

ISTE

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
Desde 1984

CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA

Tema: RELACIÓN DEL ESTRÉS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO EMILIO TERÁN DE LA PARROQUIA MULLIQUINDIL SANTA ANA SALCEDO

Modalidad Presencial

Línea y Sublínea de Investigación:

ESTUDIOS SOBRE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA PROTECCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA POBLACIÓN.

Autora: Josselin Marisol Orosco Orosco

Director: Psicólogo Clínico Devis Geovanny Cedeño Mero Magíster en Neuropsicología, Magíster en Docencia e Investigación en la Educación Superior.

Ambato - Ecuador

2025

i

 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

www.iste.edu.ec

A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería.

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Doctor en Fisioterapia y Administración de los Servicios de la Salud Jorge Humberto Cárdenas Medina Magister en Pedagogía en Ciencias de la Salud, e integrado por los señores Doctor en Psicología Infantil y Psicorehabilitación Ángel Santiago Añasco Lalama Magister en Docencia Universitaria y Administración Educativa y el Licenciado en Ciencias de la Enfermería Ramiro Sebastián Cocha Gahona Magister en Ciencias Biomédicas Mención En Ciencias Básicas, designados por el Colectivo Académico de la Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: “Relación del estrés con el desempeño académico de los adolescentes del colegio Emilio Terán de la parroquia Mulliquindil Santa Ana Salcedo”, elaborado y presentado por la señorita, Josselin Marisol Orosco Orosco, para optar por el Grado Académico de Técnico Superior en Enfermería; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.

Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina Mg.

Presidente del Tribunal

Dr. Ángel Santiago Añasco Lalama Mg.

Miembro del Tribunal

Lcdo. Ramiro Sebastián Cocha Gahona, Mg

Miembro del Tribunal

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Psc. Cli. Devis Geovanny Cedeño Mero MSc.

CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: “RELACIÓN DEL ESTRÉS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO EMILIO TERÁN DE LA PARROQUIA MULLIQUINDIL SANTA ANA SALCEDO”, presentado por la señorita Josselin Marisol Orosco Orosco, para optar por el Título de Técnico Superior en Enfermería CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 04 de abril de 2025



Psc. Cli. Devis Geovanny Cedeño Mero MSc.

c.c. 1315334506

DIRECTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: “RELACIÓN DEL ESTRÉS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO EMILIO TERÁN DE LA PARROQUIA MULLIQUINDIL SANTA ANA SALCEDO”, le corresponde exclusivamente a: Josselin Marisol Orosco Orosco, Autora bajo la Dirección de Psicólogo Clínico Devis Geovanny Cedeño Mero Magister en Neuropsicología, Magíster en Docencia e Investigación en la Educación Superior Director del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



Josselin Marisol Orosco Orosco

AUTORA



Psc. Cli. Devis Geovanny Cedeño Mero MSc.

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.



Josselin Marisol Orosco Orosco

c.c. 0504752486

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL DIRECTOR.....	iii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	iv
DERECHOS DE AUTOR	v
AGRADECIMIENTO	xii
DEDICATORIA	xiii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	3
ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS	3
1.1 Antecedentes.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	5
1.3 Justificación.....	7
1.4 Objetivos	8
1.4.1 Objetivo General	8
1.4.2 Objetivos Específicos.....	8
1.5 Marco Teórico.....	9
1.5.1 El Estrés	9

1.5.2 Tres maneras de conceptualizar el estrés:	10
1.5.3 Teoría Fisiológica del estrés.....	11
1.5.4 Teoría Psicológica del estrés	11
1.5.5 Teorías del estrés:.....	12
1.5.6 Tipos De Estrés	13
1.5.7 Bases Biológicas Del Estrés.....	13
1.5.7.1 Sistemas nerviosos y estrés	14
1.5.7.2 Eje hipotálamo- hipófisis – adrenal y estrés	14
1.5.8 Factores Desencadenantes Del Estrés	14
1.5.9 Fisiopatología Del Estrés	15
1.5.10 Estrategias para el manejo del estrés.....	16
1.5.11 Técnicas psicológicas.....	16
1.5.12 Hábitos saludables.....	16
1.5.13 Apoyo familiar y escolar	17
1.5.14 Estrés En Los Adolescentes	17
1.5.15 Estrés Académico.....	18
1.5.16 Síntomas del estrés académico.....	19
1.5.17 Fases Del Estrés Académico	20
1.5.18 Causas Y Consecuencias Del Estrés Académico	21

1.5.19 Causas del estrés académico	22
1.5.20 Consecuencias del estrés académico	22
1.5.21 Factores desencadenantes del estrés académico	23
CAPÍTULO II	24
METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	24
2.1 Diseño metodológico.....	24
2.2 Enfoque de la investigación.....	24
2.3 Población.....	24
2.4 Muestra.....	25
2.5 instrumentos de investigación:.....	26
2.6 Recursos	27
CAPÍTULO III	29
ANÁLISIS DE RESULTADOS	29
3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas.....	29
Objetivo 1. Evaluar el nivel de estrés presente en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán.	29
Objetivo 2. Relacionar el nivel de estrés con el desempeño académico en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán.....	44

Objetivo 3. Desarrollar estrategias de enfermería enfocadas en la reducción de estrés en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán. . 45

CAPÍTULO IV	52
DISCUSIÓN	52
4.1 Discusión de Resultados	52
CAPÍTULO V	55
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	55
5.1 Conclusiones	55
5.2 Recomendaciones.....	56
Referencias	57
Anexos	64

INDICE DE FIGURAS

Gráfico 1 <i>Pregunta 1 Del Formulario De Encuesta</i>	30
Gráfico 2 <i>Pregunta 2 Del Formulario De Encuesta</i>	32
Gráfico 3 <i>Pregunta 3 Del Formulario De Encuesta</i>	33
Gráfico 4 <i>Pregunta 4 Del Formulario De Encuesta</i>	34
Gráfico 5 <i>Pregunta 5 Del Formulario De Encuesta</i>	35
Gráfico 6 <i>Pregunta 6 Del Formulario De Encuesta</i>	36
Gráfico 7 <i>Pregunta 7 Del Formulario De Encuesta</i>	37
Gráfico 8 <i>Pregunta 8 Del Formulario De Encuesta</i>	39
Gráfico 9 <i>Pregunta 9 Del Formulario De Encuesta</i>	40
Gráfico 10 <i>Pregunta 10 Del Formulario De Encuesta</i>	41
Gráfico 11 <i>Promedio General</i>	42

IINDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Resumen De Procesamiento De Datos</i>	26
Tabla 2 <i>Estadísticas de fiabilidad</i>	26
Tabla 3 <i>Recursos</i>	27
Tabla 4 <i>Pregunta 1 Del Formulario De Encuesta</i>	29
Tabla 5 <i>Pregunta 2 Del Formulario De Encuesta</i>	30
Tabla 6 <i>Pregunta 3 Del Formulario De Encuesta</i>	32
Tabla 7 <i>Pregunta 4 Del Formulario De Encuesta</i>	33
Tabla 8 <i>Pregunta 5 Del Formulario De Encuesta</i>	35
Tabla 9 <i>Pregunta 6 Del Formulario De Encuesta</i>	36
Tabla 10 <i>Pregunta 7 Del Formulario De Encuesta</i>	37
Tabla 11 <i>Pregunta 8 Del Formulario De Encuesta</i>	38
Tabla 12 <i>Pregunta 9 Del Formulario De Encuesta</i>	39
Tabla 13 <i>Pregunta 10 Del Formulario De Encuesta</i>	40
Tabla 14 <i>Promedio general</i>	42
Tabla 15 <i>Correlación entre el nivel de estrés y el desempeño académico</i>	44

AGRADECIMIENTO

Al finalizar esta etapa tan significativa de mi vida, deseo expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que, de una u otra manera, me ayudaron a la realización de esta tesis.

En primer lugar, agradezco a dios por haberme permitido culminar esta etapa de mi vida, A mis profesores, quienes con su conocimiento y dedicación despertaron en mí el interés por la investigación y el aprendizaje continuo.

A mis amigos y compañeros de estudio, quienes hicieron de este camino una experiencia más llevadera con su compañía, apoyo y palabras de ánimo. Gracias por compartir largas horas de estudio, desafíos y alegrías, a todas aquellas personas que, de alguna manera, contribuyeron a la culminación de esta tesis. A cada uno de ustedes, mi más sincero agradecimiento.

A mis hermanos que a pesar de todo siempre me apoyaron.

A mis padres, Sandra Orosco y Rubén Orosco, por su amor, sacrificio y motivación constante, quienes me enseñaron que el esfuerzo y la perseverancia siempre dan frutos. Cada logro que hoy celebro es también suyo, porque sin su apoyo incondicional, este camino habría sido mucho más difícil. Sus enseñanzas han sido el faro que me ha guiado en esta travesía, y su amor, la fuerza que me ha impulsado a seguir adelante. Gracias por ser mis mayores ejemplos de vida.

Josselin Marisol Orosco Orosco

DEDICATORIA

A mis amados padres, Sandra Orosco y Rubén Orosco. Por ser mi mayor inspiración y mi más grande apoyo en cada paso de este camino. Gracias por su amor incondicional, por cada sacrificio y por enseñarme con su ejemplo el valor del esfuerzo, la perseverancia y la dedicación. Su confianza en mí ha sido la luz que me ha guiado en los momentos más difíciles y la fuerza que me ha impulsado a seguir adelante.

Esta tesis es el reflejo de todo lo que me han enseñado y un pequeño tributo a todo lo que han hecho por mí. Con todo mi amor y gratitud, les dedico este logro, porque sin ustedes, nada de esto sería posible.

Josselin Marisol Orosco Orosco

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA

TEMA:

RELACIÓN DEL ESTRÉS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO EMILIO TERÁN DE LA PARROQUIA MULLIQUINDIL SANTA ANA SALCEDO

AUTORA: Josselin Marisol Orosco Orosco

DIRECTOR: Psicólogo Clínico Devis Geovanny Cedeño Mero Magister en Neuropsicología, Magíster en Docencia e Investigación en la Educación Superior.

FECHA: 4 de abril del 2025

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio analiza el estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán, Mulliquindil Santa Ana, Salcedo, durante el período 2024-2025. El objetivo fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes y su relación con la carga académica percibida, utilizando el Alfa de Cronbach para evaluar la fiabilidad del instrumento aplicado. Se realizó un estudio cuantitativo mediante encuestas estructuradas, en las que los estudiantes calificaron su nivel de estrés en relación con la carga académica. La confiabilidad de los datos obtenidos fue validada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, que presentó un valor superior a 0.80, indicando una alta consistencia interna. Los resultados revelaron que un 75% de los estudiantes percibe una carga académica elevada, lo que genera altos niveles de estrés. Dentro de este grupo, un 60% manifestó síntomas como ansiedad, fatiga mental y dificultades de concentración, mientras que un 40% indicó que el estrés afecta directamente su desempeño escolar. Además, un 25% de los encuestados reportó niveles moderados de estrés, y solo un 5% consideró que su carga académica es manejable. Estos hallazgos confirman que el estrés

académico es un factor determinante en la vida de los estudiantes y requiere atención inmediata. Se recomienda implementar estrategias institucionales que permitan reducir el impacto del estrés, como ajustes en la planificación curricular, técnicas de manejo del tiempo y programas de apoyo emocional. Desde la enfermería, se pueden desarrollar intervenciones enfocadas en la educación sobre salud mental y estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar de los estudiantes. En conclusión, el alto porcentaje de estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato evidencia la necesidad de intervenciones multidisciplinarias para mejorar su calidad de vida y rendimiento académico.

Palabras clave: Estrés, desempeño académico, bienestar estudiantil, intervención en salud, rol enfermería.

INTRODUCCIÓN

Este estudio se centra en el estrés, una respuesta natural del organismo ante problemas o situaciones que exigen respuestas inmediatas, por lo que ha transformado en un elemento habitual en la vida de los jóvenes, en particular en el contexto académico. En años recientes, se ha descubierto que el estrés puede impactar de manera considerable en el rendimiento académico de los alumnos, dado que impacta en su habilidad para enfocarse, recordar información y administrar su tiempo de forma eficaz (Ávila, 2020).

Hoy en día el ritmo de vida rápido, las obligaciones laborales, académicas y personales, entre otros elementos, han hecho que el estrés sea una condición habitual en numerosas personas. Sus sentimientos pueden expresarse de diferentes maneras, desde signos físicos como cansancio y dolores musculares, hasta transformar emocionales como ansiedad, irritabilidad y problemas para enfocarse (McEwen, 2021).

Investigaciones han demostrado que la exposición prolongada al estrés puede afectar negativamente al sistema cardiovascular, el riesgo de hipertensión y enfermedades del corazón aumentan considerablemente (Lazarus & Folkman, 1984).

