



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**

**CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE LA**  
**UNIDAD EDUCATIVA “NAZARENO” RIOBAMBA.**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en**  
**Psicopedagogía**

**Autor:**

**Domínguez Zambrano Daniel Alejandro**

**Tutor:**

**Dr. Guzmán Yucta Patricio Mgs.**

**Riobamba – Ecuador**

**2025**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **DOMÍNGUEZ ZAMBRANO DANIEL ALEJANDRO**, con número de cédula **0604945758**, autor del trabajo de investigación titulado: **ESTRÉS ACADÉMICO Y ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "NAZARENO". RIOBAMBA**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor de la obra referida será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 12 de mayo de 2025.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Daniel', is enclosed within a large, stylized oval scribble.

---

Daniel Alejandro Domínguez Zambrano

## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **Dr. PATRICIO MARCELO GUZMÁN YUCTA, Mgs.**, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **ESTRÉS ACADÉMICO Y ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "NAZARENO". RIOBAMBA**, bajo la autoría de **DANIEL ALEJANDRO DOMÍNGUEZ ZAMBRANO**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 12 días del mes de mayo de 2025.



Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta, Mgs.

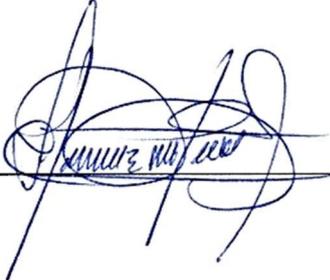
C.I: 0602390080

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **ESTRÉS ACADÉMICO Y ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "NAZARENO". RIOBAMBA** por **DANIEL ALEJANDRO DOMÍNGUEZ ZAMBRANO**, con cédula de identidad número **0604945758**, bajo la tutoría de **DR. PATRICIO MARCELO GUZMÁN YUCTA, Mgs.**; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 12 de mayo de 2025.

Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO**



---

Dr. Vicente Ramón Ureña Torres  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO**



---

Mgs. Cristina Alexandra Pomboza Floril  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO**



---



# CERTIFICACIÓN

Que, **DOMÍNGUEZ ZAMBRANO DANIEL ALEJANDRO** con CC: **0604945758**, estudiante de la Carrera **PSICOPEDAGOGÍA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **ESTRÉS ACADÉMICO Y ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "NAZARENO" RIOBAMBA**, cumple con el 7 % de similitudes, el 1% de idiomas no reconocidos y el 1 % de textos potencialmente generados por la IA, de acuerdo al reporte del sistema Anti-plagio **COMPILATIO** porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 24 de abril de 2025



Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta, Mgs.

**TUTOR**

## **DEDICATORIA**

Todo este esfuerzo va dedicado a mis padres, quienes me guiaron y supieron aconsejarme y siempre alentarme para seguir adelante y mis abuelitas por todo su apoyo y cariño y por siempre querer lo mejor para mí.

A mis amigos, con los que las risas nunca faltaron, las anécdotas las llevo conmigo y agradezco todo su apoyo y amistad, les deseo lo mejor en su vida profesional,

Por último, quiero dedicar esto a todos mis niños con quién pude compartir en mis prácticas, por cada mañana hacerme sentir feliz con sus ocurrencias, porque más que verme como un “psicopedagogo” o “profe” como me decían, siempre me vieron como un amigo, con quien jugar fútbol en el recreo, a quién acudir ante un problema, a quien pedir ayuda en hora de clase, gracias por hacer de mis practicas un lugar extraordinario.

**DANIEL DOMÍNGUEZ**

## **AGRADECIMIENTO**

A todas las personas que siempre confiaron en mí y nunca permitieron que me rindiera, a mi madre Mayra Zambrano, por apoyarme y nunca soltar mi mano, por sus palabras de aliento y motivarme día a día durante cada semestre, por siempre estar pendiente y celebrar cada logro que conseguía.

A mi padre Cesar Domínguez, por toda su colaboración y el siempre estar pendiente de mi vida universitaria y apoyarme en todo lo que necesité y alentarme a ser siempre mejor, cada palabra y consejo me sirvió para dar todo de mí y alcanzar una meta más.

A mi enamorada, Fer, por darme su apoyo en los momentos más críticos, por cada abrazo y consejo que me permitió nunca rendirme y encontrar el lado positivo de cada cosa que iba haciendo, quien siempre me animo a ser fuerte y no caer antes las malas circunstancias.

A mi mascota Perlita, por todo su cariño, compañía y mordidas, que me ayudo a refugiarme en mis momentos de tristeza y estrés, ella siempre estuvo ahí sin decir ninguna palabra, pero dándome todo su amor y compañía.

A mi familia tanto paterna como materna, por siempre estar pendiente con una llamada o visita, por motivarme y alentarme a continuar con mis estudios,

Y por último a mis profesores, por su orientación y paciencia en todo este camino universitario, que dios les bendiga y les dé más de lo que me han dado, agradezco cada uno de sus conocimientos que hoy me llevo para mi vida profesional, gracias a ustedes hoy seré licenciado y seré el mejor y me esforzaré por lograr grandes cosas.

**DANIEL DOMÍNGUEZ**

## **ÍNDICE GENERAL**

Contenido

### **DECLARATORIA DE AUTORÍA**

### **DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR**

### **CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL**

### **CERTIFICADO ANTIPLAGIO**

### **DEDICATORIA**

### **AGRADECIMIENTO**

## **ÍNDICE GENERAL**

### **ÍNDICE DE FIGURAS**

### **ÍNDICE DE TABLAS**

### **ÍNDICE DE ANEXOS**

### **RESUMEN**

### **SUMMARY**

|  |    |
|--|----|
| CAPITULO I.....                              | 16 |
| 1 INTRODUCCIÓN .....                         | 16 |
| 1.1 Antecedentes.....                        | 18 |
| 1.2 Planteamiento del problema.....          | 19 |
| 1.3 Justificación .....                      | 21 |
| 1.4 Objetivos.....                           | 22 |
| 1.4.1 Objetivo general .....                 | 22 |
| 1.4.2 Objetivos específicos.....             | 22 |
| CAPÍTULO II.....                             | 24 |
| 2 MARCO TEÓRICO.....                         | 24 |
| 2.1 Antecedentes de la investigación.....    | 24 |
| 2.2 Estrés académico.....                    | 25 |
| 2.2.1 Dimensiones del estrés académico ..... | 26 |
| 2.1.2.1 Estresores.....                      | 26 |
| 2.1.2.2 Reacciones físicas.....              | 26 |
| 2.1.2.3 Reacciones psicológicas .....        | 26 |
| 2.1.2.4 Reacciones comportamentales.....     | 26 |
| 2.1.2.5 Reacciones sociales .....            | 27 |

|                    |  |    |
|--------------------|--|----|
| 2.1.2.6            | Estrategias de afrontamiento .....   | 28 |
| 2.2.2              | Síntomas del estrés .....  | 28 |
| 2.2.3              | Causas asociadas al estrés académico .....   | 28 |
| 2.2.4              | Consecuencias del estrés .....   | 29 |
| 2.2.5              | Prevención y afrontamiento del estrés.....   | 30 |
| 2.2.6              | Relación del estrés Académico con los estudiantes.....                                 | 31 |
| 2.3                | Definición de atención .....   | 31 |
| 2.3.1              | Niveles de atención.....   | 32 |
| 2.3.1.1            | 1º Nivel: No atención o atención prácticamente cero.....                               | 32 |
| 2.3.1.2            | 2º Nivel: La atención aparece dispersa, flotante, repartida entre una y otra cosa..... | 32 |
| 2.3.1.3            | 3º Nivel: Atención sostenida .....   | 33 |
| 2.3.1.4            | 4º Nivel: Atención concentrada .....   | 33 |
| 2.3.2              | Tipos de atención.....   | 33 |
| 2.3.2.1            | Atención Selectiva.....  | 33 |
| 2.3.2.2            | Atención Dividida.....   | 33 |
| 2.3.2.3            | Atención Sostenida.....  | 34 |
| 2.3.2.4            | Atención alternante.....   | 34 |
| 2.3.3              | Características de la atención .....   | 34 |
| 2.4                | Relación del estrés académico y la atención.....                                       | 35 |
| 2.5                | Impacto del estrés en la atención de los estudiantes .....                             | 35 |
| CAPÍTULO III ..... |  | 37 |
| 3                  | METODOLOGÍA .....  | 37 |
| 3.1                | Enfoque de la investigación .....  | 37 |
| 3.2                | Diseño de la investigación .....   | 37 |
| 3.3                | Tipo de investigación.....   | 37 |
| 3.4                | Por el nivel o alcance de la investigación .....                                       | 37 |
| 3.4.1              | Correlacional .....  | 37 |
| 3.5                | Por el objetivo .....  | 38 |
| 3.5.1              | Básica .....   | 38 |
| 3.6                | Por el lugar.....  | 38 |
| 3.6.1              | De campo.....  | 38 |
| 3.7                | Población y muestra.....   | 38 |
| 3.7.1              | Población .....  | 38 |

