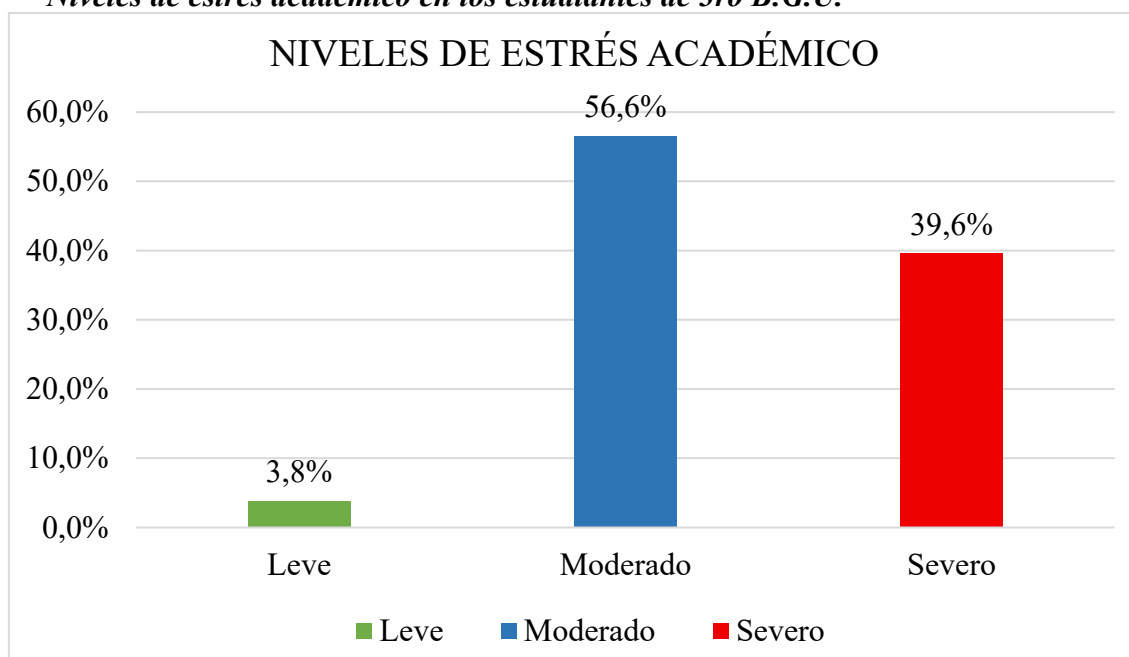
En este apartado se presentan los resultados obtenidos durante la investigación, los cuales permiten dar respuesta a los objetivos planteados en el estudio.

**Tabla 4.**  
*Inventario SISCO SV-21.*

		F	%
<b>Índice de estrés académico</b>	Leve	2	3,8
	Moderado	30	56,6
	Severo	21	39,6
	<b>Total</b>	53	100%

*Nota.* Elaboración propia.

**Figura 1.**  
*Niveles de estrés académico en los estudiantes de 3ro B.G.U.*



*Nota.* La figura muestra los niveles de estrés académico de los estudiantes de tercero B.G.U. de la Unidad Educativa “Réplica Nicolás Infante Díaz”.

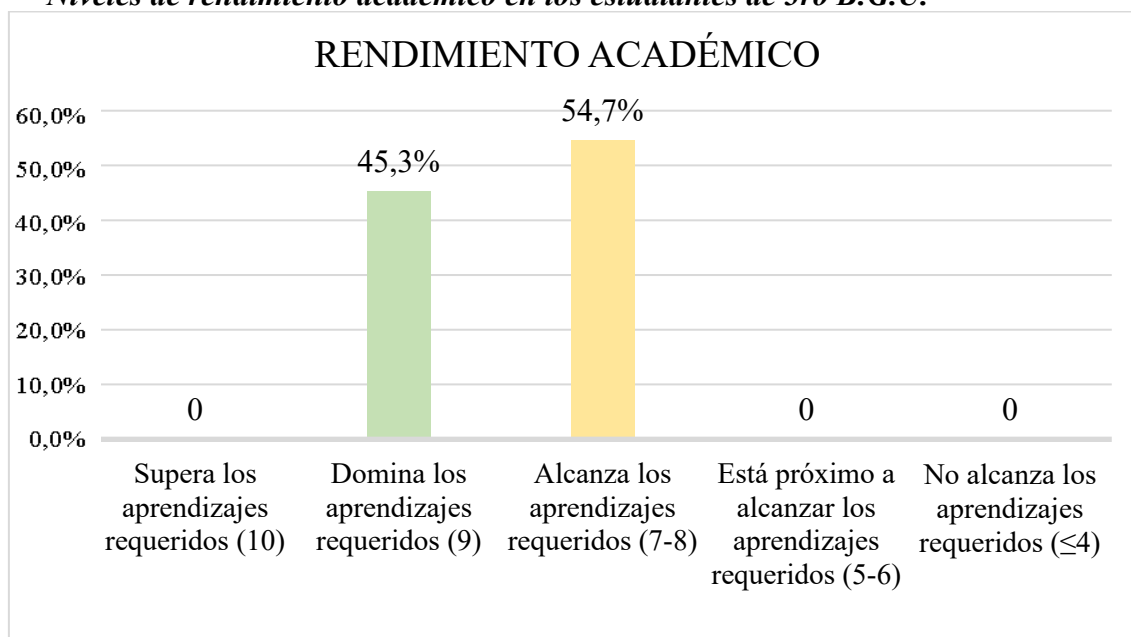
De acuerdo con los datos obtenidos mediante el Inventario SISCO SV-21, se observa que los niveles de estrés académico entre los estudiantes presentan diferentes intensidades. Como se muestra en la Tabla 4, la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado (30 estudiantes, 56,6%), seguido por un nivel severo (21 estudiantes, 39,6%). Solo un pequeño porcentaje de la muestra presenta un nivel de estrés leve (2 estudiantes, 3,8%).

**Tabla 5.**  
**Rendimiento académico.**

Escala cuantitativa	F	%
Supera los aprendizajes requeridos (10)	0	0%
Domina los aprendizajes requeridos (9)	24	45.3%
Alcanza los aprendizajes requeridos (7-8)	29	54.7%
Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos (5-6)	0	0%
No alcanza los aprendizajes requeridos ( $\leq 4$ )	0	0%
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Elaboración propia.

**Figura 2.**  
**Niveles de rendimiento académico en los estudiantes de 3ro B.G.U.**



*Nota.* Rendimiento académico (calificaciones) de los estudiantes de 3ro B.G.U. durante el primer trimestre, período 2025 – 2026.

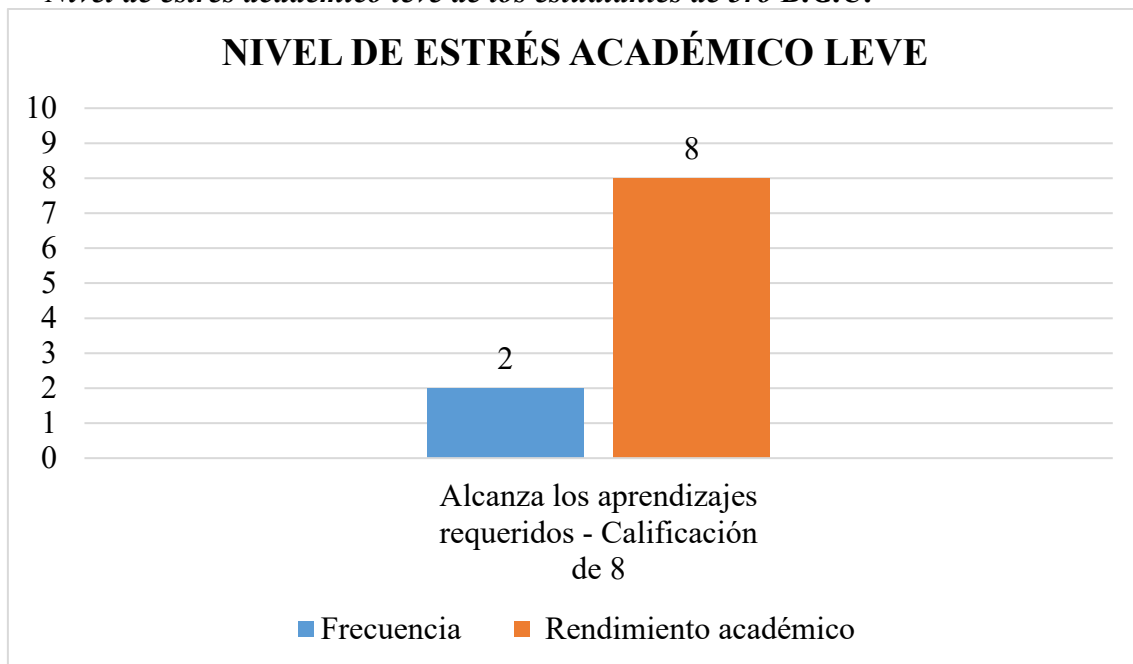
Como se muestra en la Tabla 5, 29 estudiantes (54,7%) alcanzan los aprendizajes requeridos (7-8), mientras que 24 estudiantes (45,3%) dominan los aprendizajes requeridos (9). No se registraron estudiantes que superen los aprendizajes requeridos (10), estén próximos a alcanzar (5-6) o no alcancen los aprendizajes requeridos ( $\leq 4$ ).

**Tabla 6.**  
*Rendimiento académico en estudiantes con estrés académico leve.*

	Calificación	F	%
Estrés académico	8	2	100%
leve	<b>Total</b>	2	100%

Nota. Elaboración propia.