Además, el sistema inmunológico se debilita, haciendo que el organismo se vuelva vulnerable a infecciones y enfermedades auto inmunológico puede debilitarse, haciendo que el organismo sea más vulnerable a infecciones y enfermedades autoinmunes. En particular, los estudiantes de tercero de bachillerato se enfrentan a múltiples presiones relacionadas con la preparación para la culminación de su educación secundaria y la transición a la educación superior o el mundo laboral. Estos factores pueden generar niveles elevados de estrés, lo que puede repercutir en su rendimiento académico (Ávila, 2020).

El colegio Emilio Terán, ubicado en Mulliquindil, Santa Ana Salcedo, es el escenario de esta investigación, cuyo propósito principal es analizar la relación del desempeño académico y el estrés de los alumnos de tercero de bachillerato. Esta investigación busca evaluar los niveles de estrés presentes en los estudiantes, identificar los principales factores estresantes que enfrentan y cómo estos afectan su rendimiento escolar.

La finalidad del estudio es desarrollar estrategias de enfermería enfocadas en la reducción de estrés en estudiantes de tercero de bachillerato. Promoviendo un ambiente que favorezca el bienestar emocional y el éxito de los alumnos. Concluyendo con la evaluación en el nivel de estrés en los alumnos de tercero de bachillerato, identificar los factores que contribuyen al estrés, analizar la relación entre el estrés y el desempeño académico, y finalmente desarrollar estrategias de enfermería enfocadas en la reducción del estrés entre los estudiantes.

A través de este enfoque, se busca proporcionar información valiosa que permita implementar soluciones eficaces para mitigar el estrés en los adolescentes, mejorar su bienestar emocional y, en consecuencia, optimizar su rendimiento académico. La implementación de estrategias adecuadas podría tener un impacto positivo tanto en su vida escolar como en su desarrollo personal y profesional.

CAPITULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS

1.1 Antecedentes

El estrés que es la principal causante de trastornos emocionales en la mayoría de actividades humana, como principal factor de atención de investigaciones, con diversas disciplinas del saber. En la perspectiva orgánica el estrés da respuesta a elementos más investigados que han establecido los fundamentos de este fenómeno (Benavides, 2020). En cambio, el enfoque del estudio del comportamiento ha estudiado el estrés, especialmente en función con circunstancias negativas que ponen en riesgo el buen vivir o la vida de las personas. no obstante, en años recientes, el interés se ha expandido a otras clases de población, como los estudiantes de nivel universitario. Por lo tanto, el ingreso a sus aulas implica para los alumnos transformaciones importantes, ya sean vitales o académicas, que suelen provocar estrés e influir en su buen vivir y rendimiento académico (García, 2020).

Según Guzmán (2022) la juventud es la comunidad altamente susceptible al estrés, esto ya que el 80% de las patologías se relaciona con el estrés, dan a notar que el estrés influye en respuestas de afrontamiento tales como ansiedad, tabaquismo, excesivo consumo de café o medicamentos, cambios en el sueño e ingesta de alimentos. Este fenómeno se presenta principalmente en alumnos del bachillerato que padecen del fenómeno denominado estrés académico. Cada situación nueva, como el ingreso a las sus aulas, esto conlleva a una serie de desafíos con la emergencia de ciertas circunstancias que pueden ser experimentadas como problemas o complicaciones de manejar por los alumnos.

Como señalan Águila & Castillo (2019) los alumnos podrían sentir una pérdida de dominio sobre el nuevo entorno que están experimentando. El estudio en las aulas, implican diversas demandas académicas, tales como sobrecarga de trabajo, evaluaciones constantes, exposiciones y ejecución de tareas, también presión familiar socioeconómicas. La manera que cada alumno atravesase en su aula de estudio esta determinara por su adaptación a los elementos de estrés.

En tanto, los estudiantes que tienen cambios en el ambiente estudiantil, tienen experiencia las cuales se enriquecerán personalmente tomando estas variaciones como un reto personal, y en situaciones diferentes, los estudiantes les cuesta manipular adecuadamente exigencias, lo cual experimentarán desgaste produciéndose estrés académico (Águila & Castillo, 2019).

De la misma manera Gambini (2021) en, su investigaron “El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes”, según los momentos de estrés académico que viven estos se van modificando dando así un estilo de vida diferente y adaptable, lleva a que los hábitos propios se transformen en conductas nada saludables, ejemplo de esto el alto consumo de café, tabaquismo, sustancias sujetas a fiscalización como precursores energéticos, consumo de sedantes, mismos que llevan, posteriormente, a sufrir de trastornos de salud. Por lo tanto, los estudiantes que tienen niveles altos de estrés, para poder adaptarse a escenarios nuevos, proponen sin número de destrezas de afrontamiento para afrontar de forma exitosa este mal.

Los estudiantes de nuevo ingreso deben incorporar estrategias de afrontamiento diferentes a las que utilizaban anteriormente, con el fin de enfrentar exitosamente las nuevas exigencias académicas. Sin embargo, muchos de estos estudiantes muestran conductas inadecuadas para acomodar retos que se les presenta (García, 2020).

1.2 Planteamiento del Problema

En Estados Unidos, el estrés académico entre los adolescentes se ha convertido en algo de preocupación ascendente. La denominada generación Z, los nacidos entre los años 1997 y 2012, experimenta altos grados de estrés, entre 64% y 5% entre las edades de 15-29 años y 30-49 años. La investigación también mostro que las mujeres perciben un mayor nivel de estrés en comparación con los hombres. Entre factores estresantes más comunes se encuentran las exigencias escolares, las autopercepciones negativas, las variaciones físicas, conflictos con amistades o compañeros de clase (Teens, 2023).

El estrés académico en América latina es un desafío el cual afecta a estudiantes de diversos niveles de educativos. Factores como la carga excesiva de tareas, la presión por obtener buenos resultados y la falta de apoyo emocional contribuyen a su incremento. Investigaciones indican que esta condición puede repercutir negativamente en el bienestar mental y el rendimiento escolar, provocando ansiedad, desmotivación e incluso síntomas (Zapata, 2024).

Por otro lado, Ecuador específicamente en Quito, en el estudio de pregrado de Psicología titulado “Análisis de estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023”, indica que 45 alumnos de medicina, psicología y administración de empresas de la Universidad Politécnica Salesiana en el período 2022-2023, se determinó que la mayoría de factores que generan estrés son asociados a las preocupaciones futuras (Guadamud, 2023).

En el contexto local de Salcedo, el estrés Académico se considera importante en la salud psicológica de los adolescentes. Aquellos alumnos con alto grado estrés académico, en su intención de poder adaptarse a estas realidades, promueven varias estrategias para superar de mejor forma los retos de vida académica (Guadamud, 2023).

Ante la problemática, nace la necesidad de abordar el rol del personal de enfermería en el estrés académico los estudiantes del colegio Emilio Terán, por tal razón las preguntas de investigación que guiara el estudio son las siguientes.

- ¿Qué factores contribuyen al estrés académico de los adolescentes del colegio Emilio Terán?

- ¿Qué impacto tiene la presión académica en la salud emocional de los alumnos de tercero de bachillerato del colegio Emilio Terán?

1.3 Justificación

El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, pero en la adolescencia es más notorio ya que en esta etapa ocurren muchos cambios físicos, emocional y sociales. En la escuela, el estrés académico es un factor importante, ya que influye en la ansiedad y el rendimiento de los estudiantes, afectando su bienestar emocional y su motivación académica. Por esta razón, este trabajo de investigación busca entender como el estrés se relaciona con el desempeño escolar de los estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa Emilio Terán, ubicada en la parroquia Mulliquindil, Santa Ana, Salcedo, durante el periodo 2024-2025.

Este estudio es fundamental porque el estrés académico no solo puede afectar en el aula de clases, también puede afectar en la parte psicológica y física de los alumnos. El exceso, presión y falta de estrategias adecuadas para manejar el estrés pueden derivar en ansiedad, desmotivación, dificultades de concentración y bajo rendimiento académico. Al analizar la relación entre estos factores, se podrá comprender como influyen el estrés en su rendimiento académico. Además, se considera la perspectiva de docente y familias para obtener una visión integral del problema.

El beneficio de esta investigación radica en la posibilidad de proporcionar información relevante para la comunidad educativa. Los resultados podrán ser utilizados para desarrollar estrategias de apoyo que contribuyan a mejorar el estado emocional de los estudiantes, optimizar el enfoque educativo y promover un ambiente saludable equilibrado. Esto permitirá que los estudiantes desarrollen mejoras herramientas de afrontamiento ante el estrés, favoreciendo su bienestar y su rendimiento académico.

La presente investigación busca aportar soluciones concretas para la mejorar la calidad educativa en la unidad educativa Emilio Terán. de tal manera comprender la relación entre en estrés y el desempeño académico lo que permitirá proponer estrategias efectivas que beneficien no solo a los estudiantes, sino también a docentes y familias fortaleciendo el proceso de enseñanza- aprendizaje y el bienestar.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar la relación del estrés con el desempeño académico en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán, Mulliquindil Santa Ana, Salcedo, 2024-2025.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel de estrés presente en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán.
- Relacionar el nivel de estrés con el desempeño académico en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán.
- Desarrollar estrategias de enfermería enfocadas en la reducción de estrés en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán.

1.5 Marco Teórico

1.5.1 El Estrés

la salud mental, afecta tanto al rendimiento académico como laboral. Es fundamental reconocer que el estrés puede generar diversas problemáticas que deterioran su bienestar de vida, por ello vigilar el estrés es crucial para evitar consecuencias perjudiciales para el bienestar (Mazo, 2020).

El ser humano ha estado constantemente involucrado en el proceso de hacer frente al estrés adaptándose a él, el proceso incluye las respuestas de afrontamiento, que son las relaciones del organismo frente a las amenazas que afectan tanto su supervivencia como su crecimiento personal, impulsadas por las exigencias del entorno (Morales, 2021).

Las situaciones que experimentamos en la vida pueden dar lugar a eventos tanto positivos como negativos, los cuales son significativos para cada individuo. Durante estos momentos, el estrés se manifiesta con mayor intensidad y frecuencia, lo que puede tener consecuencias perjudiciales para la persona (Tamayo, 2019).

Cada ser humano responde al estrés de manera diferente, dependiendo de las circunstancias particulares a las que se enfrenta, las cuales están vinculadas a:

- **Problemas familiares:** este factor impacta de manera directa a los adolescentes, ya que la familia es el primer lugar donde adquieren conocimientos, habilidades y actitudes (Zambrano, 2022).

Según González & Martínez (2020) la familia representa el primer espacio en el que el individuo aplica sus aprendizajes, los cuales se desarrollan e integran en su personalidad, creando un entorno fundamental para su crecimiento personal.

El entorno familiar como núcleo principal influye significativamente en el apoyo a trabajos de aula y la participación en actividades académicas. Una buena relación entre los familiares favorece el rendimiento escolar, ya que el cuidado familiar a los estudiantes fortalece el proceso educativo,

brindándole un acompañamiento clave en su desarrollo académico (Barazorda, 2020).

- **Problemas escolares:** se puede decir que la vida académica fluye diversos tipos de problemas los cuales suelen estar relacionados con diversos factores que afectan. los profesores son los primeros en detectar estas dificultades, ya que muchos adolescentes tienden a distraerse y no rinden académicamente al máximo, lo que resulta en bajas calificaciones (González & Martínez, 2020),

El aprendizaje en cada persona lo asimila conocimientos, influenciado por su al redor social, al mismo tiempo que se adapta y socializa. Entre las principales causas del fracaso escolar se encuentran dificultades evidentes como problemas para leer, razonar y concentrarse, entre otras (Zambrano, 2022).

Problemas psicológicos: los entornos emocionales y de conducta son un problema en cuanto al ámbito educativo, como estudiantes no tienen las posibilidades o energías necesarias para un buen interés académico (Zapata, 2021).

De acuerdo con Utilmes (2020) mayor cantidad de los adolescentes muestran dificultades emocionales y conductuales en desarrollo cognitivo y psicomotor lo que esto genera múltiples efectos, incluyendo el diagnostico de discapacidad intelectual, trastornos por déficit de atención o diversas dificultades en el aprendizaje.

1.5.2 Tres maneras de conceptualizar el estrés:

1. conjunto de estímulos; los estresores son condiciones del entorno que generan sensaciones de tensión o son percibidas como una amenaza o peligro. Desde la perspectiva, el estrés se considera una característica ambiental, es decir, un estímulo externo al individuo (Grogoño, 2021).

2. Como una respuesta; el enfoque estará en la manera en que las personas responden a los estresores. Esta reacción se interpreta como un estado de tensión que incluye dos componentes; el psicológico, que abarca la conducta, los pensamientos y las emociones del individuo, y el fisiológico, relacionado con la activación del organismo (Grogoño, 2021).