|                   |   |    |
|-------------------|---|----|
| 3.7.2             | Muestra.....  | 38 |
| 3.8               | Técnicas e instrumentos para la recolección de datos .....  | 39 |
| 3.9               | Instrumento de evaluación del estrés académico SISCO.....   | 39 |
| 3.9.1             | Técnica.....  | 39 |
| 3.9.2             | Instrumento: test para medir el estrés académico.....   | 39 |
| 3.10              | Instrumento test de atención D2 .....   | 40 |
| 3.10.1            | Técnica.....  | 40 |
| 3.10.2            | Instrumento: test de atención D2.....   | 40 |
| 3.11              | Técnicas para el análisis de la información .....   | 41 |
| CAPÍTULO IV ..... |   | 42 |
| 4                 | RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....   | 42 |
| 4.1               | Análisis y discusión de resultados del Inventario SISCO.....  | 42 |
| 4.1.1             | Estresores.....   | 44 |
| 4.1.2             | Síntomas o reacciones físicas .....   | 46 |
| 4.1.3             | Síntomas o reacciones psicológicas.....   | 47 |
| 4.1.4             | Síntomas o reacciones comportamentales .....  | 49 |
| 4.1.5             | Estrategias de afrontamiento .....  | 50 |
| 4.2               | Resumen de niveles de estrés académico según el Inventario SISCO.....   | 51 |
| 4.3               | Datos obtenidos de la aplicación del test D2 .....  | 53 |
| 4.3.1             | Total, de respuestas (Pc).....  | 54 |
| 4.4               | Relación entre el estrés académico y la atención.....   | 59 |
| 4.5               | Diseño de un plan de estrategias para un programa de intervención para estrés y atención académica en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato en la ciudad de Riobamba ..... | 61 |
| CAPÍTULO V .....  |   | 64 |
| 5                 | CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....   | 64 |
| 5.1               | Conclusiones.....   | 64 |
| 5.2               | Recomendaciones .....   | 65 |
| Bibliografía..... |   | 66 |
| ANEXOS.....       |   | 72 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| <b>Figura 1</b> ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?                          | 42 |
| <b>Figura 2</b> Autoevaluación del nivel de preocupación o nerviosismo según escala de 1 a 5 | 43 |
| <b>Figura 3</b> Resultados del pc, TOT   | 55 |
| <b>Figura 4</b> Resultados del pc, CON   | 56 |
| <b>Figura 5</b> Resultados del pc, VAR   | 57 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabla 1</b> Rangos para medir el tesd2 en los estudiantes de primero y segundo de bachillerat | 41 |
| <b>Tabla 2</b> Dimensión estresores del inventario SISCO   | 44 |
| <b>Tabla 3</b> Dimensión síntomas y reacciones del inventario SISCO                              | 46 |
| <b>Tabla 4</b> Dimensión reacción psicológica  | 47 |
| <b>Tabla 5</b> Dimensión reacciones comportamentales   | 49 |
| <b>Tabla 6</b> Dimensión estrategias de afrontamiento del inventario SISCO                       | 50 |
| <b>Tabla 7</b> Dimensiones del inventario SISCO  | 51 |
| <b>Tabla 8</b> Resultados del test (d2)  | 53 |
| <b>Tabla 9</b> Resultados del pc, tot  | 54 |
| <b>Tabla 10</b> Resultados del pc, con   | 56 |
| <b>Tabla 11</b> Resultados del pc, var   | 57 |
| <b>Tabla 12</b> Relación entre el estrés académico y la atención                                 | 59 |
| <b>Tabla 13</b> Correlación de pearson entre el estrés académico y atención                      | 60 |
| <b>Tabla 14</b> Estrategias para afrontar el estrés y mejorar la atención en los estudiantes     | 62 |

## **ÍNDICE DE ANEXOS**

**Anexo 1** Aplicación de los instrumentos (inventario SISCO-test d2) a los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa “Nazareno”

**Anexo 2** Tabulación de los datos de los instrumentos aplicados

## **RESUMEN**

El objetivo principal fue evaluar el estrés académico y la atención en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato en la Unidad Educativa “Nazareno” Riobamba. El carácter de la investigación fue no experimental porque no se manipularon variables durante el estudio, por otra parte, se interpretó el fenómeno estudiado mediante el enfoque cuantitativo, donde se interpretó los datos de los instrumentos aplicados como el Inventario SISCO y D2, además fue de nivel correlacional, de tipo transversal por el tiempo que se realizó, y propositivo por su objetivo. La investigación fue desarrollada en campo, y la muestra estuvo conformada por 53 estudiantes de primero y segundo de bachillerato, de los cuales 34 pertenecen al género femenino y 19 al género masculino. Para la recolección de los datos se utilizó la técnica psicométrica, aplicando el test de atención D2. El análisis de los datos recopilados se realizó mediante el cálculo de frecuencias y porcentajes correspondientes a cada uno de los rangos evaluados. Los resultados obtenidos a través del Inventario SISCO indican que los estudiantes necesitan ayuda para manejar el estrés para reducir los estresores académicos y promover las estrategias de afrontamiento efectivas, se determinó mediante la escala de Likert donde 1 es nunca y 5 es siempre, el test d2 reflejó una baja eficiencia en tareas de atención sostenida y selectiva las cuales generaron problemas en el rendimiento académico. Se concluye que los estudiantes requieren atención para manejar el estrés y las habilidades atencionales para mejorar en el rendimiento escolar.

**Palabras claves:** Inventario SISCO, test de atención d2, estresores, estrés académico, atención.

## Abstract

The main objective was to evaluate academic stress and attention in first and second-year high school students at the “Nazareno” Riobamba Educational Unit. The nature of the research was non-experimental because no variables were manipulated during the study; the quantitative approach was used to analyze the phenomenon, where the data of the instruments applied, such as the SISCO Inventory and D2, were interpreted. It was also of correlational level and transversal type because of the time it was carried out and propositional because of its objective. The research was carried out in the field, and the sample consisted of 53 first and second-year high school students, 34 female and 19 males. The psychometric technique was used to collect data, and the D2 attention test was applied. The analysis of the data collected was performed by calculating frequencies and percentages corresponding to each of the evaluated ranges. The results obtained through the SISCO Inventory indicated that students need help to manage stress, to reduce stress to reduce academic stressors and promote effective coping strategies; it was determined through the Likert scale where one means never, and five always. The D2 test reflected low efficiency in sustained and selective attention tasks, which generated problems in academic performance. It is concluded that students require attention to manage stress and attentional skills to improve school performance.

**Keywords:** SISCO inventory, D2 attention test, stressors, academic stress, attention.



Reviewed by:  
Mgs. Jenny Alexandra Freire Rivera  
**ENGLISH PROFESSOR**  
C.C. 0604235036

## CAPITULO I

### 1 INTRODUCCIÓN

El presente estudio investigativo se enfoca en el tema de "Estrés académico y atención en los estudiantes de la Unidad Educativa “Nazareno” en Riobamba, lo que puede llevar a que el individuo se vea en riesgo de afectar su bienestar general, lo que a su vez origina el estrés académico. Los estudiantes no están exentos de padecer este trastorno, ya que muchos estudiantes se ven sometidos a una serie de eventos emocionales, personales y académicos que les agotan la energía física y la estabilidad psicológica, en el caso de los eventos académicos, los estudiantes pueden verlos como amenazas más que oportunidades, lo que puede llevar a que el individuo se vea en riesgo de afectar su bienestar general a su vez origina el estrés académico (Sinchigalo et al., 2022).

Por otra parte, al enfocarnos en los estudiantes adolescentes, experimentan cambios en la forma en que abordan el aprendizaje. Esto se combina con el hecho de que muchos estudiantes deben manejar cargas académicas que a menudo superan sus capacidades, y también están pasando por una etapa de cambios e interacción social, lo que puede llevar a que sufran estrés. Este estrés se manifiesta a través de síntomas físicos y emocionales que se perciben como amenazas para su integridad biológica y psicológica. Por ejemplo, esto puede generar que una persona se sienta frustrada, nerviosa, deprimida, triste, distraída, o experimente otros síntomas similares (Tacca y Alva, 2022).

De esta manera, los estudiantes son un grupo constantemente expuesto a situaciones estresantes. Este trastorno se manifiesta cuando responden a las exigencias y desafíos, tanto internos como externos, que enfrentan en su formación académica. Esto está determinado por la interacción de diversas variables, como la disponibilidad de tiempo, la motivación, las estrategias de afrontamiento y factores relacionados con las características sociodemográficas de cada individuo. Los entornos de aprendizaje tienen diferentes demandas, lo que ha incrementado considerablemente el estrés de los niños y adolescentes, generando reacciones que pueden resultar en falta de atención, distracción o disminución de su concentración en el ámbito educativo (Corrales, 2023).

Cabe destacar que el estrés académico conduce a una variedad de síntomas y señales, entre los que se encuentra la falta de atención, un proceso que se ve influenciado por aspectos motivacionales y expectativas que pueden alterar la forma en que se desarrolla y se realiza. La atención tiene un impacto significativo tanto en las emociones como en el

comportamiento, generando una amplia gama de experiencias conscientes que llevan a un comportamiento socialmente adaptativo, de esta manera los estudiantes al acudir a un centro educativo, experimentamos cambios en la forma en que abordan el aprendizaje a nivel personal, lo que es por esta razón que es crucial estudiar el estrés académico y la atención; cómo estos afectan a nivel académico con otros factores, así identificar la importancia en la vida de los jóvenes, siendo uno de los factores más predictores dentro de la adaptación académica, social y personal (Resett, 2021).

En consecuencia, el objetivo principal de esta investigación es “Evaluar el estrés académico y la atención en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato en la Unidad Educativa “Nazareno” Riobamba”, al mismo tiempo, comprender la conexión entre estas dos variables. Para lograrlo, se ha decidido llevar a cabo una investigación y una exploración de estudios previos para identificar la relación entre ellas, lo que contribuirá a los datos recopilados mediante la aplicación de métodos y herramientas de recopilación de información utilizados en la población de estudio.

El número de estudiantes que se tomó como muestra fueron 53 estudiantes, de los cuales 22 del género femenino y 31 del género masculino, esta muestra fue seleccionada por sus características, ya que se encuentran en primero y segundo año de bachillerato donde el nivel de estudios es diferente.

La investigación se estructura en cinco capítulos que detallan el desarrollo de las tareas llevadas a cabo en el estudio:

**CAPÍTULO I:** En la introducción se presentan los antecedentes de investigaciones previas en el marco de la investigación, se plantea el problema, se expone la justificación y se establecen los objetivos.

**CAPÍTULO II:** En este segmento se presenta el sustento teórico-conceptual sobre las variables de estudio, en este caso el estrés académico, atención en los estudiantes. se elaboró una base teórica sólida para la comprensión del tema.

**CAPÍTULO III.** La metodología utilizada en el estudio se basó en un enfoque cuantitativo. En este apartado se describen el diseño de la investigación, el tipo de estudio realizado, la unidad de análisis, así como la población y la muestra utilizadas. Además, se describen las metodologías y herramientas empleadas en la recopilación de datos, junto con los procedimientos de análisis de la información, para la obtención de resultados del test D2 se contabilizó los principales PC como TOT, CON, VAR, los cuales se analizaron de acuerdo a los siguientes rangos (alto (81-99), Medio alto (61-80), Medio (41-60), medio bajo (21-40) y Bajo (1-20)), también la frecuencia de cada rango y el porcentaje.

**CAPÍTULO IV:** Los resultados y la discusión se exponen y analizan los datos recopilados mediante la aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos a la muestra seleccionada. La interpretación de los datos analizados ofrece una visión precisa de los resultados, los cuales fundamentan los hallazgos de la investigación.

**CAPÍTULO V:** Las conclusiones y recomendaciones se alinean con los objetivos establecidos al comienzo de la investigación, respaldadas por la bibliografía y los anexos correspondientes. Asimismo, se proponen soluciones potenciales derivadas de los hallazgos, las cuales contribuyen con información valiosa y orientación para investigaciones o acciones futuras vinculadas al tema en cuestión.

## **1.1 Antecedentes**

En el trabajo de investigación: “Estrés académico entre estudiantes de tercer año de secundaria de la unidad educativa PCEI “Chimborazo” en el periodo 2016-2017”, el cual tiene como objetivo describir los signos de estrés académico, entre ellos esta prueba. Fue un estudio descriptivo, observacional y transversal, utilizando una muestra aleatoria de 60 estudiantes de 16 a 18 años, tanto hombres como mujeres. Utilizando como herramienta de investigación la escala de estrés académico SISCO se obtuvieron los siguientes resultados: En general el 90% de los estudiantes de secundaria presentan un nivel de estrés, prevaleciendo el estrés moderado en cuanto a intensidad. También se mencionaron como factores estresantes las personalidades y evaluaciones de los profesores y la competencia entre compañeros de clase (Farinango Tupiza, 2021).