**Figura 3.**  
*Nivel de estrés académico leve de los estudiantes de 3ro B.G.U.*



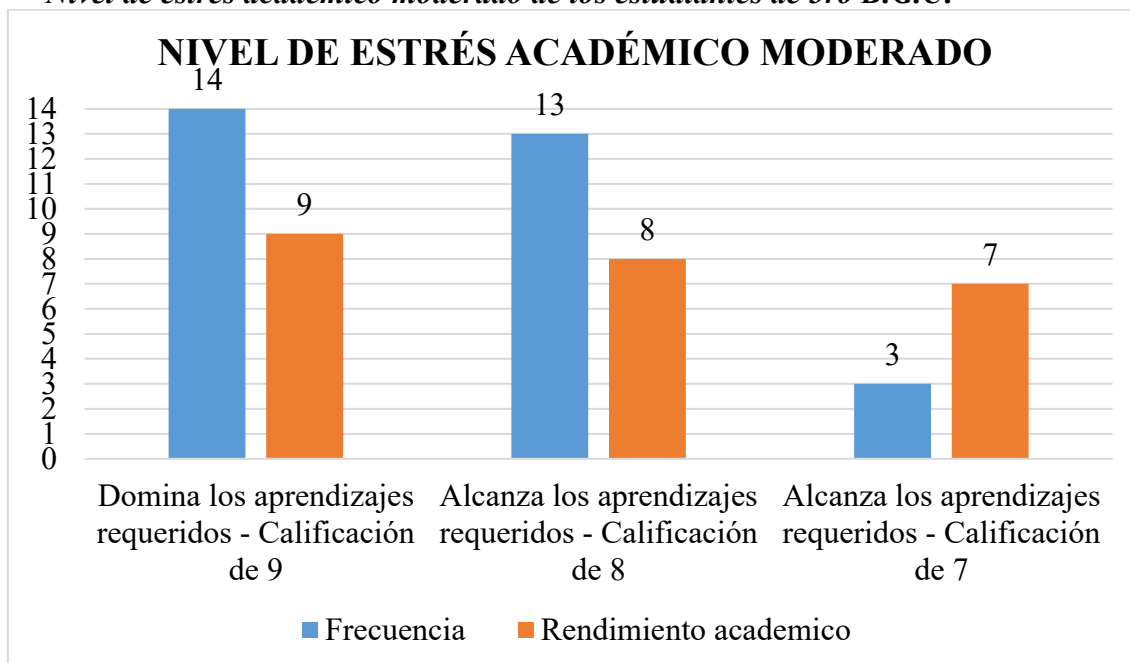
Nota. Estrés académico leve con su respectiva calificación.

La Tabla 6 muestra que entre los estudiantes con estrés académico leve (2), ambos obtuvieron una calificación de 8, lo que indica uniformidad en el rendimiento académico dentro de este grupo.

**Tabla 7.**  
*Rendimiento académico en estudiantes con nivel de estrés académico moderado.*

	Calificación	F	%
Estrés académico	9	14	46.7%
moderado	8	13	43,3%
	7	3	10%
	<b>Total</b>	30	100%

Nota. Elaboración propia.

**Figura 4.***Nivel de estrés académico moderado de los estudiantes de 3ro B.G.U.*

*Nota.* Nivel de estrés académico moderado y su respectiva calificación.

La Tabla 7 muestra que entre los estudiantes con estrés académico moderado (30), la mayoría obtuvo calificaciones de 9 (46,7 %), seguidos por aquellos con calificación de 8 (43,3 %) y en menor proporción con calificación de 7 (10 %). Esto permite inferir que la mayoría de los estudiantes de este grupo domina los aprendizajes requeridos; sin embargo, el estrés académico moderado no se asocia a una calificación única, sino que puede manifestarse en diferentes niveles de rendimiento académico.

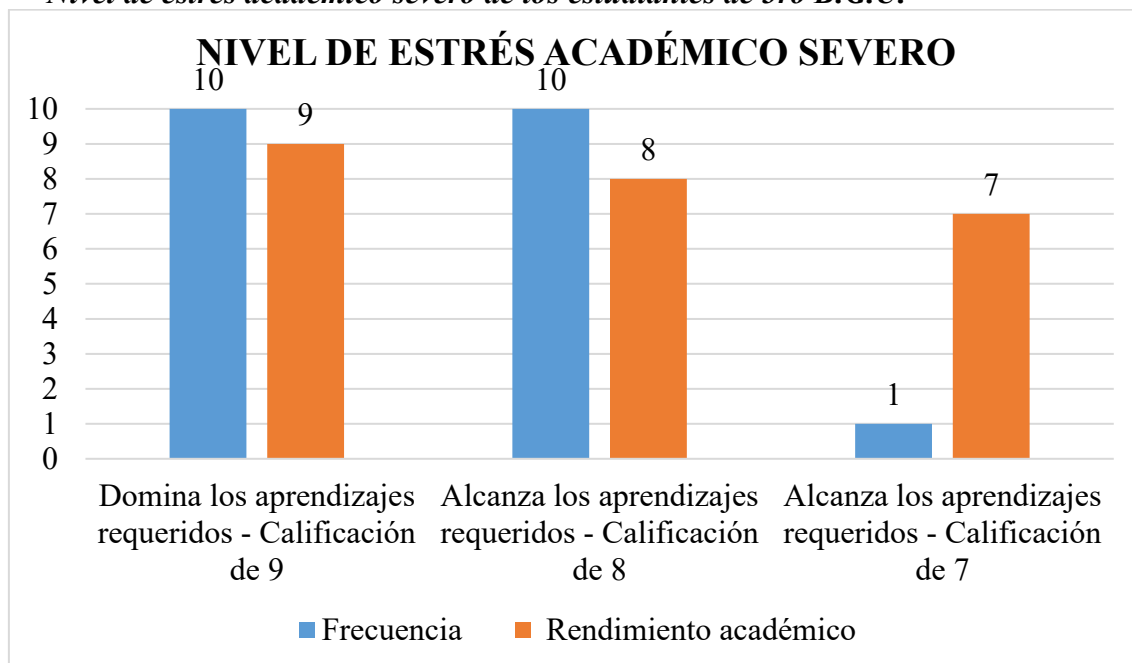
**Tabla 8.***Rendimiento académico de estudiantes con nivel de estrés académico severo.*

	Calificación	F	%
<b>Estrés académico severo</b>	9	10	47,6%
	8	10	47,6%
	7	1	4,8%
	<b>Total</b>	21	100%

*Nota.* Elaboración propia.

**Figura 5.**

*Nivel de estrés académico severo de los estudiantes de 3ro B.G.U.*



*Nota.* Nivel de estrés académico severo y su respectiva calificación.

La Tabla 8 muestra que, entre los estudiantes con estrés académico severo (21), la mayoría y forma equivalente obtuvo calificaciones de 9 (47,6 %) y 8 (47,6 %), mientras que un porcentaje menor alcanzó una calificación de 7 (4,8 %). Esto sugiere que, a pesar de la presencia de un nivel elevado de estrés, la mayoría de este grupo mantiene un rendimiento académico óptimo.

**Tabla 9.**

*Correlación entre estrés académico y rendimiento académico (Spearman).*

Correlaciones				
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	Estrés Académico	Rendimiento Académico
			1,000	0,131
		Sig. (bilateral)		0,349
	N		53	53
	Rendimiento Académico	Coefficiente de correlación	0,131	1,000
		Sig. (bilateral)	0,349	
		N	53	53

*Nota.* Elaboración propia.

La Tabla 9 muestra que la correlación de Spearman de estrés académico y rendimiento académico es de 0,131, la cual indica una correlación positiva muy débil entre ambas variables. Este valor cercano a cero sugiere que no existe una relación clara entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes en la muestra analizada. Además, el valor de significancia (p) es 0,349, mayor al umbral de 0,05, lo que confirma que la relación observada no es estadísticamente significativa.

#### 4.2. Resultados de la validación de expertos de las estrategias psicopedagógicas

**Tabla 10.**

***Relevancia educativa.***

<b>Alternativa</b>	<b>f (i1)</b>	<b>%</b>	<b>f (i2)</b>	<b>%</b>
Totalmente de acuerdo	10	100,0	9	90,00
De acuerdo	0	0,0	0	0,00
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0,0	1	10,00
En desacuerdo	0	0,0	0	0,00
Totalmente en desacuerdo	0	0,0	0	0,00
<b>Total</b>	10	100,0	10	100,00

*Nota.* Elaboración propia.

En la Tabla 10, respecto a la dimensión *Relevancia educativa* se observa que, para el primer indicador, la totalidad de los participantes (100%) manifestó estar totalmente de acuerdo con la alineación con las necesidades detectadas, esto refleja un nivel de consenso absoluto entre los evaluadores. En cuanto al segundo indicador, la mayoría de los validadores (90%) se expresó estar totalmente de acuerdo, mientras que un 10% una postura neutral, situándose en ni de acuerdo ni en desacuerdo con lo que respecta la consistencia con marcos teóricos y normativos. De manera general, los resultados evidencian una valoración altamente positiva respecto a la relevancia educativa de las estrategias psicopedagógicas.

**Tabla 11.**  
***Factibilidad.***

<b>Alternativa</b>	<b>f (i1)</b>	<b>%</b>	<b>f (i2)</b>	<b>%</b>	<b>f (i3)</b>	<b>%</b>
Totalmente de acuerdo	8	80,00	10	100,00	10	100,00
De acuerdo	1	10,00	0	0,00	0	0,00
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	10,00	0	0,00	0	0,00
En desacuerdo	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Totalmente en desacuerdo	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>

*Nota.* Elaboración propia.

En la Tabla 11, con su dimensión *Factibilidad*, el primer indicador que está enfocado en los recursos humanos disponibles muestra que la mayoría de los evaluadores (80%) estuvo totalmente de acuerdo, mientras que un 10% señaló estar de acuerdo y otro 10% se mantuvo en ni de acuerdo ni en desacuerdo. Respecto al segundo indicador, se evidencia una aceptación absoluta en lo que respecta a la disponibilidad de recursos materiales y tecnológicos, dado que el 100% de los expertos menciono estar totalmente de acuerdo. De igual manera, en el tercer indicador, la totalidad de los evaluadores (100%) manifestó estar totalmente de acuerdo en cuanto a la factibilidad económica, sin presentarse respuestas en las demás categorías.

En conjunto, los resultados reflejan que los tres indicadores de factibilidad cuentan con una valoración altamente positiva por parte de los expertos. El consenso pleno en los indicadores i2 e i3 evidencia que los evaluadores perciben las estrategias psicopedagógicas factibles.