3. Como incorpora los estresores como las respuestas a los mismos y además añade la interacción entre la persona y el ambiente; de este modo, el factor determinante del estrés radica de forma en que una persona percibe, evalúa y responde a distintos eventos. Las teorías interactivas o transaccionales destacan el papel de los factores psicológicos y cognitivos que actúan como mediadores entre los estresores y las respuestas de estrés (Grogoño, 2021).

1.5.3 Teoría Fisiológica del estrés

A lo largo del tiempo, el concepto de estrés ha sido estudiado desde diversas perspectivas. Uno de los primeros enfoques fue el del fisiólogo y médico Selye en 1960, quien lo definió como una respuesta no específica del organismo. Según, el estrés es un estado caracterizado por un conjunto de cambios inespecíficos dentro de un sistema biológico, con una forma y composición particulares, pero sin una causa específica. Además, el autor defiende el estrés como cualquier agente de desencadena el estrés, alterando a la homeostasis y generando un desequilibrio en el organismo (Selye, 2020).

Selye Diseñó un paradigma en el cual describe que el organismo responde de manera estereotipada, independientemente de la naturaleza del estímulo nocivo. Este esfuerzo del organismo para adaptarse a la condición a la que es sometido, la denominó “Síndrome General de Adaptación” Años más tarde, utilizó el término “stress” para definir la condición con la que el organismo responde a agentes nocivos (Selye, 2020)

1.5.4 Teoría Psicológica del estrés

Considerando que la perspectiva de Selye tuvo algunas críticas desde el ámbito Psicológico, porque su teoría se basaba solo en respuestas fisiológicas, sin tener en cuenta

otros factores condicionantes que pueden causar estrés en las personas , por este motivo, desde el enfoque de Lazarus & Folkman (2020) surge la teoría transaccional del estrés, la cual definen como “un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que agrava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal”.

este enfoque se basa en la evaluación cognitiva, un proceso mediante el cual las personas valoran la situación en función de su bienestar personal. Dentro de esta teoría, se distingue tres tipos de evaluación:

La evaluación primaria es aquella que se produce cuando ocurre un encuentro o transacción con alguna demanda externa o interna. Es el primer mediador psicológico del estrés y puede dar lugar a cuatro modalidades de evaluación: amenaza, daño-pérdida, desafío y beneficio. El primero (amenaza) hace referencia a la anticipación de un daño que aún no se ha producido, pero que puede ocurrir de forma inminente (Lazarus & Folkman, 2020)

El segundo (daño-pérdida) indica un daño de índole psicológica, que ya se ha producido, como por ejemplo una pérdida irreparable (Lazarus & Folkman, 2020).

La tercera modalidad (desafío), es la valoración de una situación que va a implicar una posible ganancia positiva como también una posible amenaza (Lazarus & Folkman, 2020).

1.5.5 Teorías del estrés:

(Ivancevich & Mattenson, 2021) afirman que hay tres maneras diferentes de definir el estrés; ya sea basándose en los estímulos, en la respuesta o en la relación entre ambos.

a) Estrés como estímulo: Conceptualiza al estrés como un “Conjunto de fuerzas externas, de variables del medio físico o social que tienen un efecto desequilibrador, transitorio o permanente, sobre la persona”(Ivancevich & Mattenson, 2021)

b) Estrés como respuesta: “El estrés es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental frente a un agente estresor externo, en

la cual es estresor puede consistir en un evento externo o en una situación interna, ambos potencialmente dañinos” (Bitttar, 2021)

c) Estrés como relación Individuo-Ambiente: el estrés puede definirse considerando tanto el estímulo como la respuesta. Este enfoque se considera como una reacción adaptiva influenciada por las características individuales y los procesos psicológicos.(Bitttar, 2021)

1.5.6 Tipos De Estrés

- **Estrés agudo:** se refiere al entorno y el estudiante lo que provoca efectos negativos en su organismo, equilibrio emocional y su entorno, lo que provoca efectos negativos en su organismo, equilibrio emocional y en su entorno social y familiar. Su duración es breve, generalmente inferior a un mes (González & Martínez, 2020).
- **Estrés agudo episódico:** ocurre cuando el estrés es agudo se presenta con repetición, lo que lleva a al alumno afectadas a asumir compromisos que normalmente no enfrentaría. Esto genera reacciones descontroladas, irritabilidad, y, si no se asemeja adecuadamente, puede perdurar durante meses (Morales, 2021).
- **Estrés crónico:** Este tipo de estrés se origina a partir de experiencias dolorosas vivir desde la niñez, que afectan a la personalidad del individuo, mantiene a la persona en depresión profunda, lo que perjudica tanto su salud física como mental. Este estado puede perdurar durante semanas o incluso mese (Zapata, 2021).

1.5.7 Bases Biológicas Del Estrés

El estrés es una repuesta natural del cuerpo ante situaciones que se considere amenazas o desafíos, este proceso genera varios cambios en el cuerpo, los cuales son controlados por los sistemas nerviosos y endocrino, que trabajan para preparar el organismo para enfrentar estas situaciones (Águila & Castillo, 2019).

1.5.7.1 Sistemas nerviosos y estrés

El sistema nervioso autónomo es fundamental en la reacción del cuerpo ante el estrés, actuando principalmente a través de sus dos ramas principales las cuales daremos a conocer a continuación:

- **Sistema nervioso simpático:** se impulsa en escenarios de estrés, generando contestaciones como alteración en la frecuencia cardiaca, ampliación de pupilas y liberación de glucosa en el flujo sanguíneo para abastecer de energía al organismo (Tamayo, 2019).
- **Sistemas nerviosos parasimpático:** es responsable de restaurar el equilibrio del organismo después de una situación estresante, favoreciendo la relajación y la recuperación (Tamayo, 2019).

1.5.7.2 Eje hipotálamo- hipófisis – adrenal y estrés

El eje hipotálamo- hipófisis – adrenal, es el sistema hormonal clave en la respuesta al estrés. Cuando una persona enfrenta una amenaza, el hipotálamo activa la hipófisis que a su vez se estimula glándulas suprarrenales provocando cortisol, una hormona ayuda al cuerpo a afrontar el estrés (González & Martínez, 2020).

El problema surge cuando el estrés es crónico, ya que la explosión prolongada a niveles elevados de cortisol puede generar efectos negativos en el organismo, como alteración en la memoria, disminución del sistema inmunológico y riesgos de enfermedades cardiovasculares (Díaz, 2020).

1.5.8 Factores Desencadenantes Del Estrés

el estrés puede ser provocado una variedad de factores que se desenvuelve la persona. Estos pueden ser individuales, ambientales y sociales. La combinación de estos elementos puede generar diferentes niveles de estrés y afectar el bienestar general del individuo (Chrousos, 2020).

- **Factores personales:** Los rasgos individuales, como la personalidad y la capacidad de resiliencia influyen en la manera en que una persona afronta el estrés. Según Chrousos (2020) individuos con una alta tendencia al neuroticismo son más propensos a experimentar estrés de

manera frecuente e intensa. Así mismo, la adaptación ante situaciones, puede actuar como un componente protector, ayudando a disminuir el impacto del estrés en la vida cotidiana.

- **Factores ambientales:** El entorno en el que una persona se desenvuelve también puede ser una fuente de estrés. Factores como la sobre carga laboral, problemas económicos, ruidos excesivos, inseguridad y falta de estabildades pueden contribuir significativamente al desarrollo del estrés crónico. En el ámbito académico, la presión por obtener buenos resultados, la cantidad de tareas y la proximidad de exámenes son desencadenantes frecuentes de estrés en estudiantes (Barraza, 2021).
- **Factores sociales y culturales:** Las relaciones interpersonales y las normas socioculturales pueden ser fuentes de estrés o, en algunos casos factores de apoyo. la falta de una red de apoyo social puede aumentar la vulnerabilidad al estrés, mientras que un entorno de apoyo familiar y social puede ayudar a mitigar sus efectos (Chrousos, 2020).

1.5.9 Fisiopatología Del Estrés

El estrés provoca una serie de reacciones en el organismo, reguladas por los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico. Cuando se percibe una situación amenazante, se activa eje hipotálamo- hipófisis- adrenal, hormonas como el cortisol y la adrenalina se liberan. Estas favorecen la adaptación del cuerpo al aumentan los niveles de glucosa en la sangre, optimizar la circulación estimulando los mecanismos de respuesta. Sin embargo, si el estrés se mantiene por un periodo prolongado, un exceso de cortisol puede afectar negativamente al sistema inmunológico y causar desequilibrios metabólicos (McEwen, 2021).

El impacto del estrés también se observa en el sistema inmunológico, ya que la producción sostenida de glucocorticoides suprime la actividad de los linfocitos y otras células inmunitarias, reduciendo la capacidad del organismo para combatir infecciones. Esta

disfunción inmunológica puede aumentar la susceptibilidad a enfermedades como combatir infecciones (Ávila, 2020).

1.5.10 Estrategias para el manejo del estrés

El manejo del estrés es esencial para reducir su impacto en la salud física y mental. Existen diversas estrategias que contribuyen a regular niveles de estrés, mejorando bienestar general. entre ellas se destacan las técnicas psicológicas, el fomento de hábitos saludables y el apoyo del entorno familiar y escolar. La combinación de estos enfoques permite desarrollar mecanismos de afrontamiento efectivos y prevenir los efectos del estrés crónicos (Tamayo, 2019).

1.5.11 Técnicas psicológicas

Las técnicas psicológicas han demostrado ser eficaces en la regulación del estrés. Una de las más utilizadas, cognitivo- conductual, la cual contribuye a identificar y modificar ideas negativas o distorsionados que pueden generar ansiedad y estrés. A través de la esta terapia, se es importante conocer el desarrollo de habilidades para enfrentar situaciones difíciles de manejar más adaptativa (Tamayo, 2019).

Otra estrategia efectiva es el mindfulness, que consiste en la práctica de la atención plena para centrarse en el presente, reduciendo la rumiación y la respuesta fisiológica al estrés. Esta técnica ha demostrado beneficios en la disminución de la ansiedad y la mejor del bienestar emocional.

1.5.12 Hábitos saludables

Es estilo de vida juegan un papel fundamental en el manejo del estes. La práctica regular de ejercicio físico contribuye a un bienestar saludable siendo estos como la liberación de endorfinas y neurotransmisores lo cual estos generan una sensación de bienestar y reducen los niveles de cortisol, la hormona del estrés (Morales, 2021).

Así mismo, una alimentación equilibrada, rica en vitaminas y minerales, fortalece el sistema nervioso y ayuda a mantener un estado de ánimo estable. Además, un descanso adecuado es esencial, ya que la falta de sueño puede aumentar la irritabilidad y reducir la capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes (Morales, 2021).

1.5.13 Apoyo familiar y escolar

El apoyo de la familia, amigos y maestros juega un papel esencial en la gestión del estrés, sobre todo en adolescentes estudiantes. Un ambiente familiar que sea comprensivo y que no imponga presiones excesivas puede ayudar a aliviar la ansiedad y promover el bienestar emocional. En el ámbito escolar, es importante que los adolescentes y directivos implementen estrategias que la requieran. Estas redes de apoyo son claves para fortalecer la resiliencia y facilitar el uso de estrategias efectivas para manejar el estrés (Alemesa, 2021).

1.5.14 Estrés En Los Adolescentes

Al igual que los adultos, los adolescentes también experimentan estrés de diferentes tipos. Sin embargo, la mayoría de los adolescentes percibe ciertas situaciones como amenazantes o difíciles de manejar. Asimismo, la adolescencia es un periodo caracterizado por la transformación física, psicológicos y sociales, por lo que son una fuente importante del estrés. Durante este proceso, el adolescente establece nuevas relaciones familiares y sociales, lo que también puede contribuir a su experiencia de estrés (Alemesa, 2021).

De acuerdo con el autor Avalos (2024), indica que “La adolescencia es un periodo en donde, se incrementa la ansiedad, el estrés, está acompañado por un aumento en el conflicto que va más allá del impulso en la 16 expresión, defensas intensificadas contra los impulsos y la habilidad emocional y regresiones a etapas posteriores”.

A medida que los adolescentes crecen, se interesan por asuntos sociales, mientras mejoran sus habilidades cognitivas. Durante esta etapa, las exigencias en lo social, personal y académico aumentan, lo que puede generar estrés y ansiedad propios de su desarrollo. Además, es importante señalar que factores como los estereotipos de género y situaciones socioeconómicas también influyen en la experiencia de estrés (Alemesa, 2021).

Los factores psicosociales juegan un papel significativo en el estrés adolescente, se incluyen lo social, trastornos mentales familiares, los cambios de la escuela, las mudanzas geográficas y el divorcio de los padres. Por lo que es crucial señalar que las habilidades

cognitivas y la capacidad para solucionar problemas el adolescente percibe y responde el estrés (Avalos, 2024).