Otra investigación titulada “La propagación del estrés en 2015”, la Facultad de Medicina de la Universidad de Cuenca realizó un estudio sobre estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en jóvenes. El objetivo fue determinar la prevalencia del estrés académico y los factores que conducen al rendimiento académico mediante un enfoque descriptivo, cuantitativo y transversal, la muestra estuvo conformada por 285 estudiantes. Los resultados muestran que la prevalencia de estrés académico es del 91,58%, del cual el 46,7% es moderado y el 36,48% es de alta intensidad. Por tanto, la prevalencia del estrés académico es alta y la intensidad moderada. Puede estar bajo más presión académica (Barzallo & Moscoso, 2015).

Un estudio realizado en la “Unidad Educativa Cristiana Nazareno”; el rendimiento académico de los estudiantes depende tanto del entorno educativo como familiar, indicando que la mayoría de estudiantes de dicha institución provienen de una familia moderadamente

funcional (53,5%), el 28,3% pertenece a una familia disfuncional, 16,6% corresponde a una familia severamente disfuncional; es decir, que existe un desarrollo de las funciones, responsabilidades y roles de cada miembro. En lo que corresponde al rendimiento académico de los adolescentes que estudian en la institución educativa, en su estudio presentó que el 91,4% poseen un rendimiento académico que alcanzan en el aula de clase, mientras que el 7% domina los aprendizajes académicos y el 1,6% están próximos a alcanzar los aprendizajes (Ruiz y Simancas, 2019).

El tema de la atención sostenida ha sido relevante en el ámbito educativo, con la interpretación de sus orígenes impactando en métodos pedagógicos y estrategias creadas para optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje. La diversidad interdisciplinaria entre la psicología, la neurociencia y la pedagogía ha aportado a un entendimiento más integral de cómo el cuidado sostenible influye en el desempeño escolar y cómo se puede mejorar en contextos educativos (Huilca & Villacís, 2023).

## **1.2 Planteamiento del problema**

En el siglo XXI, el estrés es un problema que afecta a niños y adultos con mayor relevancia en el transcurso del tiempo, que se extiende en varias áreas de la vida; hace referencia a un factor que se genera a partir de la interacción entre la persona y el entorno de acuerdo a cada suceso, lo que se identifica como exuberantes para los recursos personales que pone en riesgo el bienestar. Los niveles de estrés puede afectar consecuencias graves en la salud no solo mental sino también física cuyo desempeño académico como en el rendimiento y la atención de clases puede disminuir significativamente; en el caso de adolescentes los niveles de estrés moderados son de 63,1% mientras que por otro lado, los casos de estrés graves es del 13% (Bravo Ayabaca y Ruiz Chacon, 2024).

Con respecto a un estudio realizado por la Universidad de Valladolid-España menciona que los estudiantes presentan estrés en su etapa estudiantil por las siguientes causas; el 26.6% de los alumnos encuestados dieron a conocer que la carga excesiva de prácticas en las diferentes asignaturas y la exposición de trabajos genera estrés; 18.2% tienen miedo al fracaso y tener que gestionar al profesorado para recuperar la nota; 11.7% genera estrés la preparación y realización de exámenes por la falta de claridad en los temas abordados; 10.8% consideran que la situación más estresante es la de no ser capaz de transmitir sus necesidades de información a los docentes; 10.6% una situación que les genera estrés deriva de los problemas personales; 9.7% también lo que genera estrés es el clima

inadecuado dentro del aula; 9.3% tienen dificultad para priorizar sus tareas y 3.1% les genera estrés son los rumores sobre la cantidad de estudiantes suspendidos y aprobados en cursos anteriores (Valdivieso León et al., 2020).

En relación a la problemática expuesta es importante considerar que desde marzo del 2020, el gobierno ecuatoriano adoptó una serie de medidas para disminuir la velocidad de propagación de la Covid-19, entre ellas la implementación de la modalidad virtual en todos los centros educativos del país, las clases virtuales dieron inicio a una nueva forma de convivencia para todos los estudiantes, esto provocó un conjunto de efectos psicológicos y sociales que han afectado de manera importante en la salud mental de los estudiantes (Romero, 2022).

A nivel nacional mencionan que el estrés académico y la atención en los estudiantes son dos aspectos fundamentales en la vida de los estudiantes ya que conlleva desafíos significativos que pueden impactar tanto en el bienestar emocional como en el rendimiento académico de los estudiantes, en este contexto, es crucial comprender la relación entre el estrés académico y la atención de los estudiantes de bachillerato para identificar posibles áreas de intervención que promuevan una transición exitosa y saludable a la vida estudiantil, sin embargo la falta de estudios que aborden esta relación de manera detallada en el contexto latinoamericano limita la capacidad de los profesionales de la educación para implementar estrategias efectivas de apoyo a los estudiantes en esta etapa crucial de sus vidas (Moya et al, 2023).

Por consiguiente un estudio realizado en la unidad educativa que se encuentra en la ciudad de Quito que el 100% de los estudiantes de primero y segundo de bachillerato presentaban estrés académico, con un 90% en nivel moderado y 4% en nivel severo; también se determinó que el estrés académico influye de manera negativa en el desempeño de los estudiantes (Bravo Ayabaca y Ruiz Chacon, 2024).

Una investigación llevada a cabo en la Universidad Nacional de Chimborazo, se centra en la identificación de cómo el estrés académico puede afectar la atención de los estudiantes de la Unidad Educativa "Pensionado Americano International School" de la ciudad de Riobamba en donde se busca comprender la relación entre el estrés académico y la atención de los estudiantes, con el objetivo de explorar y analizar estudios previos que aporten a la comprensión de esta relación, la falta de atención causada por el estrés académico es el foco principal de la investigación, con la intención de desarrollar estrategias para mitigar los efectos negativos del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes (Bazantes, 2023).

Dentro de este marco la principal problemática del estrés académico está asociada con la prosecución de estudios el cual es un factor que ha llegado a alterar su salud física y emocional, ocasionando entre otras cosas malas relaciones interpersonales. En el caso de los estudios superiores, el estándar social demanda en los estudiantes un exceso de esfuerzo para desarrollar las capacidades y habilidades necesarias para la culminación exitosa de sus estudios, produciendo así un nivel elevado de trabajo, de atención, motivación y memoria disminuyendo considerablemente el rendimiento de los estudiantes, produciendo así un bajo nivel educativo (Muquinche, 2022).

Po último es conveniente acotar que el estrés académico es un problema importante que afecta a los estudiantes de primero y segundo y bachillerato de la Unidad Educativa Nazareno de Riobamba; algunos de los factores que contribuyen al estrés académico como la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, evaluaciones y exámenes frecuentes, problemas con los horarios de clases, dificultad para entender los temas abordados en clase y presión por participar en clase respondiendo preguntas y sobrecarga de exposiciones. Estos estresores pueden llevar a consecuencias negativas como trastornos de sueño, fatiga crónica, problemas de concentración, ansiedad e incluso aislamiento social en los estudiantes afectos (Berdugo Quintero, 2022).

### **1.3 Justificación**

Este proyecto de investigación buscó estudiar dos ejes fundamentales en la vida académica y emocional de los estudiantes. Todo esto gira en torno al estrés académico y la atención, ya que se consideran problemas que afectan la salud y necesitan atención inmediata. Estos ejes directamente afectan el rendimiento escolar, la salud mental y el bienestar de los jóvenes en una etapa tan definitoria como lo es el bachillerato. Determinar sectores en la investigación y cómo las relaciones de estrés confunden cómo la atención promueve mejorar el ambiente escolar de la Unidad Educativa Nazareno de Riobamba.

La investigación tiene un impacto directo en la comunidad educativa, porque favorecerá la implementación de la pedagogía con un abordaje desde la Psicología. En la actualidad, frente al crecimiento del estrés académico causado por la exigencia del sistema educativo y la rápida adopción de la enseñanza híbrida, esta investigación tendrá el propósito de generar evidencia para el diseño de programas de apoyo emocional y atención concentrada en el aula. Hay un impacto acerca de la importancia de poder replicar ya otros resultados de esta investigación, lo que aproxima a otras instituciones que presentan similitudes.

La realización de este proyecto fue posible gracias a la ayuda recibida de la Unidad Educativa Nazareno, que brindó acceso a estudiantes de primero y segundo año de bachillerato para la implementación de herramientas de evaluación. Además, hubo suficientes recursos metodológicos y técnicos e incluso un equipo de investigación competente dispuesto a trabajar. La disponibilidad de instrumentos validados para medir el estrés académico y la atención, junto con la participación activa de los docentes y representantes legales, fueron suficientes para garantizar que el proceso de recolección de datos fuera eficiente y ético.

Los beneficiarios directos de esta investigación son los estudiantes de primero y segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Nazareno”, de los cuales 34 fueron del género femenino y 19 del género masculino, indirectamente los docentes y padres de familia. Se espera que, a través del estudio de los niveles de estrés académico y el nivel de atención, se realice un diagnóstico que sirva para proponer medidas específicas para mejorar su experiencia educativa. Indirectamente, los docentes y padres también se beneficiarán al entender las necesidades emocionales y académicas de los adolescentes, por lo tanto, crear un ambiente de aprendizaje más positivo y equilibrado. De esta manera, la institución educativa podrá fortalecer su compromiso con la educación integral de sus estudiantes.

La innovación de estudiar la atención sostenida en el proceso de enseñanza-aprendizaje reside en la adaptación a un mundo en constante evolución, la incorporación de tecnologías en auge, el enfoque en la diversidad de alumnos y la transformación de los procesos de enseñanza-aprendizaje de las estrategias pedagógicas. Además, los enfoques inclusivos demandan un entendimiento más detallado de cómo la atención continua impacta a distintos grupos de alumnos incluidos los que requieren educación especial.

## **1.4 Objetivos**

### ***1.4.1 Objetivo general***

Evaluar el estrés académico y la atención en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato en la Unidad Educativa Nazareno Riobamba, durante el periodo académico 2024-2025.

### ***1.4.2 Objetivos específicos***

- Determinar las dimensiones de estrés académico en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato en la Unidad Educativa “Nazareno” de Riobamba.

- Identificar la atención sostenida en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa “Nazareno” de Riobamba.
- Establecer la relación entre el estrés académico y la atención en los estudiantes de primero y segundo de Bachillerato en la Unidad Educativa “Nazareno” de Riobamba.