**Tabla 12.**  
***Sostenibilidad.***

<b>Alternativa</b>	<b>f (i1)</b>	<b>%</b>	<b>f (i2)</b>	<b>%</b>
Totalmente de acuerdo	10	100,00	10	100,00
De acuerdo	0	0,00	0	0,00
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0,00	0	0,00
En desacuerdo	0	0,00	0	0,00
Totalmente en desacuerdo	0	0,00	0	0,00
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>

*Nota.* Elaboración propia.

En la Tabla 12 en la dimensión *Sostenibilidad* se observa unanimidad en la valoración de los expertos. Tanto en el primer indicador el cual es: adaptabilidad a diferentes contextos educativos, como en el segundo indicador: posibilidad de continuidad en el tiempo, el 100% de los expertos manifestó estar *totalmente de acuerdo* con la sostenibilidad de las estrategias psicopedagógicas.

Estos resultados evidencian una aceptación absoluta en cuanto a la sostenibilidad de las estrategias psicopedagógicas planteadas mismas que pueden mantenerse en el tiempo, cuentan con las condiciones necesarias para su continuidad y son viables en el contexto educativo.

**Tabla 13.**  
***Eficiencia e impacto.***

<b>Alternativa</b>	<b>f (i1)</b>	<b>%</b>	<b>f (i2)</b>	<b>%</b>
Totalmente de acuerdo	10	100,00	10	100,00
De acuerdo	0	0,00	0	0,00
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0,00	0	0,00
En desacuerdo	0	0,00	0	0,00
Totalmente en desacuerdo	0	0,00	0	0,00
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>

*Nota.* Elaboración propia.

La Tabla 13, en la dimensión *Eficiencia e impacto* se observa una valoración unánime por parte de los expertos. Tanto en el primer indicador: potencial de mejora en los procesos de enseñanza-aprendizaje, como en el segundo: aceptación de la comunidad educativa, el 100% de los expertos puntuó estar totalmente de acuerdo, sin registrarse respuestas en las demás categorías de la escala. Estos resultados reflejan una aceptación total en cuanto a la eficacia e impacto de las estrategias psicopedagógicas.

**Tabla 14.**  
***Replicabilidad.***

<b>Alternativa</b>	<b>f (i1)</b>	<b>%</b>	<b>f (i2)</b>	<b>%</b>
Totalmente de acuerdo	10	100,00	10	100,00
De acuerdo	0	0,00	0	0,00
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0,00	0	0,00
En desacuerdo	0	0,00	0	0,00
Totalmente en desacuerdo	0	0,00	0	0,00
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>

*Nota.* Elaboración propia.

En la Tabla 14, dimensión *Replicabilidad* se observa una uniformidad total en las valoraciones de los expertos. Tanto en el indicador de transferencia a otros contextos educativos como en el indicador de posibilidad de adaptación a diferentes niveles educativos, el 100% de los validadores está totalmente de acuerdo. Los expertos consideran que la propuesta puede implementarse en distintos contextos educativos de manera efectiva, manteniendo su pertinencia y aplicabilidad.

**Tabla 15.**  
***Coherencia y estructura.***

<b>Alternativa</b>	<b>f (i1)</b>	<b>%</b>	<b>f (i2)</b>	<b>%</b>
Totalmente de acuerdo	10	100,00	10	100,00
De acuerdo	0	0,00	0	0,00
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0,00	0	0,00
En desacuerdo	0	0,00	0	0,00
Totalmente en desacuerdo	0	0,00	0	0,00
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>

*Nota.* Elaboración propia.

En Tabla 15, la dimensión *Coherencia y estructura* se aprecia una valoración unánime y homogénea por parte de los expertos. En ambos indicadores (Claridad en los objetivos y estrategias y articulación entre las fases de implementación), la totalidad de los validadores (100%) manifestó estar totalmente de acuerdo, sin registrarse respuestas en las demás categorías de la escala. Estos resultados muestran que los evaluadores consideran que las estrategias psicopedagógicas están organizadas de manera clara, lógica y bien estructuradas.

**Tabla 16.**  
***Rigor metodológico.***

<b>Alternativa</b>	<b>f (i1)</b>	<b>%</b>	<b>f (i2)</b>	<b>%</b>
Totalmente de acuerdo	10	100,00	9	90,00
De acuerdo	0	0,00	0	0,00
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0,00	0	0,00
En desacuerdo	0	0,00	1	10,00
Totalmente en desacuerdo	0	0,00	0	0,00
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>	<b>10</b>	<b>100,00</b>

*Nota.* Elaboración propia.

En la Tabla 16, en cuanto a la dimensión de *Rigor metodológico* se observa que, en el primer indicador (Uso de metodologías efectivas y validadas), la totalidad de los expertos (100%) manifestó estar totalmente de acuerdo. En el segundo indicador (Instrumentos de evaluación adecuados), el 90% de los participantes seleccionó la opción totalmente de acuerdo, mientras que el 10% restante indicó en desacuerdo. No se registraron respuestas en las demás categorías de la escala.

Estos resultados evidencian una valoración mayoritariamente positiva sobre el rigor metodológico de las estrategias psicopedagógicas, destacando que los expertos perciben una adecuada fundamentación metodológica. Sin embargo, la presencia de una valoración en desacuerdo señala que uno de los evaluadores identificó algún aspecto susceptible de mejora en los instrumentos de evaluación.

### **4.3. Discusiones**

A través del coeficiente Rho de Spearman se determinó que en la muestra estudiada no se evidencia una correlación significativa entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico. El resultado obtenido fue de 0,131, lo que indica una correlación positiva muy débil entre ambas variables, cercana a cero, sugiriendo que no existe una relación clara entre el estrés académico y el rendimiento académico. Además, el valor de significancia (p) de 0,349, mayor al umbral de 0,05, confirma que la relación observada no es estadísticamente significativa. Por lo tanto, los resultados respaldan la aceptación de la hipótesis nula ( $H_0$ ), la cual establece que el nivel de estrés académico no guarda una relación estadísticamente significativa con el rendimiento académico.

Estos hallazgos coinciden parcialmente con los obtenidos por Lasluisa (2020), quien también señaló que no se hallaba una relación significativa, dado que el estrés académico no afectaba el rendimiento académico en su muestra de estudiantes de primero de bachillerato. En su análisis correlacional se observó una correlación muy baja ( $r = -0,135$ ), lo que refuerza la ausencia de relación entre ambas variables.

De manera similar, Quelal y Sánchez (2021) encontraron que el estrés académico no presenta una relación significativa con el rendimiento académico en estudiantes de segundo y tercero de Bachillerato General Unificado, a pesar de que los estudiantes experimentaban diversos estresores académicos.

Sin embargo, estos resultados no coinciden con los hallazgos de Hernández-Arteaga y Sánchez (2024), identificaron que el estrés académico guarda relación con el rendimiento académico. Dicha investigación utilizó una metodología cualitativa, centrada

en la percepción y experiencias de los estudiantes respecto al estrés y su desempeño académico.

De igual manera, los resultados obtenidos difieren de los reportados por Oña-Fernández e Iglesias-León (2025), quienes determinaron que el estrés académico influye de manera significativa en el rendimiento de los estudiantes de Enfermería de un Instituto Tecnológico. Según su estudio, un nivel elevado de estrés se asociaba con una disminución en el rendimiento académico, mientras que un nivel moderado podía actuar como un factor motivacional.

En síntesis, los resultados de esta investigación indican que, dentro de la muestra analizada, el nivel de estrés académico no influye de manera significativa en el rendimiento académico. No obstante, las diferencias encontradas en relación con otros estudios sugieren que la relación entre estas variables puede depender de factores contextuales, metodológicos y de la población estudiada.

## 5. CONCLUSIONES

- La medición de los niveles de estrés académico, realizada a través del Inventario SISCO SV-21, permitió evidenciar que en los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado predomina el nivel de estrés académico moderado con el 56,6% (30 estudiantes), seguido del severo 39,6% (21 estudiantes) y en menor medida el leve 3,8% (2 estudiantes).
- El rendimiento académico, determinado a través de la revisión de las calificaciones correspondientes al primer trimestre del período lectivo 2025-2026, mostró que el 45,3% de los estudiantes domina los aprendizajes requeridos (calificación 9), mientras que el 54,7% alcanza los aprendizajes requeridos (calificaciones entre 8 y 7). Estos resultados reflejan un rendimiento académico mayoritariamente óptimo.
- La relación entre los niveles de estrés académico y el rendimiento académico, analizada mediante el coeficiente Rho de Spearman en el programa SPSS, arrojó un valor de 0,131, lo que indica una correlación positiva muy débil. El valor de significancia ( $p = 0,349$ ), superior al nivel crítico de 0,05, confirma que esta relación no es estadísticamente significativa, por lo que no puede afirmarse que el nivel de estrés académico influya directamente en el rendimiento académico en esta muestra.
- A partir de los resultados obtenidos, se diseñaron estrategias psicopedagógicas orientadas principalmente a la reducción y manejo del estrés académico, debido a que se detectaron porcentajes elevados de estrés en los estudiantes. Dichas estrategias no se enfocan directamente en el rendimiento académico, dado que este se mantiene en un nivel satisfactorio en los estudiantes encuestados.

## 6. RECOMENDACIONES

- Que los estudiantes implementen técnicas de manejo del estrés, como la planificación de horarios de estudio, la práctica de actividades físicas y de relajación, con el fin de reducir sus altos niveles de estrés (moderado y severo).
- Se sugiere a los estudiantes implementar técnicas de estudio que les permitan mantener y potenciar su rendimiento académico óptimo.
- Resulta pertinente que los futuros investigadores profundicen en el estudio de las causas del estrés, analizando no solo los factores académicos, también aquellos de tipo personal, familiar y social. Además, el explorar su relación con otras variables, como la motivación.
- Se aconseja a la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz aplicar las estrategias psicopedagógicas diseñadas en el presente proyecto, las cuales han sido cuidadosamente elaboradas y cuentan con la validación de expertos (Magísteres en psicopedagogía, psicóloga clínica, pedagogía, docencia y curriculum, educación básica, orientación educativa familiar), con el fin de favorecer el manejo del estrés académico.