Los adolescentes necesitan tiempo para descansar y relajarse, lo cual les permite compartir con su familia y amigos. un mecanismo clave para enfrenar el estrés es la resiliencia, que les ayuda a adaptarse y superar adversidades (Utilmes, 2020).

Los adolescentes desarrollan diferentes actitudes y comportamientos que fomentan su resiliencia y los ayudan a manejar el estrés, estos son:

- Ver el cambio como un desafío normal.
- Considerar los problemas como temporales y solucionables.
- Creer en su éxito
- Actuar para solucionar los problemas,
- Establece relaciones compactas familiares y amigos.
- Pida ayuda.
- Movimientos de relajación y diversión (González & Martínez, 2020).

1.5.15 Estrés Académico

El estrés académico puede desencadenar diversas consecuencias negativas, afectando los aspectos sociales, físicos y psicológicos de una persona. Por ello, es fundamental considerar las repercusiones adversas que conlleva, analizando de manera profunda como esta situación, que se percibe como peligrosa y amenazante puede impactar la vida de un individuo (Lopez, 2023).

En la actualidad, las principales problemáticas que afectan a los adolescentes involucran procesos cognitivos y emocionales, los cuales los adolescentes perciben su alrededor y a esto lo clasifican como situaciones de amenaza o desafíos (Avalos, 2024).

Las sobrecargas de trabajo pueden afectar al estudiante, activando estímulos negativos provenientes de su entorno. Esto se manifiesta en un bajo rendimiento académico, frustración al no obtener buenas calificaciones o dificultades para adaptarse a los cambios frecuentes en el entorno (Lopez, 2023).

La falta de un buen rendimiento académico y la frustración por no lograr resultados positivos, como buenas calificaciones o la adaptación a cambios en el entorno escolar, son algunos de los efectos más comunes. Además, los problemas académicos dificultan su desarrollo óptimo, lo que disminuye las probabilidades de obtener un promedio que motive el estudio y el logro de metas (Lopez, 2023).

Según Gao Xinhang (2023) en su estudio relacionado con problemas académicos, la desmotivación y los efectos del estrés académico, son causas más frecuentes es cuando repite un año escolar, esta situación provoca insatisfacciones personales, desmotivación y afecta negativamente su estabilidad para continuar con sus estudios el proceso de aprendizaje, por otro lado, debe ofrecer conocimientos y habilidades nuevas que favorezcan el crecimiento personal y académico del estudiante.

Se puede decir que el fracaso académico bajo rendimiento son temas de gran relevancia para las familias, adolescentes y los profesionales involucrados en el ámbito educativo, ya que conllevan una pérdida significativa del potencial de cada estudiante (Aldaz, 2023).

1.5.16 Síntomas del estrés académico

Rossi (2021) refiere a tres tipos de reacciones al estrés académico:

a) Síntomas físicos: agotamiento, problemas gástricos, falta de capacidad para llegar a cumplir con los objetivos, dolores de espalda, dificultad para conciliar el sueño, gripes, disminución o pérdida de peso, gestos que expresan la molestia del individuo entre otros (Rossi, 2021).

b) Síntomas psicológicos: nerviosismo, desánimo, sensación de pensar que no los toman en cuenta, dificultad para tomar decisiones, poca confianza en sí mismo, inquietud, poca motivación, dificultad para controlar una situación, pensamientos negativos de la vida, preocupación por los sucesos que le causan estrés, dificultades para poder concentrarse (Rossi, 2021).

c) Síntomas comportamentales: Ganas de querer fumar constantemente, olvidarse las cosas constantemente, conflictos a diarios ante las situaciones que se le presente,

dificultad para realizar las tareas que se le asigna, aumento o disminución de alimentos, poco interés sobre su persona y asimismo hacia los demás.

Por otra parte, Barraza (2022) desarrolla y describe tres indicadores. Estos son:

a) Físicos: son aquellos que implican una reacción propia del cuerpo como por ejemplo morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio.

b) Psicológicos: son aquellos que tienen que ver con las funciones cognitivas o emocionales de la persona como la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión.

c) Comportamentales: son aquellos que involucran la conducta de la persona como el aislamiento de los demás, discutir, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos.(Barraza, 2022)

1.5.17 Fases Del Estrés Académico

- **Fase de alarma:** es una etapa inicial de aceleración, en la cual es una fase principal, durante este proceso, el cuerpo libera un gran conjunto de energía para afrontar la situación (Aldaz, 2023).

De acuerdo son Aldaz (2023) durante esta fase, el organismo detecta el agente estresante y pone en marcha el sistema nervioso simpático, junto con la corteza y la medula de las glándulas suprarrenales, lo que provoca la liberación de glucocorticoides y adrenalina, sustancias que ayudan a movilizar los recursos energéticos para afrontar la situación

- **Fase de resistencia:** es una fase de adaptación, se da en un proceso de alerta sigue activo, lo que hace que el organismo recurra a los recursos energéticos disponibles (García, 2020).

Durante esta fase, los sistemas y órganos que no son esenciales para la supervivencia en una situación de energía reducen sus funciones, como es el caso de los sistemas digestivo y reproductivo. En el contexto académico, esta fase ayuda a mitigar el agotamiento, evitando el desgaste total de la energía del individuo frente a las demandas del entorno (García, 2020).

• **Fase de agotamiento:** fase de colapso, se torna continuo y persistente lo que el organismo, se acaba y desaprovecha su capacidad de firmeza lo que manifiesta un desequilibrio corporal a nivel físico y psíquico (Tamayo, 2019).

De este modo, el individuo pierde la capacidad para enfrentar los retos académicos, lo que, junto con el desgaste físico, provoca una disminución significativa en su desempeño. Esto resulta en la incapacidad de utilizar los recursos adaptativos con los que normalmente cuenta (Tamayo, 2019).

1.5.18 Causas Y Consecuencias Del Estrés Académico

El estudiante mediante problemas el cual se ve afectado comienza con su funcionamiento general, y generan síntomas como:

- Baja sus habilidades cognitivas
- No puede resolución de problemas
- No tiene motivación
- no tiene paciencia
- Problema en la socialización y comunicación
- deseos de no presenciar al colegio
- rascarse, morderse las uñas
- ansiedad
- depresivos, tristeza (Avalos, 2024).

Sin embargo, existen otras causas que pueden ser factibles observadas por los docentes o el personal de la institución. Algunas de las reacciones de los adolescentes ante el estrés académico son displacenteras y se manifiestan verbalmente, como la ira, la ansiedad y la frustración. Además, las consecuencias del estrés académico pueden reflejarse en comportamientos y emociones que afectan las relaciones con el grupo, la familia y la institución educativa (Aldaz, 2023).

De acuerdo con González & Martínez (2020), los estudiantes pueden enfrentarse a problemas como la violencia escolar, el consumo de alcohol y drogas, trastornos

psicológicos relacionados con la ansiedad y la depresión. La presencia de estos problemas contribuye al aumento del estrés escolar, lo que puede llevar a la deserción de los alumnos.

1.5.19 Causas del estrés académico

Como factores de estrés académico son las: el exceso de tareas, el desarrollo de exámenes, la cuantiosa información, el aporte en clase de forma verbal, el trabajo en entender las clases, las causas que la suma de los temas que desarrollan, las tareas que demandan mucho tiempo, la valoración del estudiante hacia el docente, porque de ellos varia la motivación de los estudiantes por la asignatura, los medios que emplean para el aprendizaje entre otros, etc. Son las causantes del estrés académico (Barraza, 2022).

Lo que ocasiona el estrés académico es fundamentalmente la sobre carga académica y del estilo de como cada alumno lo va afrontando. el estrés, es la escasa relación que existe y la pobre comunicación entre los integrantes de la facultad puesto que depende de ellos la organización para elaborar tareas y estudios (Barraza, 2022).

1.5.20 Consecuencias del estrés académico

Bittar (2021) insiste que existen consecuencias físicas y psicológicas. Entre las que encontramos lo siguiente sintomatología:

Fisiológicas: se puede encontrar niveles altos de presión arterial, dificultades respiratorias y sobre todo variaciones en el sueño.

Psicológicas: se puede encontrar niveles altos de ansiedad, depresión, preocupación e irritabilidad, problemas de memoria a largo y corto plazo, desinterés por actividades que antes tenía motivación.

Para Águila & Castillo (2019) refiere que como estragos a largo plazo el estrés académico se manifiesta en: incomodidad, tristeza, baja autoestima, falta de habilidades sociales, etc. Dichos factores mencionados hacen que la vida universitaria no sea nada fácil, pero el estudiante que hace frente a estas situaciones lograra un equilibrio adecuado.

1.5.21 Factores desencadenantes del estrés académico

Según Mazo (2020) refiere que el estrés académico es el resultante de tres factores los cuales son: los estresores académicos, los síntomas y estrategias afrontamiento. Añade continuar invertir

a) Estresores Académicos: se origina en el espacio educativo frente a factores como eventos y demandas entre otras que influyen o recargan de indistintas maneras al alumno.

b) Síntomas del estrés académico: Los síntomas del estrés académico pueden ser catalogados como físicas, psicológicos y comportamentales; entre los síntomas físicos se tienen al dolor de cabeza, bruxismo, presión alta, disfunciones gástricas, dolor de espalda, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración.

c) Estrategias de afrontamiento: Las estrategias de afrontamiento del estrés, según Tamayo (2019) son:

- La resolución de problemas: Hace referencia a procesos activos dirigidos a la modificación de las demandas intentando manipular el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema, por ejemplo, diseñando un nuevo método de solución de problemas (Tamayo, 2019).
- El control de emociones: Es empleada cuando el estresor es perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido. Dicho sujeto tratara de mitigar el estrés y disminuir el malestar y el dolor emocional, se enfoca en manejar las 41 emociones asociadas con el evento (evitación cognitiva, aceptación – resignación, descarga emocional (Tamayo, 2019).

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

2.1 Diseño metodológico

El proyecto de investigación se llevó a cabo bajo un enfoque no experimental, lo cual no se ejecutó un manejo directo y prolongada de las variables. Este diseño permitió recopilar y analizar información clave para evaluar la situación real del problema en los adolescentes.

Además, se adoptó un enfoque descriptivo y correlacional, por un lado, descriptivo porque se describieron variables como el nivel de estrés que poseían los estudiantes, por otro lado, es correlacional porque se relacionó los niveles de estrés y el rendimiento de los estudiantes. Por último, con respecto al periodo de ejecución es transversal, considerando la temporalidad del estudio, el cual se desarrolló en el periodo 2024-2025.

2.2 Enfoque de la investigación

El presente estudio es mixto por lo que se utilizó, enfoque cualitativo ya que se realizó una encuesta que fueron aplicados y los datos tabulados y procesados en mediante el programa estadístico SPSS, por otro lado, es cualitativo por que se implementaron estrategias en reducir el nivel de estrés en los estudiantes.

Mediante este enfoque se va a descubrir patrones y tendencias los que pueden guiar el diseño de intervenciones educativas. De acuerdo con, Creswell, estos investigadores pueden combinar elementos tanto los enfoques cualitativos como cualitativos en estudios sobre servicios de salud lo que son herramientas principales en la investigación (Creswell, 2020).

2.3 Población

La población es los estudiantes de la Unidad Educativa Emilio Terán, Mulliquindil Santa Ana- Salcedo, compuesta por un aproximado de 1500 estudiantes, perteneciente a la jornada matutina sección primaria y secundaria.

Tomando en cuenta la población, estudiantes manifiesta una diversidad de rutinas y referencias en el espacio académico, siendo un grupo idóneo para explorar la relación entre el estrés y el rendimiento académico.

2.4 Muestra

En esta investigación se utilizó un muestreo censal no probabilístico, de tiempo intencional, ya que los individuos seleccionados no tenían la misma probabilidad de ser elegidos. esto se debió a que debían cumplir con los criterios de inclusión previamente establecidos. Por lo que los resultados no podrán ser generalizados a otras poblaciones (Reyes, 2022).

Para la selección de la muestra que fueron 45 estudiantes de tercero de bachillerato se implementaron lo cuales son criterios de inclusión y exclusión.

2.5 Criterios de Inclusión

- Estudiantes legalmente matriculados en el periodo lectivo 2024-2025
- Estudiantes únicamente del tercero de bachillerato.
- Estudiantes que aceptaron participar en el estudio mediante la firma de un consentimiento informado.
- Estudiantes sin ninguna condición médica que imposibilite la participación en el estudio.

2.6 Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no formen parte de la Unidad Educativa Emilio Terán
- Estudiantes que escogieron dos o más opciones en una pregunta de la encuesta aplicada
- Evaluaciones o cuestionarios incompletos.