## CAPÍTULO II

### 2 MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes de la investigación

Según Bazantes Flores (2023), la investigación “El estrés académico en la atención en los estudiantes de la Unidad Educativa “Pensionado Americano International School.” Riobamba, mencionó que en el 2019 se obtuvieron información de una alta magnitud de ansiedad en la población ecuatoriana (33%), dicha información está relacionada a la lucha que llevan a cabo las personas para sortear dificultades y mejorar su bienestar. Por esta razón es posible mencionar que el estrés se genera en la relación entre el sujeto y el ambiente, y se muestra en el momento en el que el individuo hace una valoración negativa de las herramientas que tiene para hacer frente a las dificultades del ambiente, las cuales están en riesgo su comodidad física.

El estrés académico en estudiantes de bachillerato general integrado de Ecuador, señalan que los alumnos están constantemente sumergidos en situaciones estresantes, este trastorno se muestra cuando hay peticiones las cuales generan dificultades, tanto propias como ajenas a su ámbito de estudio, que está determinada por la suma de varias variables como la disposición de tiempo, el estímulo, las estrategias de sobrevivencia y las particularidades de su ámbito social. Los ambientes de estudio tienen requerimientos diferentes, esto ha aumentado significativamente la ansiedad de los menores y adolescentes, esto provocó una serie de respuestas que pueden dar como resultado una falta de atención, una distracción o una baja concentración en sus estudios. El estrés en la escuela, se transforma en diferentes síntomas y signos, uno de ellos es la falta de atención, que es un procedimiento influido por las cosas que se aprende previamente, además, está influido por las razones y las expectativas que tienen efectos sobre la forma en que se desarrolla y se realiza. La atención tiene un efecto en las acciones y las emociones, que genera una variedad de vivencias que llevan comportamiento socialmente adaptativo (Rodríguez Vintimilla et al., 2024).

Arkin et al. (2018, p. 1) en su investigación “Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios” , la cual tuvo como objetivo determinar la influencia de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios, realizó un estudio cuasiexperimental, pretest y postest, con una muestra de 96 alumnos, divididos en un grupo

experimental y un grupo control en donde los niveles de estrés académico fueron medidos utilizando el inventario SISCO de Estrés Académico, desencadenando que los niveles de estrés académico disminuyeron en el grupo experimental, después de la intervención, encontrándose significancia estadística ( $p < 0.05$ ) en los resultados, concluyendo que las puntuaciones D de Cohen fueron superiores a 1.5, evidenciando la efectividad del programa.

Bravo y Ruiz (2024) en su proyecto de investigación titulado “Nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco de macas período septiembre 2023 – 2024” indica que el 68.8% de los estudiantes de tercero de bachillerato presentaron un nivel moderado de estrés académico. Los síntomas asociados incluyeron problemas físicos, psicológicos y conductuales, que impactaron negativamente en su bienestar y rendimiento académico. La investigación resalta cómo el estrés académico puede influir en la capacidad de atención y concentración de los estudiantes. Los datos obtenidos fueron mediante el instrumento de SISCO.

## **2.2 Estrés académico**

El estrés es un fenómeno multivariable que resulta de la relación de cada individuo con su entorno, derivando en distintas reacciones que preparan al sujeto para la adaptación a distintas situaciones en diversos ámbitos, en el contexto educativo, el estrés académico se caracteriza por una combinación de síntomas cognitivos, emocionales, conductuales y fisiológicos que surgen como respuesta a diversos estresores académicos, como la sobrecarga de trabajo, los exámenes, la presión por obtener buenos resultados, la competitividad, la falta de tiempo para actividades recreativas, y las preocupaciones sobre el futuro académico y profesional convirtiéndose en uno de los problemas con mayor prevalencia, dadas sus repercusiones a nivel físico, psicológico y comportamental (Jurado et al., 2022).

Del mismo modo la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de bachillerato está determinada por una serie de estresores entre los cuales sobresalen las exigencias que provocan las tareas académicas y el limitado tiempo para su desarrollo, lo cual se denomina sobrecarga académica, los exámenes, la excesiva cantidad de horas diarias destinadas a las clases, lo cual limita el tiempo de estudio y la realización de los trabajos (Estrada et al., 2021). Estudios realizados durante la pandemia de Covid-19, encontraron que ésta aumentó el estrés psicológico en estudiantes, con agotamiento emocional subsecuente. Enfrentar amenazas como el Covid-19, somete a las personas a altos niveles de presión

psicológica que, de acuerdo a experiencias en pandemias anteriores, se traduce en sentimientos de miedo y pánico, repercutiendo en impactos psicológicos importantes (Velásquez y Testón, 2022).

### **2.2.1 Dimensiones del estrés académico**

Cabe recalcar que las dimensiones del estrés académico abarcan varios aspectos que influyen en la experiencia de malestar de los estudiantes en el ámbito educativo. Según los estudios revisados, estas dimensiones incluyen:

#### **2.1.2.1 Estresores**

Los estresores académicos se refieren a los factores o situaciones del contexto educativo que generan estrés en los estudiantes, los principales estresores académicos incluyen la sobrecarga de tareas, trabajos escolares y exámenes, la presión por obtener buenos resultados académicos, la competitividad entre compañeros, problemas con algunos profesores debido a su personalidad o metodología de enseñanza, dificultades con materias específicas, falta de tiempo para actividades recreativas o de descanso, preocupaciones sobre el futuro académico y profesional en donde un manejo inadecuado de estos estresores puede llevar a niveles perjudiciales de estrés que afectan el bienestar y el rendimiento de los estudiantes (Dueñas y Castro, 2022).

#### **2.1.2.2 Reacciones físicas**

Los síntomas son escalofríos, sudor, malestar estomacal, dolores de cabeza, ritmo cardíaco acelerado, vómitos, mareos, dolor en el pecho, respiración pesada, dificultad para recuperar el aliento, temblor, tensión o dolores musculares, o cualquier cosa que no sea parte de su estado físico normal (Florida Health, 2019).

#### **2.1.2.3 Reacciones psicológicas**

El estrés y el rendimiento académico en los estudiantes, la reacción psicológica más frecuente es el sentimiento de depresión y tristeza, inquietud, finalmente los problemas de concentración, la reacción con menor frecuencia es la ansiedad, angustia o desesperación (Huerta Reyes et al., 2023).

#### **2.1.2.4 Reacciones comportamentales**

Las reacciones comportamentales hacen referencia a todas esas reacciones verbales o no verbales que una persona expresa, algunas de estas son los conflictos que emergen, ya

sea a causa del exceso de responsabilidades o simplemente por situaciones que no le benefician, también están relacionados con la actividad compartida como el exceso de responsabilidad laboral o familiar, esto conlleva el aislamiento, desgano y alteraciones en el apetito, provocando que la persona lleve a cabo sus responsabilidades académicas (Rojas, 2020).

Campuzano García y Orozco Velázquez (2023) identifican los siguientes patrones comunes de afrontamiento.

- Afrontamiento por evitación: Se refiere a situaciones donde el estudiante evita o ignora el estrés, como dejar una clase difícil o una tarea complicada.

- Afrontamiento por escape: Se refiere a una retirada activa de la situación de tensión, por ejemplo, dejar una clase complicada o una tarea académica complicada, el escape puede funcionar como un mecanismo de autoprotección temporal, pero también puede generar sensaciones de fracaso o incompetencia.

- Afrontamiento activo o funcional: Se refiere a estrategias proactivas y constructivas para gestionar el estrés, como organizar mejor el tiempo, pedir ayuda a compañeros o profesores, o buscar técnicas de estudio efectivas, este tipo de afrontamiento es más efectivo para reducir el estrés académico y mejorar el rendimiento.

Las respuestas conductuales constituyen una categoría en el Inventario SISCO de Estrés Académico, que clasifica las respuestas al estrés en múltiples dimensiones para una evaluación integral, esta categoría específica se enfoca en las conductas perceptibles que los estudiantes muestran al manejar situaciones académicas consideradas estresantes (Narvéez Gómez y Cuaical Chuquizan, 2024).

#### *2.1.2.5 Reacciones sociales*

El estrés académico es un problema muy común por parte de los estudiantes en especial de aquellos que se encuentran cursando grados universitarios, el estrés académico es algo común que se agrava mientras el nivel de labores académicas aumenta y supera la capacidad del estudiante, el estrés también aumenta con estresores y disminuye cuando existen momentos de relajación. Por esto es común ver un incremento del estrés cuando se encuentran en exámenes, ya que pasan cierta cantidad de tiempo bajo presión y no tienen posibilidad de liberar toda la carga mental (Castro Torres et al., 2022).

El estrés académico llega a afectar varios aspectos de la vida de las personas entre estos se encuentra el aspecto social, una persona bajo grandes niveles de estrés va a tener complicaciones sensoriales y físicas; lo que en varios casos causa un distanciamiento de los

círculos sociales o una posición hostil hacia los demás debido a la irritabilidad y el aislamiento. Una vez el estresante disminuye o desaparece, la persona puede volver a la normalidad para tratar con los demás (Maceo Palacio et al., 2013).

Aunque parezca algo contradictorio, el aspecto social es de suma importancia para la disminución del estrés ya que tener un círculo social fuerte compuesto de familia y amigos hace que los efectos del estrés disminuyan, ya que el aspecto social ocupa el papel de relajante. Por lo que, aunque las reacciones sociales que provoca el estrés son negativas el tener un apoyo social es recomendado para tener un desempeño académico óptimo, tener una mejor salud y disminuir los efectos del estrés cuando el estudiante se encuentra en los picos de más exigencia en el ámbito académico (Zamora Betancourt et al., 2021).

#### *2.1.2.6 Estrategias de afrontamiento*

Ante el estrés académico los estudiantes usan técnicas de afrontamiento más frecuentes son la habilidad asertiva, seguido de la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas y finalmente elogios a sí mismos. La reacción menos frecuente es la búsqueda de información sobre la situación (Huerta Reyes et al., 2023).

### **2.2.2 Síntomas del estrés**

Habitualmente los signos de estrés académico pueden variar mucho de un estudiante a otro. Los síntomas del estrés hacen referencia a los indicadores de desequilibrio que se manifiestan en los estudiantes producto de su percepción particular de las situaciones estresantes, razón por la cual estas reacciones pueden manifestarse de manera diferente en cada individuo, tanto en intensidad como variedad de síntomas, en forma física, psicológica y conductual- comportamental (Bravo Ayabaca y Ruiz Chacon, 2024).

### **2.2.3 Causas asociadas al estrés académico**

Existen varios factores asociados con el estrés académico incluyen moderadores biológicos (edad, género, etc.), moderadores psicosociales (patrones de comportamiento, estrategias de afrontamiento, apoyo social, etc.) y moderadores educativos psicosociales (autoconcepto académico, estilo de aprendizaje, plan de estudios, etc.) y socioeconómicos (vivienda, apoyo financiero, etc.). Estas variables moderadoras influyen en todo el proceso de estrés, desde la aparición de factores causales hasta los efectos mismos, de modo que cada uno puede ayudar a afrontar el factor estresante con mayores posibilidades de éxito (Sarubbi y Castaldo, 2013).