## 7. ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS PARA LA MEJORA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

### Introducción

Según Arellano y Zumba (2022), el estrés académico es una respuesta fisiológica, emocional y conductual del organismo ante las demandas del entorno escolar que el estudiante percibe como superiores a sus recursos o capacidades para afrontarlas. Esta condición, más allá de afectar el rendimiento académico inmediato, puede tener repercusiones profundas en el desarrollo integral del alumno, generando desmotivación, actitudes negativas hacia el aprendizaje, disminución de la autoestima académica e incluso aumentando el riesgo de abandono escolar.

Por otro lado, y en consonancia con lo planteado anteriormente, Barraza (2006) manifiesta que el estrés académico es una respuesta psicológica de carácter adaptativo, que surge cuando el estudiante se enfrenta a exigencias escolares que interpreta como amenazantes o complicadas de superar. Dichas exigencias, conocidas como estresores, generan estrés únicamente cuando el alumno percibe que carece de los recursos necesarios para manejarlas de manera efectiva.

Además, Barraza (2011), manifiesta que existen estrategias de afrontamiento que se entienden como los esfuerzos cognitivos y conductuales que el individuo realiza, de forma dinámica, para hacer frente a demandas internas o externas que percibe como excesivas respecto a sus recursos personales. Estas pueden orientarse hacia el problema, cuando buscan modificar o eliminar la fuente de estrés, o hacia la regulación emocional, cuando se centran en transformar la manera en que se percibe y experimenta la situación, reduciendo así el impacto emocional negativo. En el contexto académico, constituyen recursos fundamentales para que los estudiantes y orientadores educativos gestionen de manera eficaz el estrés.

Cabe destacar que Rojas-Estapé (2021) menciona que además de comprender el funcionamiento del cerebro, el manejo efectivo del estrés incluye hábitos de vida saludables que influyen directamente en nuestro bienestar. Entre estos, se encuentran una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico y la convivencia con personas que nos aporten emociones positivas. Estas acciones no solo contribuyen a reducir la tensión emocional y mejorar la salud integral, sino que también potencian la capacidad de aprendizaje y la resiliencia ante situaciones académicas exigentes.

Bajo el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico de Arturo Barraza y el aporte de Rojas-Estapé, se plantean las estrategias psicopedagógicas orientadas a mejorar los niveles de estrés académico en estudiantes de tercero de Bachillerato, fomentando el bienestar emocional.

### **Delimitación del problema**

El estudio realizado en la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz evidenció que los estudiantes de tercero de Bachillerato General Unificado presentan altos niveles de estrés académico. Los resultados obtenidos a partir del Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 revelaron que el 56,6% de los estudiantes experimenta estrés académico moderado, el 39,6% presenta estrés académico severo, y el 3,8% estrés académico leve.

Estos datos reflejan que la mayoría de los estudiantes se encuentra en rangos que requieren atención psicopedagógica prioritaria, dado que el estrés no gestionado de manera adecuada puede desencadenar problemas emocionales, conductuales y de salud que interfieren significativamente con el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **Justificación**

El estrés académico en adolescentes se manifiesta mediante síntomas como fatiga crónica, tristeza, angustia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, conflictos interpersonales y desmotivación para realizar tareas escolares (Hernández-Arteaga y Sánchez, 2024). Estas manifestaciones fueron identificadas en los estudiantes evaluados a través del inventario SISCO SV-21, el cual no solo permitió cuantificar los niveles de estrés académico, también identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes, aportando información clave para complementar las estrategias psicopedagógicas.

Dado que estos síntomas impactan de manera paralela en el bienestar emocional y en el rendimiento académico de los estudiantes, resulta imprescindible brindar estrategias psicopedagógicas que actúen de manera preventiva y correctiva.

### **Objetivo general**

- Mejorar los niveles de estrés académico de los alumnos de tercero de bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz mediante la implementación de talleres y actividades que promuevan el control emocional, la organización del tiempo, hábitos saludables de alimentación y actividad física, para favorecer su bienestar emocional.

### **Objetivos específicos**

- Fomentar en los estudiantes la adquisición y práctica de técnicas de relajación y concentración, orientadas desde un enfoque psicopedagógico, que favorezcan la reducción de los síntomas del estrés académico.
- Potenciar en los estudiantes, desde un enfoque psicopedagógico, el desarrollo de competencias que les permitan la planificación y organización de sus responsabilidades académicas y personales, priorizando actividades según su importancia.
- Sensibilizar, desde un enfoque psicopedagógico, la práctica de hábitos de estudio saludables que optimicen el rendimiento académico y contribuyan a la reducción del estrés académico.

### **Resultados esperados**

#### **Corto plazo**

1. Reconocimiento de las causas y síntomas del estrés académico.
2. Implementación inmediata de técnicas de respiración y relajación (como la 4-7-8) para controlar el estrés en situaciones académicas puntuales.

#### **Mediano plazo**

1. Gestionar el tiempo y la planificación de actividades académicas y personales.
2. Adopción de hábitos de alimentación saludable y realización de ejercicio físico al menos 30 minutos diarios.

#### **Largo plazo**

1. Reducción de los altos niveles de estrés académico.
2. Consolidar la práctica constante de hábitos de afrontamiento positivo, promoviendo la autorregulación emocional y la resiliencia frente a situaciones académicas estresantes.

<b>Estrategia 1</b>			
<b>Taller</b>	El sombrero loco y el misterio del estrés académico.	<b>Tiempo</b>	45 minutos
<b>Objetivo</b>	Sensibilizar a los estudiantes sobre qué es el estrés académico y sus posibles causas y consecuencias, mediante una dinámica participativa del “Sombrero Loco” que integra datos, historias reales y conversatorio, para la fomentación de la reflexión y la realización de acciones concretas que ayuden a la prevención y el manejo del estrés académico.		
<b>Descripción de la estrategia</b>	<p><b>1. Inicio (10 minutos)</b></p> <p><b>Saludo y presentación (2 min):</b></p> <p>El facilitador da la bienvenida, presenta el tema y explica que la sesión será diferente, con una dinámica participativa.</p> <p><b>Preguntas rompehielos (3 min):</b></p> <p><i>“¿Ustedes saben qué es el estrés académico?, ¿Alguna vez lo han sentido?, En una escala del 1 al 10, ¿qué tan estresado crees que estás ahora mismo... y por qué?, Si el estrés fuera un objeto o animal ¿cómo lo describirías?”</i></p> <p><b>Breve retroalimentación (5 min):</b></p> <p>El facilitador rescata las respuestas más interesantes y presenta el “Sombrero Loco” explicando que en su contorno hay papelitos con datos curiosos, causas, consecuencias y narraciones reales breves.</p> <p><b>2. Desarrollo – Dinámica del Sombrero Loco (30 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes se sientan en círculo.</li> <li>• El sombrero se pasa mientras suena música animada.</li> <li>• Cuando la música se detenga, la persona que tiene el sombrero se pone de pie, saca un papel el cual puede contener que es el</li> </ul>		

	<p>estrés académico, datos curiosos, causas, consecuencias, y mini-historias reales. y:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lee el contenido en voz alta.</li> <li>○ Explica si está de acuerdo, si le ha pasado o qué opina.</li> <li>○ El grupo puede aportar comentarios breves (máx. 1 min por intervención).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La psicóloga del DECE hace preguntas de seguimiento y conecta las intervenciones con el concepto de estrés académico.</li> </ul> <p><b>3. Cierre (5 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El personal de DECE realiza una reflexión final resaltando las ideas más importantes que surgieron en la dinámica.</li> <li>• Cada estudiante escribe en una tarjeta una acción concreta que realizará para reducir su estrés académico y la coloca dentro del sombrero como símbolo de compromiso.</li> <li>• El facilitador lee 2-3 tarjetas al azar para inspirar al grupo.</li> </ul>
<b>Responsable</b>	DECE
<b>Recurso</b>	Sombrero loco, parlante, pendrive con música, tarjetas con datos curiosos, historias reales, causas y consecuencias sobre el estrés académico, tarjetas en blanco y esferos.
<b>Indicadores de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizan preguntas sobre el tema abordado y las responden correctamente.</li> <li>- Participan activamente en la dinámica.</li> <li>- Proponen al menos una acción para manejar su estrés académico.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

<b>Estrategia 2</b>			
<b>Taller</b>	El secreto del 4-7-8	<b>Tiempo</b>	40 minutos
<b>Objetivo</b>	Favorecer el manejo del estrés académico en los estudiantes de 3ro de Bachillerato General Unificado, mediante la representación de una obra de teatro que integre la práctica de la técnica de respiración 4-7-8, con el propósito de la promoción del autocontrol, la calma y la mejora del rendimiento académico.		
<b>Descripción de la estrategia</b>	<p><b>Inicio (5 min)</b></p> <p>Palabras de bienvenida a cargo de la psicóloga del DECE.</p> <p>Presentación de la obra de teatro y a su vez se motiva a los jóvenes a observar con atención el mensaje que encierra.</p> <p><b>Desarrollo (20 min)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Guión de la obra de teatro:</b></p> <p><b>Escena 1</b></p> <p><i>(En el aula de clases un grupo de estudiantes conversa y revisa cuadernos. Hay un ambiente relajado. De repente entra el docente de matemáticas con paso rápido, cargando papeles).</i></p> <p><b>Docente de matemáticas:</b> (serio) Buenos días. Guarden sus cosas, hoy tendremos una prueba sorpresa.</p> <p><b>Estudiante 1:</b> ¿Prueba sorpresa? No estudié nada...</p> <p><b>Estudiante 2:</b> (preocupado) Yo tampoco...</p> <p><i>(Los estudiantes reciben las hojas y comienzan a escribir con gestos de tensión. Terminan y las entregan con resignación.)</i></p> <p><b>Docente de matemáticas:</b> (recogiendo las evaluaciones) Luego veremos cómo les fue.</p> <p><i>(Se despide y sale del aula.)</i></p>		