2.7 Instrumentos y Técnicas de Investigación

Las técnicas de investigación fueron diversas en la que permitió abordar tanto aspectos cuantitativos como cualitativos del fenómeno estudiado. Por lo que a continuación se describe los utilizados:

Para evaluar el nivel de estrés en los estudiantes, se utilizó la encuesta dirigida a los alumnos de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán. Este instrumento permitió recopilar información clave sobre los niveles de estrés percibido y sus posibles factores asociados. Además, con el apoyo de la tutora general, se obtuvo información específica sobre algunos estudiantes que presentaban bajo rendimiento académico, lo que facilitó el estudio de la relación del el estrés y el desempeño escolar.

Esta encuesta fue detallada para saber el nivel de estrés lo cual se colocó 10 preguntas de selección, el objetivo es evaluar nivel de estrés académico para los estudiantes de tercer año de bachillerato, identificado los principales factores que lo generan y su impacto en el bienestar emocional y desempeña escolar.

Observación Directa: Esta técnica facilita la recolección de datos sobre la conducta de los alumnos de la unidad educativa, lo que se analizara como interactúan durante evaluaciones o en el aula lo que puede ayudar en información crucial sobre factores estresantes.

2.5 instrumentos de investigación:

Como instrumento utilizado se utilizó una encuesta que se creó de 10 preguntas como objetivo medir el nivel de estrés académico de los alumnos de 3ro bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán le encuesta estuvo conformada por 10 preguntas que fue validada mediante el procedimiento estadístico de la prueba de alfa de Cronbach. Por lo que a continuación se muestra el procedimiento estadístico realizado.

Tabla 1 *Resumen De Procesamiento De Datos*

		Resumen de procesamiento de casos	
		N	%
Casos	Válido	45	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	45	100,0

Fuente: elaboración propia (2025)

Tabla 2 *Estadísticas de fiabilidad*

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,769	11

Fuente: elaboración propia (2025)

Como se observa anteriormente el procesamiento de la prueba estadística de las 10 preguntas que conforma la encuesta mediante de alfa de Cronbach fue de 0,769 lo que muestra una confiabilidad en los resultados de la encuesta. Este valor sugiere que las preguntas de la encuesta tienen una consistencia interna adecuada para medir el estrés con el desempeño académico de los adolescentes del colegio Emilio Terán de la parroquia Mulliquindil Santa Ana Salcedo.

2.6 Recursos

Humanos: personas que ayudaron en el estudio, tutor del proyecto.

Materiales: algún software de medición, instrumentos entre otro.

Bibliográficos: utilización de libros, tesis, artículos científicos, bases de datos.

Tabla 3 *Recursos*

Recursos	Descripción	Monto
	Fotocopias	\$25
	Impresiones	\$35
	Internet	\$30
	Esferográficos	\$5
Gastos de trabajo de campo	Gastos de transporte	\$45
	Llamadas telefónicas	\$14
	Impresión de formularios de encuestas	\$30
	Imprevistos	\$40
Gastos de redacción	Internet	\$30
	Computadora	\$250

Hojas	\$18
Material bibliográfico	\$36
Llamadas telefónicas	\$14
Imprevistos	\$40
Total	\$612

Fuente: elaboración propia (2025)

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas

Se llevo a cabo una encuesta dirigida a estudiantes de tercero de bachillerato, en la que participaron 45 estudiantes. La encuesta consistió en 10 preguntas, con el objetivo de obtener datos sobre Relación del estrés con el desempeño académico de los adolescentes del colegio Emilio Terán de la parroquia Mulliquindil Santa Ana Salcedo. Los resultados obtenidos fueron analizados mediante el cálculo de frecuencia de las respuestas a cada una de las preguntas.

La frecuencia en la encuesta realizada a estudiantes de tercero de bachillerato permite organizar y analizar las respuestas sobre el tema de Relación del estrés con el desempeño académico de los adolescentes del colegio Emilio Terán de la parroquia Mulliquindil Santa Ana Salcedo. Esta encuesta facilito la identificación de patrones y tendencias. Este análisis ayuda a interpretar los datos y a presentar los resultados de forma clara y precisa.

Objetivo 1. Evaluar el nivel de estrés presente en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán.

Tabla 4 *Pregunta 1 Del Formulario De Encuesta*

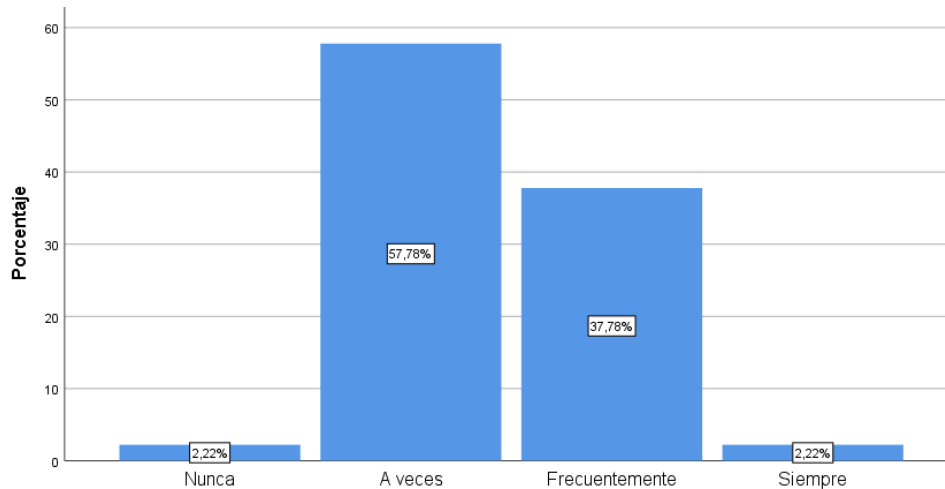
¿Con qué frecuencia sientes presión por cumplir con las tareas y trabajos escolares?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	2,2%
A veces	26	57,8%
Frecuentemente	17	37,8%
Siempre	1	2,2%
Total	45	100%

Nota. En la siguiente tabla se puede observar la frecuencia y porcentaje de los datos obtenidos con respecto la elección de cada pregunta que respondieron los alumnos. elaboración propia (2025).

Gráfico 1 *Pregunta 1 Del Formulario De Encuesta*

¿Con qué frecuencia sientes presión por cumplir con las tareas y trabajos escolares?"



Análisis: el análisis de las frecuencias revela que el 57,78% (26) de los estudiantes indica que siente presión a veces, mientras que un 37,78% (17) señala que experimenta frecuentemente. esto sugiere que un alto porcentaje de los estudiantes experimenta niveles de presión al realizar tareas y trabajos, lo que podría estar afectando su desempeño y bienestar.

Tabla 5 *Pregunta 2 Del Formulario De Encuesta*

¿Te sientes abrumado/a por la cantidad de exámenes y evaluaciones que debes preparar?"

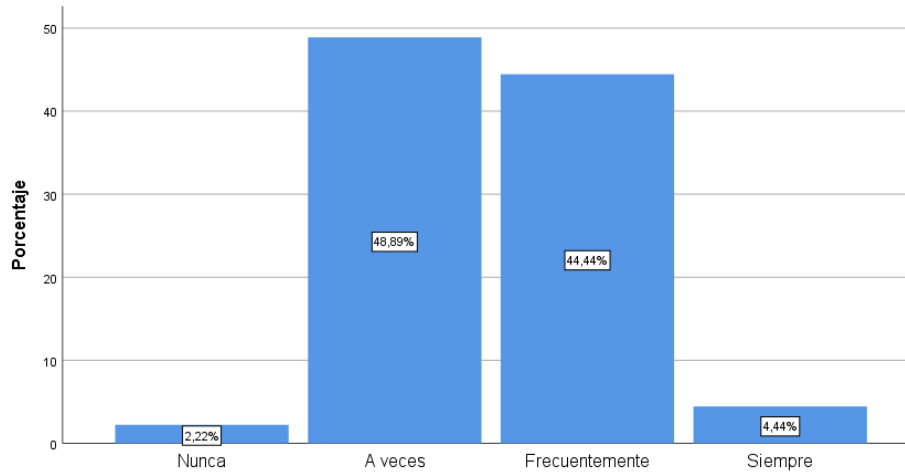
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	2,2%

A veces	22	48,9%
Frecuentemente	20	44,4%
Siempre	2	4,4%
Total	45	100%

Nota. En la siguiente tabla se puede observar la frecuencia y porcentaje de los datos obtenidos con respecto la elección de cada pregunta que respondieron los alumnos. elaboración propia (2025).

Gráfico 2 *Pregunta 2 Del Formulario De Encuesta*

¿Con qué frecuencia sientes presión por cumplir con las tareas y trabajos escolares?"



Análisis: el análisis de las frecuencias revela que el 48,89% (22) de los estudiantes indica que a veces se siente abrumado, mientras que un 44,44% (20) señala frecuentemente. Esto sugiere que un alto porcentaje de los estudiantes se siente abrumado por la cantidad de exámenes y trabajos que son enviados, lo que podría estar en su descanso y su estado emocional.

Tabla 6 *Pregunta 3 Del Formulario De Encuesta*

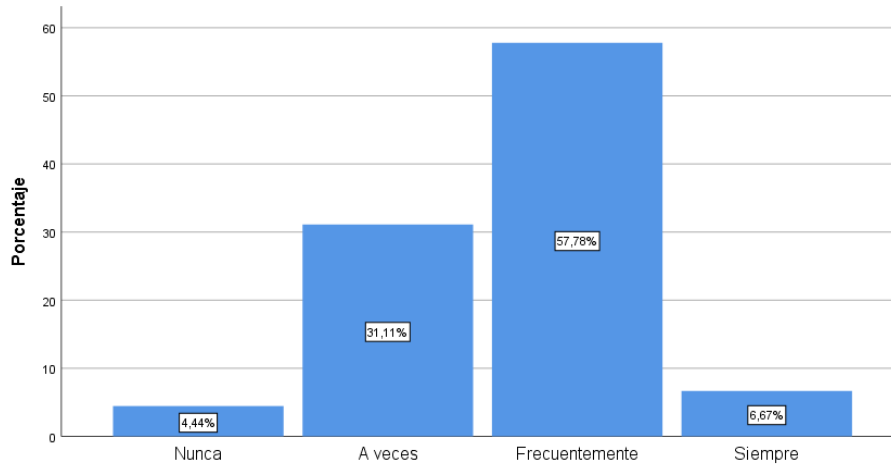
¿Has experimentado dolores de cabeza, insomnio o cansancio relacionado con tus estudios?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	4,4%
A veces	14	31,1%
Frecuentemente	26	57,8%
Siempre	3	6,7%
Total	45	100%

Nota. En la siguiente tabla se puede observar la frecuencia y porcentaje de los datos obtenidos con respecto la elección de cada pregunta que respondieron los alumnos. elaboración propia (2025).

Gráfico 3 *Pregunta 3 Del Formulario De Encuesta*

¿Has experimentado dolores de cabeza, insomnio o cansancio relacionado con tus estudios?



Análisis: el análisis de las frecuencias revela que el 57,78% (26) de los estudiantes indica que frecuentemente ha experimentado dolor de cabeza, mientras que un 31,11% (14) señala a veces. Esto sugiere que un alto porcentaje de los estudiantes que presentan dolor de cabeza insomnio o cansancio, lo que podría estar afectando en su salud y la calidad de vida y su estado emocional.

Tabla 7 *Pregunta 4 Del Formulario De Encuesta*

¿Sientes cambios en tu estado de ánimo, como irritabilidad o tristeza, por la carga académica?

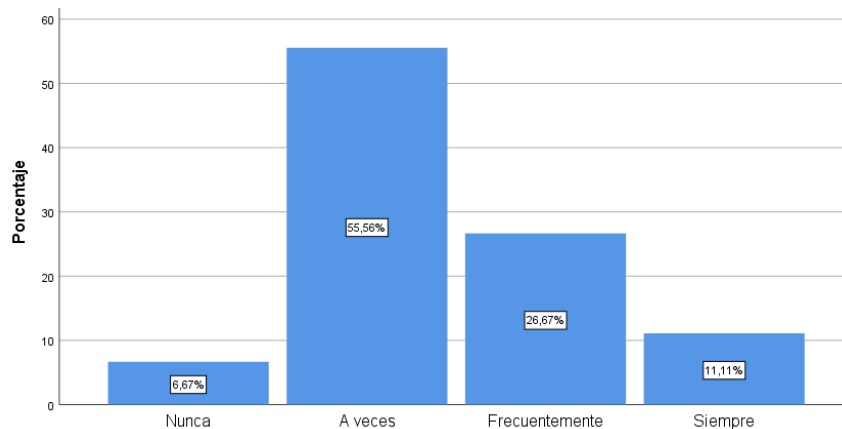
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	6,6%

A veces	25	55,6%
Frecuentemente	12	26,7%
Siempre	5	11,1%
Total	45	100%

Nota. En la siguiente tabla se puede observar la frecuencia y porcentaje de los datos obtenidos con respecto la elección de cada pregunta que respondieron los alumnos. elaboración propia (2025).