De acuerdo a Kloster y Perrotta (2019) mencionan otros factores que generan el estrés, lo cuales son:

- a) Competitividad entre compañeros y grupal. Los estudiantes se ven amenazados entre ellos lo que puede causar conflictos que no se pueda manejar a tiempo lo que puede tener consecuencias graves.
- b) Desarrollo de un examen. El nivel de dificultad de las preguntas puede provocar bloqueo mental
- c) Sobrecarga de tareas. La carga excesiva de tareas y trabajos es otro factor para el estrés.
- d) Exposiciones en clase. En algunos de los casos los estudiantes no tienen la habilidad para hablar en público, se debe considerar como detonante del estrés debido a que se puede olvidar parcialmente o total el tema.
- e) Participación en clase. Los alumnos tienen temor a equivocarse en alguna respuesta y también por la calificación que pueda recibir

#### **2.2.4 Consecuencias del estrés**

El estrés académico afecta directamente el funcionamiento mental y físico de los estudiantes, ya que las exigencias académicas excesivas dificultan su pleno funcionamiento intelectual, social y emocional. "El estrés académico puede provocar una variedad de trastornos psicológicos, problemas de conducta y abandono escolar". Las consecuencias del estrés académico disminuyen el desarrollo social y personal de los estudiantes, el cual se puede dividir en aspectos físicos, psicológicos y conductuales, ya que la aparición de muchos síntomas a nivel orgánico, emocional y conductual está directamente relacionada con la percepción del tema sobrecargado (Guerrero, 2017)

El estrés desde leve hasta crónico está relacionado con muchos problemas de salud, incluidos trastornos del sueño, enfermedades cardiovasculares, problemas gastrointestinales y un sistema inmunológico debilitado. Estos problemas de salud, a su vez, pueden exacerbar el estrés y crear un círculo vicioso que afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes. Además, el estrés puede derivar en conductas poco saludables como el consumo excesivo de alcohol, el consumo de drogas, la mala alimentación y la inactividad física (Estrada Araoz et al., 2024). Las consecuencias de un estrés educativo prolongado pueden ser: baja autoestima, escasas habilidades sociales, problemas cardiacos, etc. Entre

estos y otros factores perturban la vida escolar, causan dificultades a los estudiantes y crean un desequilibrio permanente (Dueñas et al., 2023).

### **2.2.5 *Prevención y afrontamiento del estrés***

El afrontamiento es el esfuerzo que hace un individuo a nivel de pensamiento y comportamiento. A menudo cambia según las necesidades y requerimientos del individuo y el ambiente interno que lo rodea, y se divide en excesivo y asertivo. También señalan que un afrontamiento adecuado requiere el uso de recursos (cognitivos, conductuales y emocionales) destinados a reducir y/o reducir las demandas del estrés. Para ello, los recursos personales y las experiencias de vida son componentes que entran en la elección del modo de afrontamiento. El uso de estrategias de afrontamiento puede ayudarle a identificar situaciones y factores estresantes en su vida que pueden tener un efecto regulador en sus emociones. El malestar se puede evitar si el objetivo del afrontamiento es mantener el equilibrio emocional y reducir el estrés. Sin embargo, si el afrontamiento no tiene éxito, la persona puede experimentar consecuencias físicas y emocionales negativas (Castro y Millan, 2022).

Para afrontar este tipo de situaciones estresantes, las personas adoptan varias estrategias llamadas afrontamiento, que comienzan con la evaluación cognitiva y conducen al cambio de situación, la aceptación, la búsqueda de información, el retraso en la reacción, etc. Por lo tanto, el afrontamiento consiste en los esfuerzos cognitivos y conductuales continuos de un individuo para hacer frente a demandas externas y/o internas específicas que se experimentan como agotadoras o excesivas, y genera recursos propios, ya sea que estos esfuerzos tengan éxito o no. El afrontamiento es un proceso que se ocupa de los pensamientos y comportamientos reales de un individuo en situaciones estresantes y está influenciado por la evaluación que hace el individuo de las demandas reales que enfrenta y los recursos disponibles para satisfacer esas demandas (Montalvo Prieto y Simancas Pallares, 2019).

Los estilos de afrontamientos del estrés son características personales duraderas que contribuyen a enfrentar situaciones estresantes de manera eficaz. Por ende, integra los pensamientos y comportamientos que empleamos para desafiar demandas externas o internas que percibimos como mayores que nuestros recursos. En otros términos, el afrontamiento varía de una situación a otra y puede tener más o menor éxito de acuerdo al caso. Además, dependiendo de la situación estresante, algunas estrategias de afrontamiento

son más estables o consistentes que otras porque el afrontamiento depende del contexto. Desarrollaron ocho estrategias de afrontamiento: confrontación, desapego, autocontrol, búsqueda de apoyo social, asunción de responsabilidad, evitación, planificación para la resolución de problemas y reevaluación positiva. Los dos últimos han dado resultados positivos. Los recursos emocionales (apoyo), instrumentales (ayuda material) e informativos (consejos) que otros ayudan a afrontar la situación se denominan apoyo social y, por tanto, el apoyo social son los recursos sociales para afrontar la situación (Cabezas y Real, 2023).

### **2.2.6 *Relación del estrés Académico con los estudiantes***

En el proceso de aprendizaje se introducen factores estresantes que son importantes para estimular el aprendizaje, este fenómeno se denomina "crecimiento relacionado con el estrés". Cuando se produce este proceso, el estrés se considera positivo y favorece el aprendizaje. Algunas personas creen que esta presión promueve la acumulación de conocimientos y el procesamiento de información. Es importante enfatizar que el impacto de los factores estresantes no está necesariamente relacionado con la cantidad de aprendizaje, sino con el tipo de aprendizaje. Sin embargo, es importante señalar que la acumulación de factores estresantes combinados con factores personales puede hacer que los estudiantes experimenten enormes niveles de estrés (Cárdenas et al., 2024).

El estrés académico puede afectar significativamente el aprendizaje de los estudiantes. La ansiedad y el estrés constante pueden afectar la concentración, la retención de información y la motivación para aprender. Además, el rendimiento académico puede verse afectado por el agotamiento mental, creando un círculo vicioso que afecta negativamente a la calidad del aprendizaje (Gambini López et al., 2024).

### **2.3 Definición de atención**

La atención como proceso neuropsicológico conlleva el desarrollo de la capacidad funcional del cerebro para centrarse en estímulos relevantes y filtrar la entrada de información que se percibe a través de los sentidos. Es así como a partir de los intereses, motivaciones o estímulos, se asigna el proceso cognitivo adecuado para el manejo de cada información y se generan diversos aprendizajes, los cuales, junto con los diferentes tipos de memoria, garantizan la entrada, el almacenamiento, el acceso y la evocación de la información, de manera útil y funcional (Burgos y Polanco, 2019).

La atención es un tema de suma importancia que en la actualidad ya que es la capacidad de mantener el foco atencional durante largos períodos de tiempo en una

actividad, incluso cuando hay estímulos distractores estos pueden ser externos o internos, tiene en cuenta factores como la vigilancia, la memoria de trabajo y la concentración. Esta función nos permite desarrollar, dirigir y procesar adecuadamente la información obtenida de una situación o impulso específico y obtener un conocimiento significativo (Bustillos Freire et al., 2024).

El correcto funcionamiento de los procesos atencionales facilita el aprendizaje y, por ende, el rendimiento académico de los educandos. Por ello, la profundización teórica acerca de la atención y el dominio de las diferentes vías para su mejora, principalmente en lo referido a la atención concentrada, es una necesidad en la superación profesional y la preparación pedagógico metodológica de los docentes en todos los niveles educativos (Machado et al., 2021).

### **2.3.1 Niveles de atención**

Los niveles de atención es la continuidad de la atención a lo largo del desarrollo de cualquier actividad; al hablar de niveles de atención, cabe recalcar que estos dependen del involucramiento activo de la atención en un estímulo o tarea realizar (Carrasco, 2022).

De acuerdo con Guano Ripalda (2015) se mencionan los siguientes niveles atencionales los cuales son herramientas de medición de la estabilidad atencional que posee cada estudiante ; a continuación se describen cada uno de ellos:

#### *2.3.1.1 1º Nivel: No atención o atención prácticamente cero*

En este nivel la atención del estudiante es nula o totalmente baja ya que se encuentran distraídos, inactivos, aburridos, sin interés por aprender, debido a los problemas del entorno familiar, las estrategias didácticas inadecuadas, etc., esto genera una serie de efectos que dificulta que el estudiante adquiera aprendizajes significativos y comúnmente estos estudiantes presentan un bajo rendimiento académico.

#### *2.3.1.2 2º Nivel: La atención aparece dispersa, flotante, repartida entre una y otra cosa*

En este nivel es común observar que los estudiantes miran todo lo que está alrededor del aula, del pupitre y nuevamente dirijan sus sentidos a los conocimientos impartidos por el docente, es por eso que el docente debe lograr captar su atención y evitar los distractores dentro del aula y también crear espacios interactivos.

### *2.3.1.3 3º Nivel: Atención sostenida*

En este nivel los alumnos logran mejorar su atención, pero no logran mantener fija su concentración al menor ruido se distraen con facilidad y para retomar la atención y concentración es muy difícil ya que el alumnado mentalmente se encontrará en el estímulo que les parezcan más llamativo o interesante. Este tipo de atención nos permite mantener la capacidad atencional durante largos periodos de tiempo y reaccionar ante diferentes estímulos.

### *2.3.1.4 4º Nivel: Atención concentrada*

En este nivel la atención de los estudiantes es alta, ya que no se distraen con facilidad y sus sentidos están totalmente centrados en la adquisición de conocimientos facilitando el proceso de enseñanza aprendizaje, además es activo, realiza preguntas, cuestiona, argumenta y debate; aspectos importantes en el desenvolvimiento del estudiante (Guano Ripalda, 2015).

## **2.3.2 Tipos de atención**

La atención es parte fundamental de las personas dado que nos permite captar los sucesos o acontecimientos que se producen a nuestro alrededor, así pues, esta es la responsable de desencadenar procesos que se enfocan en estímulos concretos y necesarios para la realización de determinadas actividades (Pacheco, 2023)

### *2.3.2.1 Atención Selectiva*

Se basa en centrar la atención en un solo elemento del entorno, apartando los estímulos de menor relevancia para el desarrollo de una actividad específica, por ende, se refiere a la habilidad que tiene un individuo para responder a los aspectos que requiere una determinada situación o actividad y lograr apartar a todas aquellas que no resulten indispensables para llevarlas a cabo (Introzzi et al., 2019).