	<p><b>Escena 2 – Cambio de clase</b>  <i>(Entra la docente de idioma extranjero sonriente, con un libro en mano).</i></p> <p><b>Docente de idioma extranjero:</b> Buen día, chicos. Para mañana deberán recitar un poema en inglés.</p> <p><b>Estudiante 3:</b> (cansado) Profe... tenemos demasiadas tareas.</p> <p><b>Docente de idioma extranjero:</b> (firme) El aprendizaje requiere esfuerzo. Mañana los espero listos.</p> <p><b>Estudiante 4:</b> Teacher, deje la actividad para otro día, por favor.</p> <p><b>Docente de idioma extranjero:</b> (Ignora a la estudiante y continua con la clase).</p> <p><i>(La docente al terminar su hora de clase se retira y los estudiantes se miran entre sí con gestos de agotamiento).</i></p> <p><b>Escena.3</b>  <i>(Entra la docente de emprendimiento gestión con entusiasmo).</i></p> <p><b>Docente de emprendimiento:</b> Chicos, les comento que para la próxima semana deben organizar una feria de emprendimientos.</p> <p><b>Estudiante 4:</b> (susurrando a otro) ¿De dónde vamos a sacar tiempo... y dinero?</p> <p><b>Estudiante 1:</b> Esto ya es demasiado...</p> <p><b>Estudiante 7:</b> Profe, la próxima semana ya teníamos una exposición pendiente con usted.</p> <p><i>(Se escucha un murmullo de quejas y preocupación).</i></p> <p><b>Escena.4</b>  <i>(La psicóloga pasa frente al aula, nota el ambiente tenso y entra).</i></p> <p><b>Psicóloga:</b> Hola, chicos. ¿Por qué están tan serios?</p> <p><b>Estudiante 2:</b> (con desánimo) Es que nos han dado muchas tareas y no sabemos cómo cumplir con todo.</p>
--	---

**Psicóloga:** Entiendo. A lo largo de la vida siempre existirán demandas, pero si no aprendemos a gestionarlas, pueden surgir manifestaciones físicas y emocionales como cansancio, cefaleas, sudoración, tensión muscular, irritabilidad, alteraciones del sueño o falta de motivación.

**Estudiante 3:** (asintiendo) Yo he sentido eso...

**Estudiante 8:** Tengo todos los síntomas, psicóloga.

**Estudiante 1:** Yo ya no duermo bien, psicóloga.

**Psicóloga:** Por eso quiero enseñarles una técnica para manejar el estrés: la respiración 4-7-8. Inhalen por 4 segundos... retengan el aire por 7... y exhalen lentamente en 8.

*(Los estudiantes siguen la instrucción. Se ven más tranquilos).*

**Psicóloga:** Pueden usarla cuando sientan presión, las veces que ustedes crean necesario. Les ayudará a relajarse y concentrarse mejor.

#### **Escena.5**

*(Los estudiantes conversan en un tono más calmado).*

**Estudiante 4:** La verdad... sí me siento como más relajado.

**Estudiante 1:** Yo también. Voy a usar esto antes de un examen y antes de exponer en la feria.

**Estudiante 2:** Ahora sé que respirar bien también es parte de estudiar.

*(Se apagan las luces mientras los estudiantes se organizan y sonríen.)*

#### **FIN DE LA OBRA DE TEATRO.**

#### **Cierre (15 min)**

La psicóloga pregunta al grupo:

“¿Qué técnica aprendieron en la obra de teatro?”

Los estudiantes responden y la vuelven a practicar todos juntos.

Se realiza una breve retroalimentación por parte de la psicóloga y algunos estudiantes comentan cómo se sintieron antes y después de la técnica.

	Finalmente, la psicóloga cierra la actividad con un mensaje de reflexión.
<b>Responsable</b>	DECE
<b>Recursos</b>	<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula de reuniones de la institución.</li> <li>• Sillas y mesas para la ambientación del aula.</li> </ul> <p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actores: estudiantes universitarios.</li> </ul>
<b>Indicadores de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El estudiante reconoce la importancia de la respiración como estrategia de autorregulación emocional.</li> <li>- El estudiante se compromete a poner en práctica la respiración consciente en situaciones de presión académica.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

<b>Estrategia 3</b>			
<b>Taller</b>	El poder oculto de Floret	<b>Tiempo</b>	45 minutos
<b>Objetivos</b>	Orientar a los estudiantes para que gestionen de forma efectiva su tiempo diario de manera práctica mediante el uso de la aplicación “Floret” para que planifiquen sus actividades, reduciendo el estrés académico y fomentando hábitos de organización personal.		
<b>Descripción de la estrategia</b>	<p><b>Inicio (10 min)</b></p> <p><b>Bienvenida y presentación del taller (2 min):</b></p> <p>El docente tutor da la bienvenida a los estudiantes y explica el propósito del taller:</p> <p>Se motiva al grupo explicando la importancia de la organización diaria para tener mejores resultados académicos y personales.</p> <p><b>Explicación de la dinámica inicial (8 min):</b></p> <p>Presentar un dado gigante hecho de cartón, el cual tiene como nombre “El dado curioso”.</p> <p>En lugar de números, cada cara del dado tendrá una pregunta relacionada con aplicaciones populares, por ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué aplicación conoces para ver videos?</li> <li>2. ¿Qué aplicación conoces para ver memes?</li> <li>3. ¿Qué aplicación conoces para tomarse fotos?</li> <li>4. ¿Qué aplicación usas para escuchar música?</li> <li>5. ¿Qué aplicación conoces para jugar en línea?</li> <li>6. ¿Qué aplicación conoces para ver películas?</li> </ol> <p>Se eligen voluntarios que lanzarán el dado y responderán la pregunta que les toque.</p> <p>Una vez respondidas las seis preguntas se le pregunta a todo el grupo de estudiantes “¿Qué aplicación conoces para organizar tu día a día?”</p>		

**Desarrollo (20 min):****Fase 1 (5 min):**

- Breve explicación sobre la importancia de organizar el día a día para reducir el estrés académico.
- Se enfatiza cómo la planificación ayuda a priorizar tareas, incluir descansos y mantener equilibrio entre obligaciones y bienestar.

**Fase 2 (5 min):**

- Se indica a los estudiantes: “Saquen su celular, vamos a descubrir una aplicación genial que nos ayudará a organizar nuestro día”.
- Presentación de la aplicación “Floret” mostrando sus funciones principales.

**Fase 3 (10 min):**

- Los estudiantes descargan la aplicación y el facilitador explica cómo registrar sus actividades diarias.
- Cada estudiante organiza su día de forma personalizada, según sus horarios, tareas y actividades extraescolares.
- Posteriormente, los estudiantes comparten brevemente con la clase cómo organizaron su día.

**Cierre (15 min):****1. Preguntas al grupo:**

- ¿Qué les parece la aplicación?
- ¿Creen que les ayudará a organizarse mejor?
- ¿Cuál fue el desafío más grande al organizar su día?
- ¿Qué harían diferente mañana para mejorar su planificación?

	<p><b>2. Refuerzo de la utilidad:</b></p> <p>“Esta herramienta les permitirá mantener el control de su tiempo, reducir el estrés académico y equilibrar sus responsabilidades”.</p> <p><b>3. Compromiso de uso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada estudiante se compromete a usar la aplicación diariamente.</li> <li>• Para verificarlo de manera respetuosa, pueden mostrar al facilitador al final de la semana una captura de pantalla del resumen de su día o la lista de actividades completadas.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> La aplicación se descarga de forma gratuita en la App Store.</p>
<b>Responsable</b>	Docente y DECE
<b>Recursos</b>	El dado curioso, celulares con acceso a internet y red de internet.
<b>Indicadores de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El estudiante descarga y utiliza la aplicación para organizar su día.</li> <li>- El estudiante identifica y prioriza correctamente sus actividades académicas y personales.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

<b>Estrategia 4</b>			
<b>Taller</b>	La feria que cambia tu chip	<b>Tiempo</b>	45 minutos
<b>Objetivos</b>	Fomentar en los estudiantes la adopción de hábitos de alimentación saludable, a través de una feria educativa con participación de profesionales de la salud, para el fortalecimiento de su bienestar físico y emocional, y la optimización del manejo del estrés académico.		
<b>Descripción de la estrategia</b>	<p><b>Inicio (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y explicación breve de la dinámica de la feria.</li> <li>• Presentación de los profesionales invitados que pertenecen a EAIS (Equipos de Atención Integral de Salud).</li> </ul> <p><b>Desarrollo (30 min)</b></p> <p>Los estudiantes visitarán distintos <i>stands</i> temáticos atendidos por los profesionales invitados, en los que se abordarán aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plato saludable (proporciones de carbohidratos, proteínas, grasas, frutas y verduras).</li> <li>• Hidratación y bebidas saludables.</li> <li>• Impacto de la alimentación en el estado de ánimo y el rendimiento escolar.</li> <li>• Mitos y realidades sobre alimentos procesados y ultra procesados.</li> </ul> <p>En cada stand se utilizarán pósteres, infografías y material visual, además de ejemplos reales de alimentos.</p> <p>Los estudiantes podrán hacer preguntas a los profesionales.</p> <p><b>Cierre (10 min)</b></p> <p>Reunión en el aula para preguntar a los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué sabían antes de la feria?</li> <li>• ¿Qué aprendieron o qué consejo se llevan?</li> </ul>		

	Retroalimentación final por parte de un profesional de salud y del personal DECE, resaltando la importancia de mantener hábitos alimenticios saludables para prevenir enfermedades y mejorar el manejo del estrés académico.
<b>Responsable</b>	Profesionales invitados, docente tutor y DECE.
<b>Recursos</b>	Posters educativos, infografías y material visual
<b>Indicadores de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación activa durante el recorrido de la feria.</li> <li>- Respuestas obtenidas en la reflexión final.</li> <li>- Capacidad de relacionar lo aprendido con su vida diaria.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