Gráfico 4 *Pregunta 4 Del Formulario De Encuesta*

¿Sientes cambios en tu estado de ánimo, como irritabilidad o tristeza, por la carga académica?



Análisis: el análisis de las frecuencias revela que el 55,56% (25) de los estudiantes indica que a veces siente cambios en su estado de ánimo, mientras que un 26,67% (12) señala frecuentemente. Esto sugiere que un alto porcentaje de los estudiantes que presentan irritabilidad o tristeza, esto es por la carga académica que los estudiantes pasan lo cual podría desanimarles a tener un futuro académico.

Tabla 8 *Pregunta 5 Del Formulario De Encuesta*

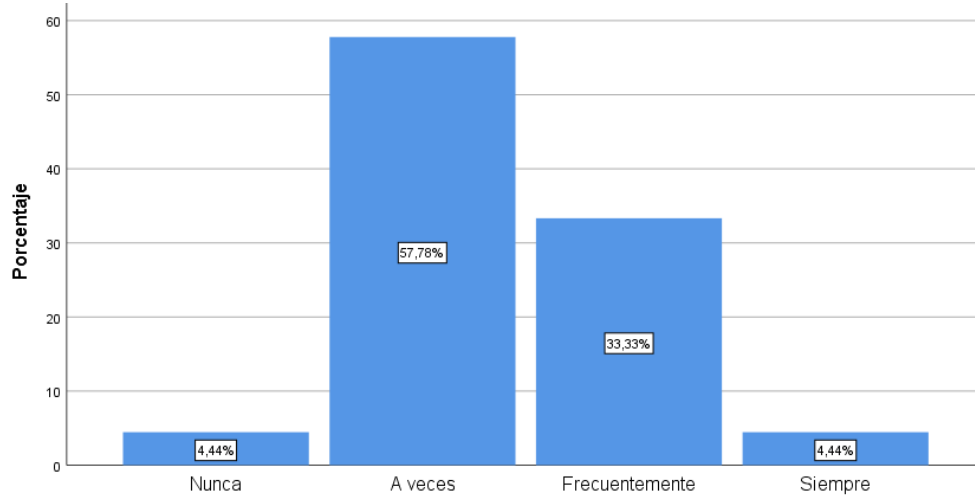
¿Crees que el estrés afecta tu capacidad para concentrarte en clases o estudiar?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	4,4%
A veces	26	57,8%
Frecuentemente	15	33,3%
Siempre	2	4,4%
Total	45	100%

Nota. En la siguiente tabla se puede observar la frecuencia y porcentaje de los datos obtenidos con respecto la elección de cada pregunta que respondieron los alumnos. elaboración propia (2025).

Gráfico 5 *Pregunta 5 Del Formulario De Encuesta*

¿Crees que el estrés afecta tu capacidad para concentrarte en clases o estudiar?



Análisis: el análisis de las frecuencias revela que el 57,78% (26) de los estudiantes indica que a veces siente estrés, mientras que un 33,33% (15) señala frecuentemente. Esto indica

que el estrés que presentan estos estudiantes afecta su desempeño académico cuando sienten demasiado estrés.

Tabla 9 *Pregunta 6 Del Formulario De Encuesta*

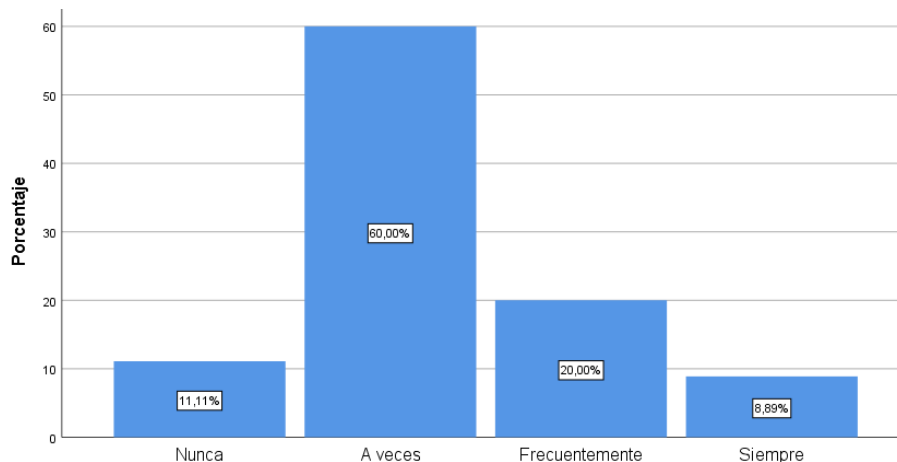
¿Cómo describirías tu desempeño académico cuando sientes mucho estrés?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	11,1%
A veces	27	60,0%
Frecuentemente	9	20%
Siempre	4	8,9%
Total	45	100%

Nota. En la siguiente tabla se puede observar la frecuencia y porcentaje de los datos obtenidos con respecto la elección de cada pregunta que respondieron los alumnos. elaboración propia (2025).

Gráfico 6 *Pregunta 6 Del Formulario De Encuesta*

¿Cómo describirías tu desempeño académico cuando sientes mucho estrés?



Análisis: el análisis de las frecuencias revela que el 60% (27) de los estudiantes indica que a veces su desempeño académico, mientras que un 20% (9) señala frecuentemente.

Esto sugiere que un alto porcentaje de los estudiantes indica cuando tienen mucho estrés su desempeño académico se ve afectado, esto es por la carga académica, por tareas y trabajos sobre cargados.

Tabla 10 *Pregunta 7 Del Formulario De Encuesta*

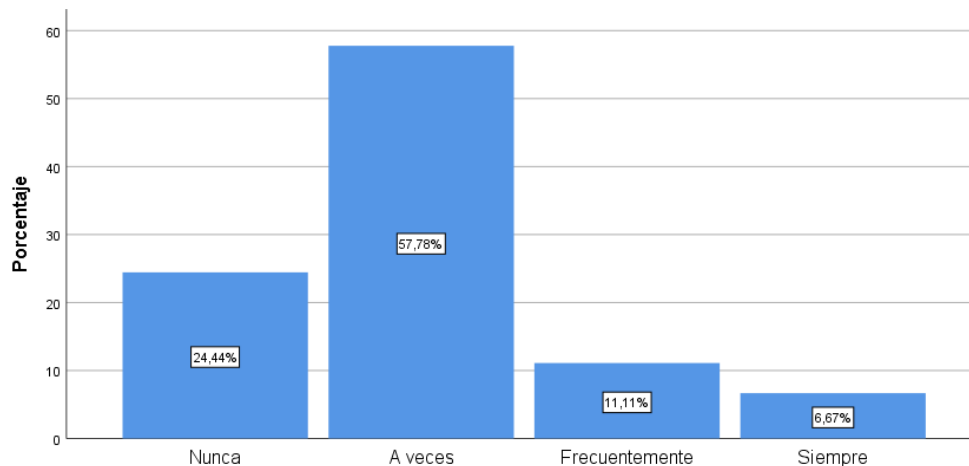
¿Utilizas estrategias para relajarte o manejar el estrés académico (por ejemplo, descansos, deportes, planificación)?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	24,4%
A veces	26	57,8%
Frecuentemente	5	11,1%
Siempre	3	6,7%
Total	45	100%

Nota. en la siguiente tabla se puede observar la frecuencia y porcentaje de los datos obtenidos con respecto la elección de cada pregunta que respondieron los alumnos. elaboración propia (2025).

Gráfico 7 *Pregunta 7 Del Formulario De Encuesta*

¿Utilizas estrategias para relajarte o manejar el estrés académico (por ejemplo, descansos, deportes, planificación)?



Análisis: el análisis de las frecuencias revela que el 57,78 % (26) de los estudiantes indica que a veces utiliza herramientas de relajación, mientras que un 24,44% (11) señala nunca. Esto sugiere que un alto porcentaje de los estudiantes indica utiliza herramientas de relajarse o manejar el estrés, esto es importante saber que el deporte descansos, son buenos y ayudan a dispersar la mente del estudiante.

Tabla 11 *Pregunta 8 Del Formulario De Encuesta*

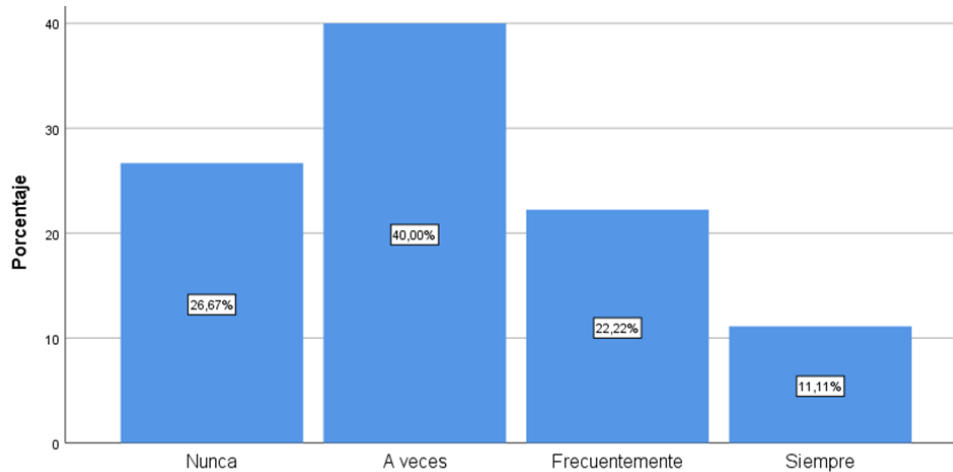
¿Buscas apoyo en familiares, amigos o profesores cuando te sientes estresado/a por los estudios?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	12	26,7%
A veces	18	40,0%
Frecuentemente	10	22,2%
Siempre	5	11,1%
Total	45	100%

Nota. en la siguiente tabla se puede observar la frecuencia y porcentaje de los datos obtenidos con respecto la elección de cada pregunta que respondieron los alumnos. elaboración propia (2025).

Gráfico 8 *Pregunta 8 Del Formulario De Encuesta*

¿Buscas apoyo en familiares, amigos o profesores cuando te sientes estresado/a por los estudios?



Análisis: el análisis de las frecuencias revela que el 40 % (18) de los estudiantes indica que a veces busca apoyo, mientras que un 26,67% (12) señala nunca. Esto sugiere que un alto porcentaje de los estudiantes indica que busca apoyo tanto de familia, amigos, profesor cuando se sienten estresados, esto es importante saber que el estudiante cuenta con el apoyo de un adulto que lo puede guiar de mejor manera en su rendimiento y su desarrollo académico.

Tabla 12 *Pregunta 9 Del Formulario De Encuesta*

¿Crees que la carga académica es excesiva y contribuye al estrés?

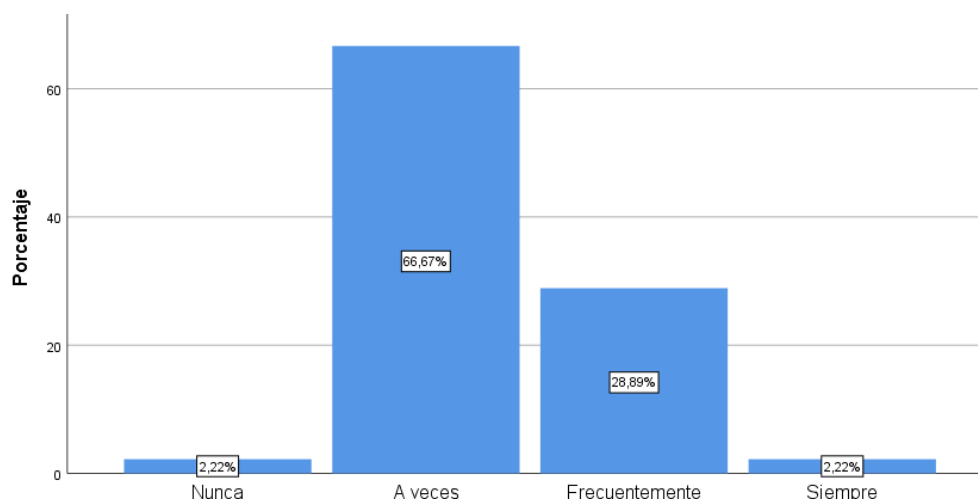
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	2,2%
A veces	30	66,7%
Frecuentemente	13	28,9%
Siempre	1	2,2%

Total	45	100%
-------	----	------

Nota. en la siguiente tabla se puede observar la frecuencia y porcentaje de los datos obtenidos con respecto la elección de cada pregunta que respondieron los alumnos. elaboración propia (2025).