### *2.3.2.2 Atención Dividida*

Alude a aquella habilidad que tiene una persona de atender a por lo menos dos estímulos al mismo tiempo. También se le llama atención dividida aquella que, frente a una carga de estímulos, el individuo logra repartir sus recursos atencionales para así poder desempeñar una tarea compleja (Molina et al., 2023).

### *2.3.2.3 Atención Sostenida*

Consiste en prestar el interés necesario sobre un objeto o actividad durante un amplio periodo de tiempo en otros términos hace referencia a un tipo de atención que se requiere cuando una persona necesita permanecer consciente sobre los requisitos para llevar a cabo (González y Lagos, 2022).

### *2.3.2.4 Atención alternante*

Es la capacidad o actividad para cambiar, como su nombre lo indica, de manera alternante, la atención de un estímulo a otro; o cambiar el foco de atención de una tarea a otra, las cuales exigen habilidades o respuestas diferentes. La atención alternante es la base de lo que en psicología cognitiva y en neuropsicología se denomina en la actualidad flexibilidad cognitiva, la cual, cuando se altera, suele dar lugar a manifestaciones clínicas de rigidez cognitiva y mental, este proceso es crucial en situaciones académicas, donde los estudiantes deben alternar entre diversas actividades, como la lectura, la escritura y la resolución de problemas, cada una con requerimientos mentales distintos (Caprio, 2020).

### **2.3.3 Características de la atención**

Como lo menciona Bayardo (2016) se puede considerar algunas características principales de la atención entre las cuales tenemos las siguientes :

La primera característica de la atención será la selectividad; mediante esta la conciencia puede seleccionar el objeto en el cual se concentrará, así como la información del mismo que quedarán fijados a manera de recuerdo; esta cualidad se halla directamente relacionada con la percepción, puesto que el objeto llegará a nuestra conciencia mediatizado lingüísticamente.

La segunda característica será la concentración; que se produce cuando fijamos la conciencia en un objeto determinado, en el caso de los animales y de las formas de atención básica, dicha capacidad se halla determinada por la necesidad del estímulo o su intensidad; en el caso del ser humano la concentración está determinada por los intereses, por la conciencia de la necesidad, y por la dificultad de la tarea realizada.

La tercera característica de la atención se denomina estabilidad; y se refiere a la capacidad de concentrar la atención en un objeto o actividad por un periodo de tiempo, manteniendo el mismo nivel de rendimiento, la capacidad de mantener la atención por un

periodo prolongado de tiempo en un fenómeno no ligado directamente con las necesidades biológicas.

La cuarta será la fluctuación, la misma que consiste en una serie de variaciones periódicas en el nivel de la concentración de la atención, que son de carácter momentáneo, puesto que no duran más de unos pocos segundos, y que permiten mantener la atención por periodos prolongados.

La quinta característica de la atención se denomina, conmutación, es cuando se pasa de una actividad o un objeto de atención a otro, sin perder el nivel de atención, ni el volumen de trabajo. Este mecanismo previene el cansancio y también aumenta la estabilidad de la atención.

Finalmente, la última característica de la atención será denominada la distribución, que se refiere a la capacidad de realizar de manera exitosa dos o más acciones manteniendo el mismo nivel de atención en ambas, proceso que se desarrolla en función de la actividad social del ser humano (Caizaguano Azogue et al., 2023).

#### **2.4 Relación del estrés académico y la atención**

El estrés es algo natural que se produce como reacción en los humanos, sin embargo, este se ve incrementado por distintos factores que se sufren en el ámbito académico. En general los niveles de estrés crecen durante los periodos de exámenes, lo cual afecta de manera significativa la salud de los estudiantes y su desempeño (Martín Monzón, 2007).

El estrés tiene un claro impacto en lo académico esto se relaciona con la atención debido a que los estudiantes al exponerse a niveles altos de estrés más se reduce su capacidad de concentración y de atención, por lo que estudiantes de primero y segundo de bachillerato cuentan con mayor grado de atención que los estudiantes de tercero de bachillerato, debido a que los últimos se han visto expuestos a un estrés mayor durante todo el transcurso de la secundaria (Naranjo Espin y Cunza Aranzába, 2022).

Debido a todo lo anterior, se ve que existe una relación inversa entre el estrés y la atención, donde el estrés es un factor importante para la disminución de la capacidad de atención de los estudiantes lo cual deriva en un bajo desempeño. Es por esto por lo que es importante plantear estrategias para abordar el estrés y que este no afecte el desempeño académico.

#### **2.5 Impacto del estrés en la atención de los estudiantes**

Por lo visto en el anterior punto se ve que el estrés tiene una relación inversa entre la atención del estudiante, donde mientras mayor sea el nivel de estrés el desempeño estudiantil

va a ser de menor, esto se encuentra ligado a la atención del sujeto. Se analiza a profundidad el impacto del estrés, donde se ha visto que bajo mucha presión los alumnos pierden concentración y por tanto atención sobre lo que estudiaban (Bazantes, 2023). Es por esto, que en ambientes no propicios la educación no puede ser impartida de una buena manera, así que el mejor ambiente para estudiar debe ser sereno para que el estrés no aumente y los estudiantes se encuentren abrumados para que exista un nivel de concentración óptimo lo que se reflejara en una mejora en el desempeño académico, social y emocional (Espinosa Castro et al., 2020).

## CAPÍTULO III

### 3 METODOLOGÍA

#### 3.1 Enfoque de la investigación

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, presentándose en la interpretación y comprensión del fenómeno que se estudió utilizando valores numéricos, ya que existió un conjunto de datos que se representaron mediante estadística descriptiva para que los elementos de la investigación definidos y limitados sean claros, y correlacional en la manera que se analizó la variabilidad en la relación entre los datos; se buscó relaciones entre fenómenos sociales para comprenderlos.

Este enfoque permitió comprender la realidad educativa de manera más profunda y detallada, en donde se abordó diferentes aspectos del estrés y atención académica, así como su impacto en los estudiantes, esto fue fundamental para desarrollar estrategias efectivas que ayudaron a mitigar el estrés y mejoraron la atención académica, lo que a su vez optimizar el rendimiento y la satisfacción de los estudiantes.

#### 3.2 Diseño de la investigación

El diseño de investigación fue de carácter no experimental ya que nos permitió observar y medir la relación entre el estrés y la atención sostenida de primero y segundo de bachillerato sin manipular variables que se analizó en los test, donde se observaron los hechos tal, este diseño admitió una mayor generalización de los resultados, al no manipular las variables, por lo que se obtuvo resultados que fueron representativos de la población estudiantil en general, sin influir en los resultados mediante la manipulación de variables.

#### 3.3 Tipo de investigación

#### 3.4 Por el nivel o alcance de la investigación

##### 3.4.1 *Correlacional*

Se asoció variables mediante los patrones que se analizaron en la muestra de estudio, dichas variables a analizar son el estrés y atención académico para un mejor entendimiento de las relaciones que tienen entre sí, donde se utilizó herramientas de estadística descriptiva básica para un mejor análisis, para SISCO se contabilizó las respuestas de cada estudiante en las opciones de cada pregunta para luego analizar los porcentajes, en cuanto al test D2 se

contabilizó según los rangos para PC principales. No se aplicaron pruebas estadísticas de Pearson porque no tenemos la presencia de hipótesis. La correlación entre las variables estudiadas se realizó en base a la teoría.

### **3.5 Por el objetivo**

#### **3.5.1 Básica**

Es la que permitirá la construcción de conocimientos relacionados con el estrés y atención académica, buscará soluciones a los problemas que se encuentren durante la investigación ya que al comprender de mejor manera cómo estos fenómenos afectan el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes, se pueden desarrollar políticas y programas más efectivos para apoyar a los estudiantes y mejorar el rendimiento académico.

### **3.6 Por el lugar**

#### **3.6.1 De campo**

Se realizó en la Unidad Educativa “Nazareno” de la ciudad de Riobamba con los estudiantes de primero y segundo de bachillerato, los cuales son los actores clave, dónde se identificó de manera precisa el problema que enfrentan en relación con el estrés y la atención académica. Esto implicó comprender las causas, los efectos y las dinámicas específicas que se presentaron en este contexto particular, para lo cual se aplicaron la prueba de SISCO y el test D2 a los estudiantes.

### **3.7 Población y muestra**

#### **3.7.1 Población**

Unidad Educativa “Nazareno”.

#### **3.7.2 Muestra**

Para la presente investigación la muestra se definió intencionalmente, es decir a conveniencia del investigador sin utilizar ningún procedimiento matemático o estadístico, y fueron los alumnos de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Nazareno de la ciudad de Riobamba. El tamaño de muestra es 53 de los dos niveles educativos, de los cuales 22 fueron del género femenino y 31 del género masculino, ya que es un grupo

manejable y se encuentran a mitad de la secundaria por lo que se puede validar si existe o no presencia de estrés y la falta de atención en los estudiantes.

### **3.8 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos**

#### **3.9 Instrumento de evaluación del estrés académico SISCO**

El "Inventario SISCO" es un cuestionario utilizado para evaluar el estrés académico en los estudiantes. El cuestionario contiene una lista de 31 ítems que pueden usarse para determinar el nivel de estrés académico experimentado por un individuo. El cuestionario incluye un filtro inicial para determinar si la persona es candidata a completar el cuestionario, y luego mide el nivel de estrés percibido mediante una escala Likert de cinco puntos (1 a 5), donde uno representa poco estrés y cinco representa nada de estrés, las dimensiones que evalúa son estresores académicos, síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) y estrategias de afrontamiento, se aplica de forma individual y toma alrededor de 10 minutos aplicarla. En cuanto a la calificación e interpretación de la escala, se inicia con la sumatoria de las respuestas obtenidas por el participante, seguidamente, se procede a determinar la interpretación correspondiente (Villamizar et al., 2023).

##### **3.9.1 Técnica**

Psicométrica

##### **3.9.2 Instrumento: test para medir el estrés académico**

El inventario de SISCO del estrés académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Términos dicotómicos (sí-no)

Escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1-5 donde uno es poco y cinco mucho).

Escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

Se contabilizó cuantos estudiantes marcaron cada una de las opciones de la escala de Likert según la pregunta del Inventario SISCO, para luego realizar la interpretación respectiva de cada una de las mismas; para lo cual aquellos estudiantes que en las dos primeras preguntas marcaron que no ya no continuaban la resolución del inventario SISCO, porque el instrumento mismo lo dice que se da por terminado.