<b>Estrategia 5</b>			
<b>Taller</b>	El sedentarismo ya no es una opción	<b>Tiempo</b>	45 minutos
<b>Objetivo</b>	Fomentar a que los estudiantes adopten hábitos de actividad física mediante la participación en disciplinas deportivas (crossfit, ciclismo, gym), para la reducción del estrés académico y el bienestar integral.		
<b>Descripción de la estrategia</b>	<p><b>Inicio (10 min)</b></p> <p><b>Bienvenida y presentación del taller (2 min):</b></p> <p>El docente da la bienvenida y explica el propósito: el cual es integrar la actividad física como herramienta para reducir el estrés académico y mejorar la concentración.</p> <p><b>Dinámica inicial (8 min):</b></p> <p style="text-align: center;"><b>¡Baila hasta la línea de llegada!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes que comenzarán en la línea de salida y deberán avanzar hasta la línea de llegada.</li> <li>• Se les informa que para moverse deberán bailar mientras suena la música.</li> <li>• Cuando la música se detenga, la psicóloga del DECE indicará una pose específica que todos deben mantener (Ejemplo: superhéroe, robot, taza, etc.)</li> <li>• Se les aclara que quien se mueva mientras la música esté detenida quedará eliminado.</li> <li>• Se comunica que los primeros 3 estudiantes en cruzar la línea final recibirán un premio.</li> </ul> <p>Al terminar la dinámica, se felicita a todos los participantes, destacando la energía, coordinación y diversión y se les comenta: “¡Ya estamos activos, motivados y listos para disfrutar de la “casa abierta”</p>		

**Desarrollo (25 min)****Fase 1 (5 min): Presentación express de disciplinas**

Explicación y demostración de crossfit, ciclismo y gym por expertos invitados.

**Fase 2 (15 min): Rotación por estaciones**

Los estudiantes se organizan en tres grupos y van rotando por estaciones de crossfit, ciclismo y gimnasio. En cada una, el profesional a cargo expone su actividad física utilizando folletos, enlaces a videos y compartiendo su propia experiencia. Cada estación tiene una duración de cinco minutos, bajo la guía y orientación de los instructores.

**Fase 3 (5 min): Fin de las estaciones**

Al finalizar las estaciones, cada estudiante se acerca al cofre que se encuentra al finalizar las carpas.

A la derecha del cofre habrá un esfero y tarjetas disponibles.

Cada estudiante redacta en la tarjeta:

1. La actividad física que le gustaría incluir en su rutina semanal.
2. Cómo cree que esa actividad le ayudará a reducir el estrés académico y mejorar su bienestar.

Una vez finalizado, los estudiantes depositan sus tarjetas en el cofre, simbolizando su compromiso personal.

**Cierre (10 min)****Preguntas al grupo:**

- ¿Qué actividad les resultó más divertida o motivadora?
- ¿Cómo creen que incorporar el ejercicio regular puede impactar en su rendimiento académico?
- ¿Qué obstáculos podrían enfrentar para mantener este hábito y cómo podrían superarlos?

	<p><b>Retroalimentación del taller:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente destaca los beneficios del ejercicio físico en la salud mental, la reducción del estrés y el aumento de la concentración.</li> <li>• Se refuerza la idea de que pequeños cambios diarios, como integrar 30 minutos de actividad física, pueden generar grandes resultados a nivel académico y personal.</li> </ul>
<b>Responsable</b>	Docente y familia
<b>Recursos</b>	Cancha, carpas, música, folletos, cofre, links a videos deportivos, hojas y bolígrafos.
<b>Indicadores de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa activamente en las estaciones.</li> <li>- Identifica una actividad física que desea incorporar a su rutina.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

<b>Estrategia 6</b>			
<b>Taller</b>	Miércoles de calma	<b>Tiempo</b>	45 minutos
<b>Objetivos</b>	Favorecer la regulación emocional y el manejo del estrés académico en los estudiantes, mediante un encuentro grupal que combine dinámicas de visualización guiada, reflexión sobre emociones y reconocimiento de experiencias positivas y difíciles, para que los estudiantes puedan identificar, comprender y gestionar sus emociones.		
<b>Descripción de la estrategia</b>	<p><b>Inicio (10 minutos)</b></p> <p><b>Saludo y presentación (2 min):</b></p> <p>La psicóloga inicia dando la bienvenida al grupo, creando un ambiente cálido y acogedor.</p> <p><b>Dinámica inicial (8 min):</b></p> <p>Se indica que se iniciará con una dinámica diferente, el “<i>Veo veo emocional</i>”. En esta ocasión, en lugar de hablar de colores u objetos, se utilizarán frases que despierten emociones y recuerdos positivos.</p> <p>La psicóloga inicia con:</p> <p>“Veo veo algo que me hace sonreír...”</p> <p>Los estudiantes deberán responder con la primera imagen que les recuerde a lo que la psicóloga menciona. Posteriormente, se continúa con otras frases como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Veo veo algo que me recuerda a mi infancia...”</li> <li>• “Veo veo algo que me da tranquilidad...”</li> <li>• “Veo veo algo que me hace sentir orgulloso...”</li> <li>• “Veo veo algo que me motiva a seguir...”</li> </ul> <p>El objetivo de esta actividad es generar un ambiente emocionalmente positivo y predisponer a los participantes para las actividades de relajación que se desarrollarán a continuación:</p>		

**Desarrollo (30 minutos)**

Antes de iniciar, se coloca música instrumental suave (sonidos de naturaleza, mar o melodías relajantes) y se solicita a los estudiantes que se sienten cómodamente, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.

**Actividad 1: La playa de la calma**

Se solicita a los estudiantes cerrar los ojos y respirar profundamente tres veces.

Se les indica que imaginen que caminan por una playa tranquila, con el cielo despejado y el sol acariciando suavemente su piel. El sonido de las olas se escucha de fondo, y la arena tibia se siente bajo sus pies. Una brisa suave les acaricia el rostro y el aroma salado del mar llena sus pulmones. A su lado camina una persona importante para ellos.

**Preguntas (Los estudiantes deberán abrir los ojos y responder las siguientes preguntas):**

- ¿Qué playa se imaginaron y por qué?
- ¿Quién los acompañaba?
- ¿Qué gesto o palabra recibieron de la persona que los acompañaba?

**Actividad 2: La casa que abraza**

Vuelven a cerrar ojos, se les pide imaginar que llegan a una casa que les transmite protección y cariño. Puede ser la de un familiar, un amigo o un lugar especial.

Se describe que, al abrir la puerta, un aroma delicioso les envuelve: su comida favorita está siendo preparada. Se escuchan los sonidos de la cocina, el chisporroteo de la sartén y el movimiento de los utensilios. Al acercarse, ven a una persona especial cocinando con dedicación. Se sientan a la mesa y la comida es servida, prueban el primer bocado y sienten que cada ingrediente está lleno de afecto.

**Preguntas:**

- ¿Quién estaba cocinando para ustedes?
- ¿Qué aroma tenía la comida y a qué recuerdo los llevó?
- ¿Cómo se sintieron al saber que esa comida fue hecha especialmente para ustedes?

**Actividad 3: El aula de los recuerdos**

Se solicita que mantengan los ojos cerrados e imaginen que están en su salón de clases.

Se describe un ambiente iluminado, con compañeros presentes, risas y momentos que les causaron alegría: actividades divertidas, logros académicos o conversaciones especiales. Luego, se les invita a visualizar también los momentos que les generaron tensión: tareas difíciles, noches de desvelo o situaciones incómodas. Se les anima a reconocer esos recuerdos, comprender que forman parte de su experiencia y, con cada respiración, dejarlos ir para liberar el peso emocional.

**Preguntas:**

- ¿Qué momento feliz quieren guardar siempre?
- ¿Qué situación difícil desean soltar hoy?
- ¿Qué podrían hacer diferente la próxima vez que enfrenten estrés?

**Cierre (5 minutos)**

- Se invita a los estudiantes a reflexionar sobre las personas y momentos que los acompañaron durante la visualización: amigos, familiares, recuerdos felices, lugares que los hicieron sentir seguros y situaciones que les provocaron bienestar.
- Se les hace notar que, aunque la experiencia estuvo llena de cosas positivas, también surgieron recuerdos o pensamientos

	<p>difíciles: personas que ya no están, momentos de estrés, responsabilidades o situaciones que les generaron malestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se enfatiza que todas las emociones que sintieron son válidas, tanto las positivas como las negativas, y que reconocerlas es un paso importante para comprenderse a sí mismos.</li> <li>• Se les explica que, aunque no siempre podemos cambiar ciertas situaciones externas, sí podemos aprender a cambiar nuestra forma de reaccionar y gestionar nuestras emociones, tomando decisiones más conscientes y buscando nuestro bienestar.</li> <li>• Finalmente, se orienta a los estudiantes a llevar consigo la calma y las sensaciones positivas que experimentaron, recordando que siempre pueden reconectarse con esos lugares, personas o recuerdos para sentirse tranquilos y fuertes ante cualquier dificultad.</li> </ul>
<b>Responsable</b>	DECE
<b>Recursos</b>	Sillas, espacio cómodo y música relajante.
<b>Indicadores de evaluación</b>	<p>- Participación activa en la sesión.</p> <p>- Demuestra capacidad de identificar y reconocer emociones positivas y negativas durante la sesión.</p>

*Nota.* Elaboración propia.