Gráfico 9 *Pregunta 9 Del Formulario De Encuesta*

¿Crees que la carga académica es excesiva y contribuye al estrés?



Análisis: el análisis de las frecuencias revela que el 66,67 % (30) de los estudiantes indica que a veces busca apoyo, mientras que un 28,89% (13) señala frecuentemente. Esto sugiere que un alto porcentaje de los estudiantes la carga de trabajos, exámenes, y más contribuyen a al estrés, por lo tanto, debemos darnos cuenta que los estudiantes también deben dedicarse a circulo socio- deportivo, donde ayuden a relajarse y dispersar su mente de la carga académica.

Tabla 13 *Pregunta 10 Del Formulario De Encuesta*

¿Con qué frecuencia crees que se implementan medidas en tu escuela para reducir el estrés académico?

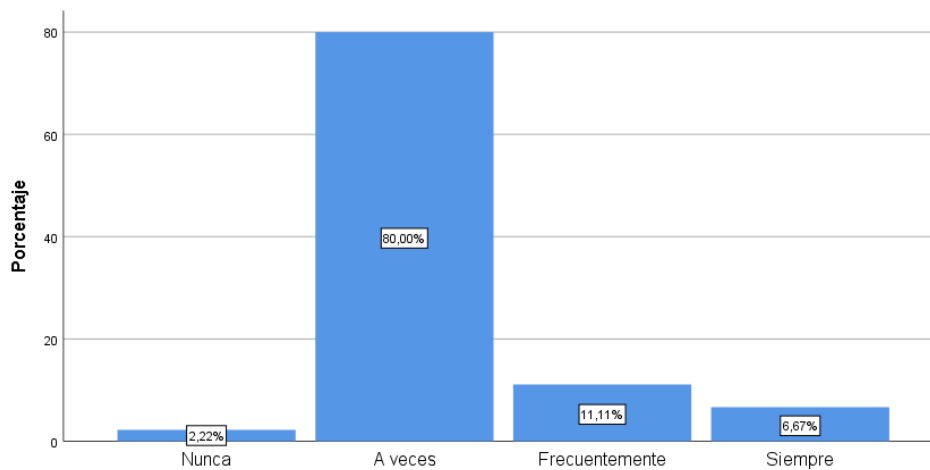
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
------------	------------	------------

Nunca	1	2,2%
A veces	36	80,0%
Frecuentemente	5	11,1%
Siempre	3	6,7%
Total	45	100%

Nota. en la siguiente tabla se puede observar la frecuencia y porcentaje de los datos obtenidos con respecto la elección de cada pregunta que respondieron los alumnos. elaboración propia (2025).

Gráfico 10 *Pregunta 10 Del Formulario De Encuesta*

¿Con qué frecuencia crees que se implementan medidas en tu escuela para reducir el estrés académico?



Análisis: el análisis de las frecuencias revela que el 80 % (36) de los estudiantes indica que a veces busca apoyo, mientras que un 11,11% (5) señala frecuentemente. Esto sugiere que un alto porcentaje de los estudiantes indica que la institución implementa tiempos o espacios para poder reducir el estrés, esto podríamos decir que se tendría que tomar en cuenta ya que los estudiantes necesitan espacios de ocio y espacios que sean de ayuda a el estrés.

Objetivo 2. Relacionar el nivel de estrés con el desempeño académico en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán.

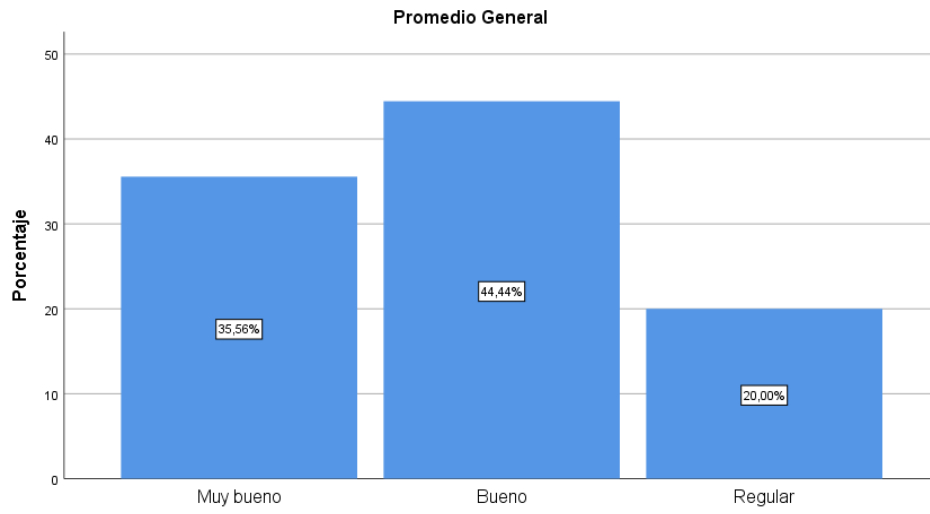
Tabla 14 *Promedio general*

Promedio General					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bueno	16	35,6	35,6	35,6
	Bueno	20	44,4	44,4	80,0
	Regular	9	20,0	20,0	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Nota. La siguiente tabla se puede observar la calificación como promedio general valorado de estudiantes mediante una frecuencia de calificación y porcentaje de los datos obtenidos de los alumnos. elaboración propia (2025).

En el siguiente gráfico se muestra el promedio de calificaciones de los estudiantes, clasificando como categorías como “muy bueno” bueno” y regular. A través de este análisis, se identificarán las clasificaciones que podrían indicar posibles problemas. Además, se analizará como el estrés podría estar afectado el desempeño académico de los estudiantes.

Gráfico 11 *Promedio General*



N	45	45	45
---	----	----	----

Nota. La siguiente tabla se puede observar la correlación de acuerdo con el objetivo 2 de estudiantes mediante una frecuencia de calificación y porcentaje de los datos obtenidos de los alumnos. elaboración propia (2025).

Como se observa en la tabla 12 que hace referencia a determinar la correlación entre el nivel de estrés y el desempeño académico, los resultados mediante la prueba de Spearman demuestran que no existen correlación entre las variables analizada, evidenciando en primer lugar que el promedio general de calificaciones y la frecuencia en la que sienten presión por cumplir con las tareas y trabajos escolares no presento una correlación significativa, obteniendo un valor de -0.059, por otro lado, en lo que respecta al sentirse abrumado/a por la cantidad de exámenes y evaluaciones que deben preparar con relación al promedio general, presento el mismo comportamiento, con un puntaje de -0.116, valor que demuestran que no existe una correlación significativa.

Objetivo 3. Desarrollar estrategias de enfermería enfocadas en la reducción de estrés en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán.

Estrategias de enfermería enfocadas en la reducción de estrés en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán.

1 Talleres y actividades de manejo del estrés

Estrategia	objetivo	implementación
-------------------	-----------------	-----------------------

<p>Organizar talleres prácticos sobre manejo del estrés, donde se enseñen técnicas de relajación, respiración y mindfulness. Estas actividades deben ser interactivas y permitir que los estudiantes practiquen las técnicas en un ambiente controlado y cómodo.</p>	<p>Brindar a los estudiantes herramientas para manejar el estrés de manera efectiva.</p>	<p>Programar talleres dentro del horario escolar, que se realicen en grupos pequeños para asegurar la participación activa y el seguimiento personalizado. También se puede utilizar la tecnología, como aplicaciones de relajación, para complementar las actividades.</p>
--	--	---

2 Espacios de relajación y descanso dentro de la escuela

Estrategia	objetivo	implementación
<p>Establecer una "zona de relajación" dentro de la escuela, un espacio tranquilo donde los estudiantes puedan acudir durante los descansos para realizar actividades relajantes, como escuchar música suave, practicar respiración o leer.</p>	<p>Crear ambientes donde los estudiantes puedan desconectar del estrés académico y emocional.</p>	<p>Organizar y adaptar un aula o una zona específica en la escuela con recursos como cojines, música relajante, libros y guías de relajación para ayudar a los</p>

estudiantes a liberar tensiones.

3 Programas de asesoría psicoemocional

Estrategia

Establecer un sistema de citas dentro de la jornada escolar para ofrecer asesoría emocional a los estudiantes que lo necesiten, asegurando la confidencialidad y el respeto por el bienestar de los adolescentes.

objetivo

Proporcionar apoyo emocional a los estudiantes, ayudándoles a identificar y manejar sus emociones.

implementación

Establecer un sistema de citas dentro de la jornada escolar para ofrecer asesoría emocional a los estudiantes que lo necesiten, asegurando la confidencialidad y el respeto por el bienestar de los adolescentes.

4 Fomento de la actividad física escolar

Estrategia

objetivo

implementacion

<p>Promover la actividad física como una forma de liberar tensiones, reducir la ansiedad y mejorar la concentración. Las actividades físicas pueden incluir deportes, juegos recreativos o incluso sesiones breves de estiramientos o yoga.</p>	<p>Reducir el estrés a través del ejercicio y la actividad física regular.</p>	<p>Organizar jornadas deportivas dentro del horario escolar, con actividades opcionales que permitan a los estudiantes participar sin presión, favoreciendo el disfrute y la relajación.</p>
---	--	--

5 Educación sobre salud mental y manejo del estrés

Estrategia	objetivo	implementacion
<p>Desarrollar programas educativos sobre el estrés, sus causas y efectos, y cómo gestionarlo adecuadamente. Estos programas pueden incluir conferencias, charlas o clases sobre la importancia de cuidar la salud mental.</p>	<p>Promover la comprensión del estrés y la salud mental entre los estudiantes.</p>	<p>Colaborar con docentes para integrar contenidos relacionados con la salud mental en las asignaturas, y promover la realización de campañas informativas sobre el estrés y la salud emocional en la escuela.</p>

6 Programas de mindfulness y relajación guiada

Estrategia	objetivo	implementacion
Introducir breves sesiones de mindfulness durante los descansos o al inicio de las clases para ayudar a los estudiantes a enfocarse y reducir la ansiedad. La relajación guiada puede ser una excelente herramienta para que los estudiantes aprendan a manejar sus emociones en momentos de estrés.	Fomentar la concentración y la calma a través de prácticas de mindfulness y relajación.	Dedicar unos minutos al día o varias veces a la semana para realizar actividades de mindfulness, guiadas por la enfermera escolar o mediante recursos de audio que los estudiantes puedan seguir.

7 Promoción del apoyo social y habilidades de comunicación

Estrategia	objetivo	implementación
Enseñar habilidades de comunicación asertiva y resolución de conflictos a los estudiantes, para que puedan gestionar mejor sus relaciones interpersonales y evitar el estrés generado por malentendidos o conflictos.	Reducir el estrés social y fomentar un entorno de apoyo entre los estudiantes.	Realizar talleres sobre cómo pedir ayuda, establecer límites saludables y comunicarse de manera efectiva, creando un ambiente de apoyo entre los compañeros de clase.

Incorporación de descansos activos y pausas durante las 8 clases		
Estrategia	objetivo	implementación
Fomentar el uso de descansos activos, donde los estudiantes realicen estiramientos, respiración profunda o breves caminatas durante los descansos escolares.	Aliviar el estrés asociado a largas horas de estudio o clases intensivas.	Implementar pausas de 5 a 10 minutos entre clases para que los estudiantes realicen actividades físicas ligeras y puedan regresar a las clases con mayor concentración y energía.

Nota. La siguiente tabla se puede observar el objetivo 3 las estrategias de enfermería en la reducción de estrés de los estudiantes. elaboración propia (2025).

Las estrategias de enfermería para la reducción del estrés en adolescentes dentro de la escuela desempeñan un papel crucial en el bienestar físico, emocional y académico de los estudiantes. La implementación de técnicas de relajación, actividad física regular, apoyo psicoemocional y programas educativos sobre manejo del estrés contribuye significativamente a reducir los niveles de ansiedad y mejorar la calidad de vida de los adolescentes en el entorno escolar. Además, la creación de espacios de relajación y la promoción de hábitos saludables son acciones que fortalecen la resiliencia emocional de los estudiantes, permitiéndoles afrontar de manera más efectiva los desafíos académicos y personales.

Es fundamental que la enfermería escolar, en colaboración con otros profesionales de la educación, continúe promoviendo estos enfoques integrales de salud. La integración de estas estrategias no solo fomenta una mejor salud mental, sino que también crea un

ambiente escolar más inclusivo y comprensivo, donde los estudiantes se sienten apoyados y capaces de desarrollar su máximo potencial.

Al continuar con el monitoreo y la evaluación de estas intervenciones, se podrá garantizar que las estrategias sean efectivas y se ajusten a las necesidades cambiantes de los estudiantes, promoviendo un entorno escolar más saludable y libre de estrés innecesario.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

4.1 Discusión de Resultados

Los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán indican que un alto porcentaje de los participantes experimenta niveles moderados a altos estrés académico. Los principales factores asociados incluyen la sobrecarga de tareas, la presión por obtener buenas calificaciones y la proximidad a exámenes finales. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de González (2020) , quienes identificaron que el proceso de evaluación y la carga de tareas son fuentes principales de estrés en estudiantes de bachillerato en Ecuador.