### **3.10 Instrumento test de atención D2**

El test de atención d2 es un test psicológico para la evaluación de la atención, es decir medir la capacidad de atención selectiva y velocidad de procesamiento al momento de realizar actividades básicas los cuales son fundamentales para completar de manera correcta tareas mucho más arduas. Por lo anterior, tenemos dos nuevos conceptos la atención selectiva que es la capacidad de concentrarse en dos o más estímulos principales mientras no se debe dar atención a estímulos distractores, y la velocidad de procesamiento la cual es el tiempo tomado para analizar cada estímulo o la cantidad de estímulos analizados en cierta cantidad de tiempo (Rejas y Flores, 2020).

Para la aplicación del test se puede realizar de manera individual o en grupos, cuenta con un tiempo entre 8 a 10 minutos, el test consta de una hoja en la cual se encuentran las instrucciones del test, en el dorso se encuentra el contenido, son 14 líneas con 47 caracteres por lo que está un total de 658 elementos. Los elementos están divididos en letras “p” o “d” las mismas que pueden tener una o dos rayas arriba o abajo. Por lo que el objetivo es revisar cada línea de izquierda a derecha en busca de las letras “d” con dos rayas sea arriba o abajo, mientras se descarta cualquier otro elemento. Para realizar la evaluación se necesita de una hoja extra para dejar las marcas del participante y realizar el conteo. La métrica de la evaluación es: TR para el total de respuestas, TA es el total de aciertos, O son las omisiones es decir los elementos relevantes que fueron saltados, C son comisiones que son los elementos irrelevantes marcados, TOT efectividad total de la prueba  $TR-(O+C)$ , CON índice de concentración  $TA-C$ , TR+ línea con mayor número de elementos intentados, TR- línea con menor número de elementos intentados y VAR índice de variación o diferencia  $(TR+)-(TR-)$  (Brickenkamp, 2009).

#### **3.10.1 Técnica**

Psicométrica

#### **3.10.2 Instrumento: test de atención D2**

El D2-R es un test de tiempo limitado que evaluó la atención selectiva mediante una tarea de cancelación. Mide la velocidad de procesamiento, el seguimiento de unas instrucciones y la bondad de la ejecución en una tarea de discriminación de estímulos visuales similares. La prueba ofrece 3 puntuaciones principales que informan acerca de la velocidad y la precisión, que son aspectos importantes para la puntuación principal: la

capacidad de concentración (Pawlowski, 2020). Las escalas para medir el test D2 es la siguiente:

**Tabla 1**

***Rangos para medir el tesD2 en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato***

| <b>RANGOS</b>     |       |
|-------------------|-------|
| <b>Alto</b>       | 81-99 |
| <b>Medio alto</b> | 61-80 |
| <b>Medio</b>      | 41-60 |
| <b>Medio bajo</b> | 21-40 |
| <b>Bajo</b>       | 1-20  |

*Nota:* escala numérica del test D2. Obtenido de: Test D2

Los datos para ser analizados son de los PC TOT, CON y VAR del test D2 que fue aplicado a los estudiantes de primero y segundo de bachillerato, los cuales fueron contabilizados según los PC marcados.

### **3.11 Técnicas para el análisis de la información**

Análisis e interpretación de datos por medio de estadística descriptiva a través de Excel.

Correlación de variables mediante el programa estadístico SPSS.

## CAPÍTULO IV

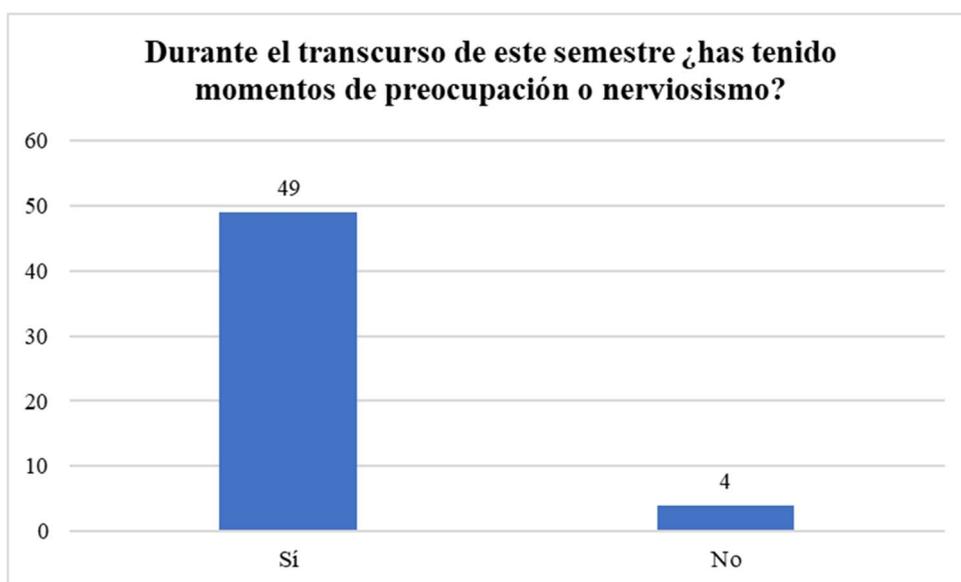
### 4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Análisis y discusión de resultados del Inventario SISCO

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

**Figura 1**

*¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?*



*Nota:* Cuestionario del Inventario SISCO. Obtenido de: Inventario SISCO

#### **Análisis**

En total se aplicó a 53 estudiantes entre primero y segundo de bachillerato, de los cuales 49 respondieron que si han tenido momentos de nerviosismo o preocupación, lo que equivale a un 92.45% del total, mientras que 4 de los alumnos mencionaron que no sintieron ninguno de los síntomas, siendo el 7.55% de los estudiantes, cuando se aplica este inventario SISCO y la respuesta es negativa, el cuestionario se da por concluido, es decir, los estudiantes ya no continúan con el test, mientras los que respondieron que sí continúan respondieron el resto del inventario, que se va a analizar a continuación.

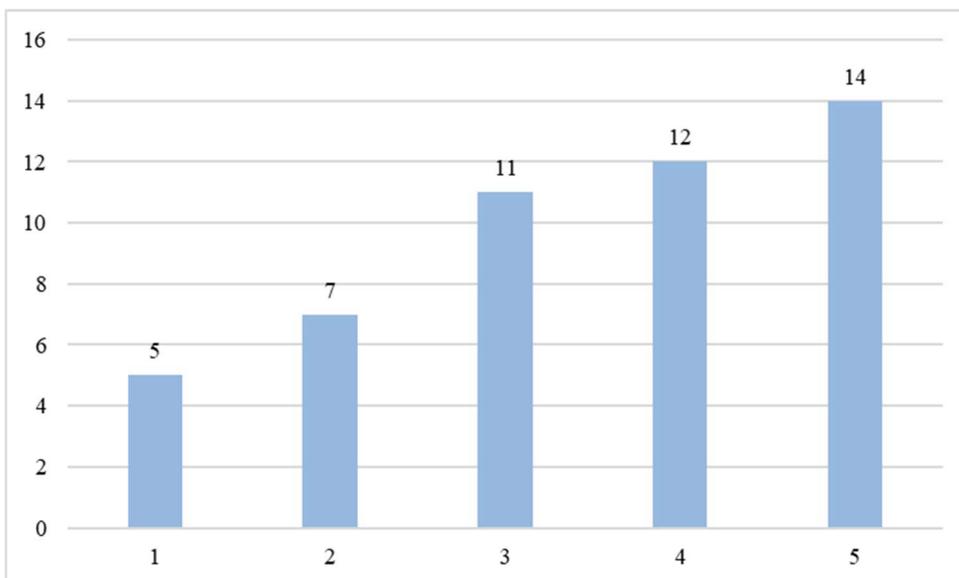
#### **Interpretación**

Los estudiantes mencionaron que si han tenido momentos de nerviosismo o preocupación; es decir que existe diversas causas que provocan este tipo de emociones en ellos, provocando diversos síntomas cómo físicos, psicológicos, de enfrentamiento entre otros.

2. Señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, (1) es poco y (5) mucho

**Figura 2**

*Autoevaluación del nivel de preocupación o nerviosismo según escala de 1 a 5*



*Nota:* Cuestionario del Inventario SISCO. Obtenido de: Inventario SISCO

### **Análisis**

En la figura 2 se mostró los diferentes niveles de preocupación o nerviosismo que han tenido, los cuales están a diferentes escales siendo 1 poco y 5 mucho; del total de los estudiantes el 28.57% respondieron la escala de 5 es decir que mucho se preocupan; seguido del 24.49% que contestaron la escala de 4, el 22.45% respondió la escala de 3 y en porcentaje menor muy poco (14.29%) y por último el 10.20% de los estudiantes respondieron que poco se preocupan o sufren de nerviosismo.

### **Interpretación**

La mayor parte de los estudiantes se sienten preocupados ante las diversas actividades que tienen en sus niveles de estudio, tanto primero y segundo de bachillerato causando sensaciones de preocupación y nerviosismo en ellos.

### 4.1.1 Estresores

**Tabla 2**  
*Dimensión estresores del Inventario SISCO*

|   | Nunca |       | Rara Vez |        | Algunas Veces |        | Casi Siempre |        | Siempre |        |
|---|-------|-------|----------|--------|---------------|--------|--------------|--------|---------|--------|
|   | F     | %     | F        | %      | F             | %      | F            | %      | F       | %      |
| La competencia con los compañeros de grupo  | 4     | 8.17% | 17       | 34.69% | 17            | 34.69% | 4            | 8.17%  | 7       | 14.28% |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares   | 0     | 0%    | 11       | 22.45% | 10            | 20.41% | 14           | 28.57% | 14      | 28.57% |
| La personalidad y el carácter del profesor  | 0     | 0%    | 9        | 18.37% | 11            | 22.45% | 10           | 20.41% | 19      | 38.78% |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)                                   | 1     | 2.04% | 7        | 14.29% | 7             | 14.29% | 11           | 22.45% | 23      | 46.94% |
| El equipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc) | 3     | 6.12% | 10       | 20.41% | 19            | 38.78% | 7            | 14.29% | 10      | 20.41% |
| No entender los temas que se abordan en la clase  | 3     | 6.12% | 12       | 24.49% | 13            | 26.53% | 9            | 18.37% | 12      | 24.49% |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)   | 4     | 8.16% | 11       | 22.45% | 9             | 18.37% | 11           | 22.45% | 14      | 28.57% |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo   | 1     | 2.04% | 2        | 4.08%  | 7             | 14.29% | 14           | 28.57% | 25      | 51.02% |
| Otra  | 0     | 0%    | 0        | 0%     | 0             | 0%     | 1            | 2.04%  | 1       | 2.04%  |

*Nota:* Cuestionario del Inventario SISCO. Obtenido de: Inventario SISCO

## **Análisis**

El inventario SISICO se compone de tres dimensiones diseñadas para analizar el estrés académico, en la dimensión de estresores, se examinaron nueve ítems para determinar la frecuencia y el porcentaje de respuestas obtenidas.