## 8. REFERENCIAS

- Aguilar Bustamante, J. S., Cadena Durán, M. D., y Jara Guerrero, E. R. (2025). Prevalencia y repercusión del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Machala período 2024 DI. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 9815-9829. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i6.15645](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15645)
- Arellano Pilozo, L. S., y Zumba Salinas, A. P. (2024). *Incidencia del estrés en estudiantes de 3ro BGU de la institución Dr. Francisco Campos Coello de Guayaquil* [Trabajo de titulación, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional UPS. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/29164>
- Barraza Macías, A. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: El papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Visión Educativa IUNAES*, 5(11), 36-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034497>
- Barraza Macías, A. (2018). *Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Durango, México: ECORFAN. [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3), 110-129. <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/issue/download/19028/18052/29485>
- Bello-Castillo, I., Martínez Camilo, A., Peterson Elías, P. M., y Sánchez-Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de Afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31–48. <https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>
- Borja Naranjo, G. M., Martínez Benítez, J. E., Barreno Freire, S. N., y Haro Jácome, O. F. (2021). Factores asociados al rendimiento académico: Un estudio de caso. *Revista Educare*, 23(3), 1–17. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/375/3752842004/index.html>
- Bravo Ayabaca, C., y Ruiz Chacón, 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* [Trabajo de titulación previo a la

- obtención del título de Licenciado en Psicología]. Repositorio Institucional UPS. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/26975/1/UPS-CT011181.pdf>
- Calderón Mosquera, L. F., y Sánchez Sigcho, J. P. (2023). *El estrés académico en los estudiantes de bachillerato intensivo en el Colegio Unidad Educativa Tarqui de Calderón periodo 2022-2022* [Tesis de licenciatura]. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/4cd11de5-fd44-4fd2-9ebe-e0657f1dd358/content>
- Castillo Díaz, R., y Barraza Macías, A. (2020). *Estresores, factores sociodemográficos y síntomas del estrés percibido en estudiantes de enfermería*. Red Durango de Investigadores Educativos A.C. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estresores.pdf>
- Cobos Villamagua, S. L. (2025). *Estrategias psicopedagógicas para mejorar la atención en estudiantes con bajo rendimiento académico* [Tesis de maestría, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio UPSE. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/13407/1/UPSE-MPS-2025-0011.pdf>
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Registro Oficial Suplemento No. 449, 20 de octubre de 2008*. [https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador\\_act\\_ene-2021.pdf](https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf)
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Registro Oficial Suplemento 449 de 20 de octubre de 2008*. [https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador\\_act\\_ene-2021.pdf](https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf)
- Cota Valenzuela, G., Fernandez López, M. E., Soto Olivas, C. A., Heredia Heredia, F., y Valencia Verdugo, G. J. (2024). *Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de enfermería*. *Revista Científica y Académica*, 4(3), 1537–1555. <https://doi.org/10.61384/r.c.a..v4i3.497>
- Cruz, C., Berlanga, K., Hernández, S., y Martínez, J.I. (2025). Rendimiento académico en la educación superior: una revisión sistemática. *Revista San Gregorio*, 1(2), 142-153. [http://dx.doi.org/10.36097/rsan.v1iEspecial\\_2.2895](http://dx.doi.org/10.36097/rsan.v1iEspecial_2.2895)
- Díaz Molinari, J. F., Mamani Rodríguez, L. G., y Mamani Mamani, R. M. (2024). *Estrés académico y el aprendizaje en estudiantes de universidad pública, Arequipa, 2022* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. *Revista*

Ciencia Latina. <https://biblioteca.ciencialatina.org/wp-content/uploads/2024/12/Editable-ESTRES-ACADEMICO-Y-EL-APRENDIZAJE-EN-ESTUDIANTES-DE-UNIVERSIDAD-PUBLICA-AREQUIPA-2022.pdf>

Espinoza Palacios, A. L., y Elescano Guerreros, L. A. (2024). *Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Sociología de una universidad pública de Huancayo-2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental].

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16257/1/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Elescano\\_Espinoza\\_2024.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16257/1/IV_FHU_501_TE_Elescano_Espinoza_2024.pdf)

Estrada-Araoz, E. G., Ayay-Arista, G., Cruz-Laricano, E. O., y Paricahua-Peralta, J. N. (2024). *Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública*. *Retos*, 59, 1132-1139. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.109410>

García Torres, C. D., Torres Sánchez, E. E., Olivares Valerio, Y., y Esquivel Galindo, D. P. (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>

Gobierno de México. (2022). *Guía para la gestión del estrés*. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia\\_Gestion\\_Estres.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf)

Hernández Cosain, E. I., y Arreola Medina, G. (2021). *El rendimiento académico y su relación con algunos factores asociados al aprendizaje en alumnos de educación superior*. Universidad Pedagógica de Durango. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/RendimientoAcademico.pdf>

Hernández-Arteaga, L. G., y Sánchez Limón, M. L. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29), 1–20. <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>

Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.

- Herrera Castrillo, C. J. (2024). Paradigma Positivista. *Boletín Científico De Las Ciencias Económico Administrativas Del ICEA*, 12(24), 29–32. <https://doi.org/10.29057/icea.v12i24.12660>
- Iza Amanta, A. G., Ponce Sánchez, D. L., Hidrobo Guzmán, S. M., y Lázaro Moreira, A. E. (2024). Hábitos de estudio: Su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria. *Revista PUCE*(118), 3–24. <https://www.revistapuce.edu.ec/index.php/revpuce/article/view/538>
- Lasluisa Chacha, M. B. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes* [Proyecto de investigación de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/6881f826-0731-49e6-921c-43a6da9be0fd/content>
- Ley Orgánica de Salud. (2006). *Registro Oficial Suplemento 423 de 22 de diciembre de 2006*. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>
- Lozano García, M., y Serna Álvarez, L. (2020). Bienestar emocional en tiempos de pandemia, de cambios, de preguntas; una mirada formativa. *Desarrollo Profesional Universitario*, 8(1), 6-19. <https://doi.org/10.26852/2357593X.399>
- Marcial Velasteguí, P. (2023). *El estrés. Impacto en la salud*. Universidad Espíritu Santo. <https://uees.edu.ec/descargas/libros/2023/estres-impacto-salud.pdf>
- Méndez, A. (2020). *Cómo aliviar nuestro estrés*: (1 ed.). Bonum. <https://elibro.net/es/lc/uteq/titulos/215594>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2012). *Reglamento General a la Ley Orgánica de Educación Intercultural*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Reglamento-General-a-la-Ley-OrgAnica-de-Educacion-Intercultural.pdf>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2017). *Código de ética del Ministerio de Educación* (Acuerdo Ministerial No. 0455-12). [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/10/Acuerdo-No-0455-12-CODIGO-DE-ETICA-ME\\_05-12-2017.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/10/Acuerdo-No-0455-12-CODIGO-DE-ETICA-ME_05-12-2017.pdf)
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2025). Instructivo de evaluación estudiantil 2025. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2025/04/Instructivo-de-Evaluacion-Estudiantil-2025.pdf>

- Montevilla Castillo, I. (2024). Impacto del estrés académico en el rendimiento estudiantil, un estudio descriptivo-correlacional en Bolivia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 50–70. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5.13949](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13949)
- Moreno, D. (2023). Clima escolar como factor de calidad educativa. *PRA*, 23(35), 98-119. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.praxis.23.35.2023.98-119>
- Oña-Fernández, M. F., y Iglesias-León, M. (2025). Estrés Académico y su relación con el Rendimiento Académico de los Estudiantes tecnológicos de la carrera de Enfermería. *Journal Scientific MQR Investigar*, 9(2), 1–16. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.2.2025.e490>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Paredes-Robles, K. J., Vélez-Pincay, J., y Marin-Llaver, L. R. (2023). *Estrategia educativa para mejorar el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato*. *MQRInvestigar*, 7(3), 3204–3219. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.3.2023.3204-3219>
- Párraga-Toala, L. D., Toala-Cedeño, L. K., Pazmiño-Rodríguez, M. J., y López-Cusme, K. Y. (2024). *Estrategias para la Intervención Psicopedagógica en el Aula*. 10(1), 439–455. <https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1233>
- Peñarrieta Bedoya, L. G., Pineda Ancco, J. S., Quintanilla Chacón, M. L., y Rodriguez Rocha, L. H. (2025). Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes de Derecho en zonas altoandinas. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–17. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1445>
- Quelal Córdova, M., y Sánchez Toazo, N. (2021). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de segundo y tercero de bachillerato general unificado en el período 2020-2021* [Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Digital UCE. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/6763a371-168a-4820-b719-34d61ca51247/content>
- Quintanilla Molina, M. L. (2023). *Prácticas de estrategias psicopedagógicas basados en neuroaprendizaje* (Tesis de maestría). Universidad Estatal Península de Santa Elena. <https://repositorio.upse.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d19529c8-e729-405c-8997-71f3fb3c295d/content>

- Rivadeneira Pacheco, J. L., De La Hoz Suárez, A. I., y Barrera Argüello, M. V. (2020). *Análisis general del SPSS y su utilidad en la estadística. E-IDEA: Journal of Business Sciences*, 2(4), 17–25. <https://revista.estudioidea.org/ojs/index.php/eidea/article/view/19>
- Rojas-Estapé, M. (2021). *El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés*. BBVA Aprendemos Juntos. <https://aprendemosjuntos.bbva.com/especial/el-cerebro-nuestro-mejor-aliado-contra-el-estres-marian-rojas-estape/>
- Salut Mental Catalunya. (2024). *Guía de bienestar emocional y salud mental de adolescentes y jóvenes*. [https://www.salutmental.org/wp-content/uploads/2024/12/ESP\\_Guia\\_Bienestar-emocional-y-salud-mental-AJ.pdf](https://www.salutmental.org/wp-content/uploads/2024/12/ESP_Guia_Bienestar-emocional-y-salud-mental-AJ.pdf)
- Serrano Franco, G., y Zamudio García, V. M. (2025). Identificación de Causas del Estrés Académico en Estudiantes de la UPMH mediante un Modelo de Regresión Logística. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 15(30), 1-16. <https://doi.org/10.23913/ride.v15i30.2246>
- UNESCO. (1993). *Proyecto Principal de Educación en América Latina y el Caribe: Boletín* (n.º 31). UNESCO. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000095252\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000095252_spa)
- Vialart Vidal, M. N. y Medina González, I. (2020). *Percepción de estudiantes de enfermería sobre influencia familiar en la presencia de estrés académico en la asignatura enfermería básica*. *Revista Cubana de Enfermería*, 36 (2). <https://elibro.net/es/lc/uteq/titulos/274619>.