Sin embargo, a diferencia de estudios que sugieren que el estrés académico afecta negativamente el rendimiento escolar, Cañadas (2021) en nuestra investigación no se encontró una correlación significativamente entre el nivel de estrés y las calificaciones obtenidas. Considerando que esta discrepancia podría deberse a factores individuales, como la resiliencia y las estrategias de afrontamiento que algunos estudiantes emplean para manejar el estrés de manera efectiva.

Al analizar la conexión entre el estrés académico y el rendimiento escolar, se observó que, aunque muchos estudiantes reportan altos niveles de estrés, esto no siempre se traduce en un bajo desempeño académico. Este hallazgo coincide con la investigación de González et al., (2021) quien concluyo que el estrés académico no influye directamente en el rendimiento académico de los adolescentes. No obstante, otros estudios, como el de Maceo (2022) evidencia una correlación negativa significativa entre el estrés académico y el rendimiento escolar.

En mi opinión, esta variabilidad en los estudios puede atribuirse a diferencias en los contextos educativos, las metodologías empleadas y las características individuales de los estudiantes, como sus habilidades de gestión del tiempo y apoyo social que reciben.

Con base a los estudios, obtenidos se propone la implementación de intervenciones de enfermería dirigidas a disminuir el estrés académico en los estudiantes. Estas intervenciones podrían incluir talleres sobre manejo del estrés, técnicas de relajación y asesoramiento individualizado.

Estudios previos, como el de Águila y Castillo, (2019) han demostrado que identificar predictores psicosociales de estrés académicos permite diseñar estrategias efectivas para su manejo o en estudiantes de bachillerato.... Sin embargo, es importante considerar que la efectividad de estas estrategias puede variar según la disposición de los estudiantes a participar y aplicar las técnicas aprendidas.

Personalmente, la importancia de estas intervenciones radica en la adaptación de las estrategias a las necesidades específicas de la población estudiantil y en la creación de un entorno escolar que promueva el bienestar emocional.

El análisis de los datos evidencio que los estudiantes de tercero de bachillerato experimentarían un alto nivel de estrés académico, influenciando principalmente por la cantidad de tareas escolares, la presión por alcanzar un buen rendimiento y la incertidumbre sobre su futuro educativo. Entre los factores más comunes se encuentran la carga de tareas, la presión por obtener buenos resultados y la preocupación por el futuro académico profesional.

Según (Zambrano, 2022), el estrés académico surge cuando las demandas del entorno educativo superan los recursos personales del estudiante para afrontarlas, generando síntomas de ansiedad, fatiga y desmotivación.

El análisis de los datos indica que existe una relación inversa entre el nivel de estrés académico y el desempeño escolar, lo que sugiere que los estudiantes con mayores niveles de estrés tienden a presentar un rendimiento más bajo. Esto se debe a que el estrés elevado afecta funciones cognitivas como la memoria, la concentración y la toma de decisiones, dificultando el aprendizaje (González, 2020)

Sin embargo, algunos estudios han encontrado que el nivel moderado puede actuar como un factor motivador que impulsa a los estudiantes a cumplir con sus responsabilidades académicas(Barraza, 2022)

Dado que el estrés académico puede afectar tanto el bienestar emocional como el desempeño académico, es fundamental la implementación de estrategias de enfermería orientadas a su reducción.

Mazo (2020) señalan que las intervenciones como la educación sobre el manejo del estrés, la promoción de hábitos saludables y la orientación psicológica pueden contribuir a disminuir significativamente la ansiedad en estudiantes.

Además, se ha comprobado que técnicas como la relajación, el ejercicio físico y el desarrollo de habilidades de afrontamiento son efectivas para mejorar la respuesta del estudiante ante situaciones estresantes (Águila & Castillo, 2019).

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se identificó que un porcentaje significativo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Emilio Terán experimentan niveles elevados de estrés, lo que pueden impactar negativamente en su bienestar y rendimiento académico.
- Los principales factores estresantes detectados incluyen la presión académica, las altas expectativas familiares, la sobre carga de tareas, el temor al fracaso y la incertidumbre sobre el futuro, además aspectos personales, también influyen en el nivel de estrés.
- Se evidenció que no existe una correlación directa entre el estrés y el desempeño académico, ya que los estudiantes de la población estudiada a pesar de los niveles moderados y altos de estrés, las dificultades académicas en las que se involucra concentración, el procesamiento de la información y la motivación para el estudio no repercute en su rendimiento escolar.
- La implementación de estrategias de enfermería orientadas a la reducción de estrés en adolescentes es fundamental. Intervenciones como la educación en salud mental, el fortalecimiento de hábitos saludables y la promoción de espacios de apoyo emocional pueden contribuir a mejorar el bienestar de los estudiantes.

5.2 Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos mediante las encuestas en la investigación, se evidencia la necesidad de implementar estrategias que contribuyan a la reducción del estrés en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad educativa Emilio Terán. dado que el estrés afecta el rendimiento académico y el bienestar emocional de los adolescentes, es fundamental que la comunidad educativa, las familias y los profesionales de salud, en especial el personal de enfermería, trabajen en conjunto para desarrollar acciones preventivas y de intervención. entre este contexto, se proponen las siguientes recomendaciones:

- Incorporar programas de gestión del estrés en la planificación académica, incluyendo charlas, talleres y actividades de relajación que ayuden a los estudiantes a afrontar la presión académica de manera afectiva.
- Promover hábitos de estudios saludables, técnicas de manejo del tiempo y estrategias de relajación como la respiración profunda y la actividad física regular para reducir el impacto del esteres.
- Implementar programas de acompañamiento psicoemocional dentro de la institución educativa, brindando orientación sobre el anejo de estrés y fomentando el autocuidado en los estudiantes.
- Sensibilizar a los padres sobre la importancia del apoyo emocional y la comunicación abierta, evitando general expectativas excesivas que puedan aumentar los niveles de ansiedad en los adolescentes.

Referencias

- Águila & Castillo. (2019). Estrés académico . *Elsevier*, 5–8.
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-estres-escolar-S0716864015000073>
- Aldaz. (2023). *¿Cuáles son los problemas psicológicos más comunes en adolescentes?* (Vol. 10). <https://www.coldelvalle.edu.mx/problemas-psicologicos-mas-comunes-en-adolescentes/>
- Alemesa. (2021). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE GRADO ONCE . *2020*, 33, 29.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/53a67fcf-a380-4e57-8cd0-b4abfa582f05/content>
- Avalos. (2024). *Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional* (Vol. 10, p. 42). Dominio de las Ciencias:
<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3831>
- Ávila. (2020). El estrés un problema de salud del mundo actual. *CON-CIENCIA*, 2.
http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Barazorda. (2020). Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (SciELO Analytics, Trans.). *Revista San Gregorio*, 1.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072024000200078
- Barraza. (2021). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Universidad Pedagógica de*

Durango, 7, 8.

<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67/59>

Barraza. (2022). Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. *Boletín de Psicología*, 111, 7.

<https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N111-3.pdf>

Benavides. (2020). Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento en los adolescentes. *ECOS DE LA ACADEMIA*, 10, 12.

<https://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/1117>

Bittar. (2021). Chronic Stress Induces Sex-Specific Functional and Morphological Alterations in Corticoaccumbal and Corticotegmental Pathways (Elsevier, Trans.). *Biological Psychiatry*, 90.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006322321001189>

Cañadas. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes (SciELO Analytics, Trans.). *Dilemas Contemp*, 9.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800011

Chrousos. (2020). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5. <https://www.nature.com/articles/nrendo.2009.106>

Creswell. (2020). *Investigación Cualitativa y Diseño Investigativo* (ciencias sociales niñez y juventud., Trans.; Vol. 15). 2019.

[https://academia.utp.edu.co/seminario-investigacion-](https://academia.utp.edu.co/seminario-investigacion-II/files/2017/08/INVESTIGACION-CUALITATIVACreswell.pdf)

[II/files/2017/08/INVESTIGACION-CUALITATIVACreswell.pdf](https://academia.utp.edu.co/seminario-investigacion-II/files/2017/08/INVESTIGACION-CUALITATIVACreswell.pdf)

Diaz. (2020). *Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud*. 5(20).

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716000491>

Gambini. (2021). *El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios*. 5, 5–10.

<https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1357>

Gao Xinhang. (2023). *En China Estrés de Estudio, la Subescala de Ansiedad Académica, la Escala de Cansancio del Aprendizaje de Estudiantes de Secundaria y el Cuestionario de Autoeficacia Académica*. 5(10), 20–22.

https://www.researchgate.net/publication/371760218_Academic_stress_and_academic_burnout_in_adolescents_a_moderated_mediating_model

García. (2020). Estrés Académico. *Rev. Psicol. Univ. Antioquia*, 10(10).

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

González. (2020). Estrés académico en estudiantes . *Investigación y Ciencia*, 28, 14. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

González & Martínez. (2020). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. *Ciencias Sociales y Humanidades*, 1, 4–8.

<file:///C:/Users/USER/Downloads/51-Texto%20del%20art%C3%ADulo-225-2-10-20161227.pdf>

González, Rodríguez & Ramírez. (2021). Estrés académico en adolescentes:

Causas y consecuencias. *Psicología y Educación (Psicología y Educación /,*

Trans.). *Psychology and Education*, 18.

<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/20231801.pdf>

Grogoño. (2021). GUÍA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO.

Synoptic, 12, 42. <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>

Guadamud. (2023). ANÁLISIS DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA

CIUDAD DE QUITO EN EL PERIODO 2022- 2023. (Vol. 12)

[UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE QUITO].

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24215/1/TTQ975.pdf>

Guzmán. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus

propiedades psicométricas en estudiantes universitarios (Ter Psicol, Trans.).

SciELO Analytics, 40, 5.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082022000200197)

[48082022000200197](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082022000200197)

Ivancevich & Mattenson. (2021). EL ESTRES EN EL TRABAJO: UN ENFOQUE

SICO-ADMINISTRATIVO. 2021, 11.

<https://www.uv.mx/iiesca/files/2013/01/estres1996.pdf>

Lazarus & Folkman. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. (Vol. 5).

<https://books.google.com.ec/books?id=i->

[ySQQUpr8C&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=i-ySQQUpr8C&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

- Lazarus & Folkman. (2020). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*.
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Lopez. (2023). *El estrés en estudiantes de preparatoria es un problema que afecta a 6 de cada 10 alumnos*. <https://ve.scielo.org/pdf/rted/v14n2/2665-0266-rted-14-02-42.pdf>
- Maceo. (2022). Estrés académico: causas y consecuencias . *MULTIMED Granma*, 17. <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- Mazo. (2020). Estrés Académico. *Rev. Psicol. Univ. Antioquia*, 3.
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- McEwen. (2021). *Protective and Damaging Effects of Stress Mediators*. 339, 4–24.
<https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJM199801153380307>
- Morales. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos. *Dilemas Contemp*, 9.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000800048&script=sci_arttext&utm_source=chatgpt.com
- Reyes. (2022). *Metodología de la Investigación Científica* (Vol. 55, pp. 47–49).
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=SmdxEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT45&dq=deteccion+de+la+problematika+en+investigacion&ots=O02BAuJ6i5&sig=bQTovgJTubJ9d_ON7ybby1A_#v=onepage&q&f=false

- Rossi. (2021). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 26(2020). <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Selye. (2020). *Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory*. 55(2020). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5915631/pdf/SMJ-59-170.pdf>
- Tamayo. (2019). *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES*. 22, 4–12. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>
- Teens. (2023). *Estados Unidos, el estrés académico en adolescentes es una preocupación creciente. La Generación Z, nacida entre 1997 y 2012*. 20, 2–22. <https://carebotaba.com/es/estadisticas-de-estres-adolescente/>
- Utilmes. (2020). *PREDICTORES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO*. 5, 5–7. <https://comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/1792.pdf>
- Zambrano. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes. *CIVTAC*, 14(2020). <https://ojs.docentes20.com/index.php/revista-docentes20/article/view/330/838>
- Zapata. (2021). *Evaluación del estrés académico y sus efectos sobre el rendimiento en estudiantes*. 78, 72–73. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/6464/6515>
- Zapata. (2024). Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de latinoamérica. *Ansiedad y Estrés*, 57(2023). https://www.ansiedadystres.es/es/node/223?utm_source=chatgpt.com

Anexos



Imagen tomada de los alumnos de tercero de bachillerato para toma de muestra, encuesta



Colegio Emilio Terán de la parroquia Mulliquindil Santa Ana Salcedo