## 9. ANEXOS

### Anexo 1. *Consentimiento informado.*



República  
del Ecuador

Ministerio de Educación

#### ANEXO 1. ACUERDO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES-MADRES-TUTORES

Quevedo, 10 julio del 2025

Yo, Nicole Jamileth Moran Salazar, INVESTIGADOR/A PRINCIPAL del estudio titulado "Relación entre estrés académico y el rendimiento académico de Tercero Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz: desde el enfoque psicopedagógico", pongo en su conocimiento el desarrollo de la investigación que a continuación se menciona. Por favor lea atentamente este acuerdo de consentimiento antes de tomar una decisión sobre la participación de su representado/a en el estudio.

**Resumen de la propuesta de investigación:** La presente investigación tiene como objetivo analizar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico. A partir de los resultados obtenidos, se busca identificar estrategias psicopedagógicas que puedan beneficiar a los estudiantes, promoviendo un manejo adecuado del estrés académico y favoreciendo su rendimiento académico.

**Participación del estudiante en el estudio:** El estudiante participará en la presente investigación mediante la aplicación del Inventario SISCO SV-21, instrumento diseñado para identificar los niveles de estrés académico, este cuestionario consta de 21 ítems. La información recolectada será utilizada únicamente con fines académicos y de investigación, garantizando la confidencialidad de los datos.

**Tiempo requerido:** La aplicación del Inventario SISCO SV-21 tendrá una duración estimada de entre 15 y 25 minutos.

**Derecho a retirarse del estudio:** Usted tiene el derecho de retirar a su hijo/a del estudio en cualquier momento sin penalización alguna. Si ese fuere el caso, tomar contacto directamente con el investigador principal de este estudio, cuya información se encuentra al final de este acuerdo.

Así mismo, de existir cualquier tipo de anomalía que usted considere ponga en riesgo el bienestar de su hijo/a o representado/a, reportarlo directamente a la autoridad de la Institución Educativa quien deberá tomar las acciones correspondientes de acuerdo con la normativa vigente.

La propuesta de investigación descrita fue previamente revisada y aprobada por la Dirección Nacional de Investigación Educativa, por lo cual, como investigador principal, así como todos los investigadores involucrados en el desarrollo del estudio, acordamos expresamente mantener la más estricta confidencialidad en el uso de la información, y entendemos que la participación de su representado es voluntaria. La información que usted y su hijo den para el estudio será manejada confidencialmente. Sus datos y los datos de su hijo/a serán anónimos, lo que significa que su nombre no será recopilado o enlazado a los datos que no tengan como único y exclusivo propósito el desarrollo de la presente investigación.



**Con esos antecedentes, como representante de su hijo/a acuerda:**

- Permitir su participación en el estudio de investigación especificado.
- NO permitir su participación en el estudio de Investigación especificado.

**Nombres completos del/la representante:**

\_\_\_\_\_

**Firma**

*Nota.* El consentimiento informado fue entregado a los estudiantes para que lo remitan a sus representantes legales.

**Anexo 2.**  
***Socialización y entrega del consentimiento informado.***



*Nota.* El consentimiento informado fue entregado el 15/07/2025.

**Anexo 3.**  
**Inventario de SISCO SV-21.**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO**  
**Carrera de Psicopedagogía**

**Título del proyecto de investigación:** Relación entre estrés académico y el rendimiento académico de Tercero Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz: desde el enfoque psicopedagógico.

**Objetivo:** Analizar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz, desde un enfoque psicopedagógico.

**Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems – (SISCO SV-21)**

**Instrumento:**

**1.- Durante el transcurso de este periodo lectivo ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?**

Sí

No

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

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

1	2	3	4	5
			X	

**3.- Dimensión estresores**

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca (N)	Casi nunca (CN)	Rara vez (RV)	Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Siempre (S)
--------------	--------------------	------------------	-----------------------	----------------------	----------------

**¿Con qué frecuencia te estresa?:**

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días					X	
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases					X	
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, exámenes múltiples, etc.)				X		
El nivel de exigencia de mis profesores/as						X
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, trabajos en equipo, exposiciones orales, etc.)						X
La relación que tengo con los/as profesores/as			X			
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as		X				

**4.- Dimensión síntomas (reacciones)**

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?:**

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)					X	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)				X		
Ansiedad, angustia o desesperación						X
Problemas de concentración						X
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						X
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						X
Desgano para realizar las labores escolares					X	

### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, señalando con una X ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:

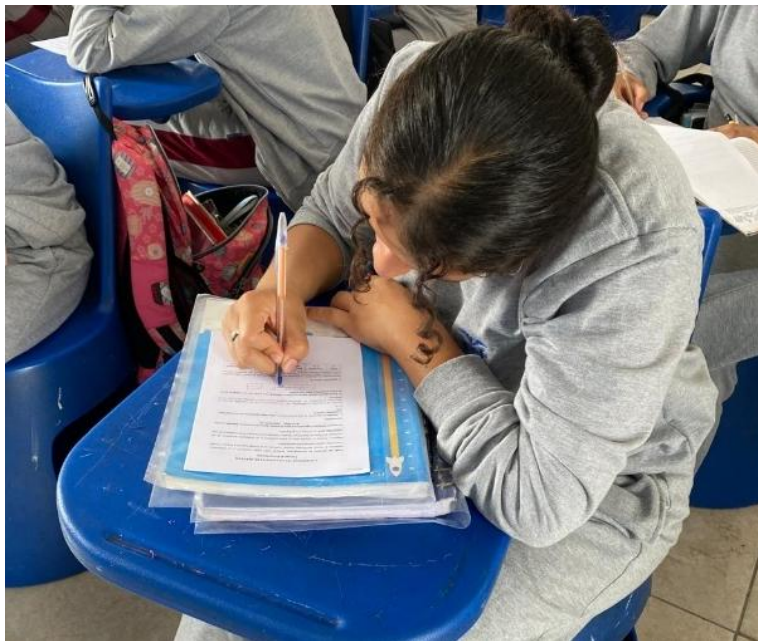
Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa			X			
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa			X			
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa			X			
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa		X				
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné		X				
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus fases	X					
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa		X				

*Nota.* Inventario de SISCO SV-21 elaborado por Arturo Barraza en el año 2018.

### Anexo 4.

#### *Aplicación del inventario SISCO SV-21.*





*Nota.* El inventario SISCO SV-21 fue aplicado el 17/07/2025.

#### **Anexo 5.**

#### ***Validación de las estrategias psicopedagógicas.***





*Nota.* Las estrategias psicopedagógicas fueron validadas por diez expertos el 27/08/2025.

## Anexo 6.

### *Matriz de validación de las estrategias psicopedagógicas.*



#### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS

Nombre del especialista:	María Belén Ramos A			
Título de tercer nivel:	Psico. Educativa y O			
Título del cuarto nivel:	Orientadora Familiar.			
<b>Escala de Likert</b>				
5. Totalmente de acuerdo 4. De acuerdo 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo 2. En desacuerdo 1. Totalmente en desacuerdo				
Objetivo de las estrategias psicopedagógicas	Dimensión	Indicador	Pregunta	Respuesta
Fortalecer el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de Bachillerato General Unificado, mediante la implementación de talleres y actividades que promuevan el control emocional, la organización del tiempo, hábitos saludables de alimentación y	Relevancia educativa	Alineación con las necesidades detectadas	¿Considera que las estrategias psicopedagógicas responden a una necesidad real en el contexto educativo en el que se aplicaría?	5
		Consistencia con marcos teóricos y normativos	¿Las estrategias psicopedagógicas están fundamentada en teorías y enfoques psicopedagógicos actualizados y validados científicamente?	5

actividad física, para favorecer su bienestar emocional.	Factibilidad	Recursos humanos disponibles	¿El personal educativo cuenta con la formación y preparación necesaria para implementar las estrategias psicopedagógicas?	5
		Disponibilidad de recursos materiales y tecnológicos	¿Los recursos materiales y tecnológicos requeridos en las estrategias psicopedagógicas son accesibles en la mayoría de los contextos educativos?	5
		Factibilidad económica	¿Considera que el costo de implementación de las estrategias psicopedagógicas es razonable en relación con sus beneficios esperados?	5
	Sostenibilidad	Adaptabilidad a diferentes contextos educativos	¿Cree que las estrategias psicopedagógicas pueden implementarse en diversos contextos educativos sin perder su efectividad?	5
		Posibilidad de continuidad en el tiempo	¿Las estrategias psicopedagógicas pueden mantenerse en el tiempo con los recursos disponibles sin depender exclusivamente de financiamiento externo?	5

Eficacia e Impacto	Potencial de mejora en los procesos de enseñanza-aprendizaje	¿Las estrategias psicopedagógicas tienen el potencial de mejorar los resultados académicos y el bienestar de los estudiantes?	5
	Aceptación de la comunidad educativa	¿Considera que las estrategias psicopedagógicas son aceptadas por docentes, estudiantes y familias?	5
Replicabilidad	Transferencia a otros contextos educativos	¿Las estrategias psicopedagógicas pueden ser replicada en diferentes instituciones educativas con mínimos ajustes?	5
	Posibilidad de adaptación a diferentes niveles educativos	¿Considera que las estrategias psicopedagógicas son flexibles y adaptables a distintos niveles educativos (primaria, secundaria, educación superior)?	5
Coherencia y estructura	Claridad en los objetivos y estrategias	¿Los objetivos de las estrategias psicopedagógicas están claramente definidos y alineados con la problemática identificada?	5
	Articulación entre las fases de implementación	¿Las estrategias psicopedagógicas tienen un orden jerárquico de atención a la población con la	5

		problemática identificada?	
<b>Rigor metodológico</b>	Uso de metodologías efectivas y validadas	¿Las estrategias psicopedagógicas utilizan metodologías basadas en evidencia y con resultados comprobados?	5
	Instrumentos de evaluación adecuados	¿Los instrumentos de evaluación propuestos permiten medir con precisión el impacto de las estrategias psicopedagógicas?	5

Observaciones: Edna Becerra

---



---



---

  
 Firma del especialista

*Nota.* Matriz de validación de las estrategias psicopedagógicas, entregadas y aprobadas por diez expertos el 27/08/2025.