En el primer ítem, que trata de la “competencia con los compañeros del grupo”, se encontró que el 34.69% de los participantes experimenta esta situación de algunas veces, siendo la frecuencia más alta; en el segundo ítem, relacionado con la “sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, se observó que el 28.57% de las respuestas correspondieron a las frecuencias de casi siempre y siempre, ya que tuvieron el mismo resultado las dos opciones de respuesta. En el tercer ítem, que aborda “la personalidad y el carácter del profesor”, se encontró que el 38.78% de los participantes experimentan esta esta situación de “siempre”. El cuarto ítem, que analiza “las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)”, indicó que el 46.94% de los estudiantes “siempre”, están preocupados, siendo la frecuencia más alta.

En los ítems restantes, se encontraron las siguientes frecuencias más altas: para el quinto ítem “el equipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)”, la frecuencia más alta fue “algunas veces” con un 38.78%. el sexto ítem que aborda “no entender los temas que se abordan en la clase”, se obtuvo en la frecuencia de “algunas veces” con un 26.53%; para el séptimo ítem de “participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.), la frecuencia más alta fue de 28.57% que es la opción de siempre, el octavo ítem que evalúa el “tiempo limitado para hacer el trabajo”, la frecuencia más alta fue de 51.02%, con la opción de siempre, finalmente, con un porcentaje de 2.04% respondieron el noveno ítem de otra; es decir, que existen otras causas que causan preocupación y nerviosismo en los estudiantes.

## **Interpretación**

El análisis de datos realizado en la dimensión de estresores del Inventario SISICO proporcionó información relevante sobre los factores estresantes que experimentan los estudiantes en el ámbito académico. A través de los nueve ítems examinados se pudo determinar que la frecuencia y el porcentaje de respuestas obtenidas, permitió comprender mejor la naturaleza y la magnitud del estrés académico.

Con respecto al instrumento utilizado llamado Inventario SISICO el mismo que tiene una lista de 31 ítems y se usó para determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes

de primero y segundo de bachillerato, encontrando los siguientes resultados del primer ítem sugieren que los participantes rara vez sienten competencia entre compañeros, mientras que, los resultados del segundo ítem los estudiantes casi siempre sienten que hay sobrecarga de tareas y trabajos escolares, siendo una proporción significativa en ellos enfrentan a una carga excesiva de tareas y trabajos escolares. En el tercer ítem la personalidad y carácter del profesor siempre causa preocupación y nerviosismo en los estudiantes, de igual manera en el cuarto ítem las evaluaciones realizadas por los docentes siempre tienen preocupados a los participantes. Además, dijeron que siempre tienen tiempo limitado para hacer los trabajos.

#### 4.1.2 Síntomas o reacciones físicas

**Tabla 3**

*Dimensión síntomas y reacciones del Inventario SISCO*

|   | Reacciones físicas |         |                    |         |                          |         |                     |         |                |          |
|---|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------------|---------|---------------------|---------|----------------|----------|
|   | (1)<br>Nunca       | F       | (2)<br>Rara<br>vez | F       | (3)<br>Alguna<br>s veces | F       | (4) Casi<br>siempre | F       | (5)<br>Siempre | F        |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)    | 12                 | 24.49 % | 11                 | 22.45 % | 9                        | 18.3 7% | 11                  | 22.25 % | 6              | 12. 24 % |
| Fatiga crónica (cansancio permanente)             | 11                 | 22.25 % | 12                 | 24.49 % | 9                        | 18.3 7% | 8                   | 16.33 % | 9              | 18. 37 % |
| Dolores de cabeza o migrañas                      | 11                 | 22.25 % | 14                 | 28.57 % | 7                        | 14.2 9% | 7                   | 14.29 % | 10             | 20. 41 % |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | 24                 | 48.98 % | 16                 | 32.65 % | 1                        | 2.04 %  | 4                   | 8.16 %  | 4              | 8.1 6%   |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc        | 7                  | 14.29 % | 13                 | 26.53 % | 10                       | 20.4 1% | 6                   | 12.24 % | 13             | 26. 53 % |
| somnolencia o mayor necesidad de dormir           | 5                  | 10.20 % | 8                  | 16.33 % | 11                       | 22.2 5% | 9                   | 18.37 % | 16             | 32. 65 % |

*Nota:* Cuestionario del Inventario SISCO. Obtenido de: Inventario SISCO

#### **Análisis**

En las dimensiones del inventario SISCO, se llevó a cabo el análisis de la segunda dimensión llamada síntomas y reacciones; la cual abarca tres subdimensiones, siendo la primera de ellas la relacionada con los síntomas físicos. A continuación, se presentan los

resultados que muestran la frecuencia y el porcentaje de respuestas en cada ítem. Por lo que, al primer síntoma físico “trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)”, se observó que la opción con mayor frecuencia fue nunca, con un 24.49%. en el segundo síntoma físico “fatiga crónica (cansancio permanente)”, la frecuencia más alta fue 24.49% de rara vez; es decir, que los estudiantes casi no sienten estos síntomas.

El tercer ítem relacionado con los dolores de cabeza o migrañas, la frecuencia más alta fue de 28.57% de rara vez, en relación al cuarto síntoma físico los “problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea”, la frecuencia más alta fue 48.98% de nunca han tenido este síntoma, del mismo modo, se analizó el quinto síntoma de “rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.”, la frecuencia más alta fue 26.53% de la opción siempre, y, por último el síntoma físico de somnolencia o mayor necesidad de dormir, la frecuencia más alta fue de 32.65% de siempre.

## Interpretación

En general, se observó que los estudiantes que participaron en este inventario SISCO no presentan los siguientes síntomas físicos, trastornos en el sueño ni problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, rara vez presenta síntomas de fatiga crónica al igual que los dolores de cabeza o migrañas, por el contrario, los síntomas físicos que siempre tienen son rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. al igual que somnolencia o mayor necesidad de dormir. Estos síntomas pueden ser indicadores importantes de la carga y el impacto del estrés en el bienestar físico de los individuos evaluados; por lo que estos indicadores afectan de manera negativa en el rendimiento académico y la calidad de vida de los alumnos.

### 4.1.3 Síntomas o reacciones psicológicas

**Tabla 4**  
*Dimensión Reacción psicológica*

|  | Reacciones PSICOLÓGICAS |        |          |        |               |        |              |        |         |        |
|--|-------------------------|--------|----------|--------|---------------|--------|--------------|--------|---------|--------|
|  | (1)                     | F      | (2)      | F      | (3)           | F      | (4)          | F      | (5)     | F      |
|  | Nunca                   |        | Rara vez |        | Algunas veces |        | Casi siempre |        | Siempre |        |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 6                       | 12.24% | 13       | 26.53% | 8             | 16.33% | 12           | 24.49% | 10      | 20.41% |

|   |    |         |    |         |    |         |    |         |    |         |
|---|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)        | 12 | 24.49 % | 12 | 24.49 % | 8  | 16.3 3% | 7  | 14.29 % | 10 | 20.4 1% |
| Ansiedad, angustia o desesperación                    | 8  | 16.33 % | 9  | 18.37 % | 9  | 18.3 7% | 10 | 20.41 % | 13 | 26.5 3% |
| Problemas de concentración                            | 2  | 4.08 %  | 17 | 34.69 % | 10 | 20.4 1% | 6  | 12.24 % | 14 | 28.5 7% |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | 9  | 18.37 % | 10 | 20.41 % | 11 | 22.45%  | 9  | 18.37 % | 10 | 20.4 1% |

*Nota:* Cuestionario del Inventario SISCO. Obtenido de: Inventario SISCO

### **Análisis**

El segundo subdimensión" por el segundo subdimensión, se refiere a los síntomas psicológicos. De igual manera para los análisis se tomó en cuenta las frecuencias más altas. Para el primer ítem de las reacciones psicológicas, “inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)”, la frecuencia más alta fue 26.53% de la opción nunca, en cuanto al segundo síntoma psicológico “sentimientos de depresión y tristeza (decaído)”, la frecuencia más alta fue de 24.49% de rara vez, en el tercer ítem de “ansiedad, angustia o desesperación”, el 26.53% de los estudiantes indicó que “siempre” experimenta ansiedad; en cuanto al cuarto ítem de “problemas de concentración”, la frecuencia más alta fue de rara vez con un 34.69%, finalmente el síntoma psicológico “sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad”, la frecuencia más alta fue algunas veces con un 22.45%.

### **Interpretación**

Se determina que los estudiantes presentan una variedad de reacciones psicológicas en diferentes frecuencias; los resultados indicaron los siguiente que nunca presentaron inquietud, mientras que rara vez se siente sentimientos de depresión o tristeza, al contrario, siempre tienen ansiedad, angustia, desesperación, sin embargo, rara vez sienten problemas de concentración y sentimientos de agresividad. Los cuales tienen impacto significativo en el estado emocional y en la capacidad de los estudiantes para enfrentar los desafíos académicos.

#### 4.1.4 Síntomas o reacciones comportamentales

**Tabla 5**

*Dimensión Reacciones comportamentales*

|  | Reacciones Comportamentales |                |                 |            |                         |            |                     |                    |                        |            |
|--|-----------------------------|----------------|-----------------|------------|-------------------------|------------|---------------------|--------------------|------------------------|------------|
|  | (1)<br>Nunca                | F              | (2) Rara<br>vez | F          | (3)<br>Algunas<br>veces | F          | (4) Casi<br>siempre | F                  | (5)<br>Sie<br>mpr<br>e | F          |
| Conflictos o<br>tendencia a<br>polemizar o<br>discutir | 18                          | 36.<br>73<br>% | 13              | 26.53<br>% | 9                       | 18.37<br>% | 4                   | 8.<br>16<br>%      | 5                      | 10.20<br>% |
| Aislamiento de<br>los demás                            | 19                          | 38.<br>78<br>% | 17              | 34.69<br>% | 5                       | 10.20<br>% | 3                   |                    | 5                      | 10.20<br>% |
| Desgano para<br>realizar las<br>labores<br>escolares   | 5                           | 10.<br>20<br>% | 9               | 18.37<br>% | 15                      | 30.61<br>% | 10                  | 20<br>.4<br>1<br>% | 10                     | 20.41%     |
| Aumento o<br>reducción del<br>consumo de<br>alimentos  | 13                          | 26.<br>53<br>% | 10              | 20.41<br>% | 20                      | 40.82<br>% | 1                   | 2.<br>04<br>%      | 5                      | 10.20<br>% |

*Nota:* Cuestionario del Inventario SISCO. Obtenido de: Inventario SISCO

#### **Análisis**

Se llevó a cabo un análisis de la segunda dimensión del Inventario SISCO, con el tercer subdimensión que se enfoca en los síntomas comportamentales. Al analizar los datos recopilados, se encontró lo siguiente: el primer síntoma comportamental “conflictos o tendencia a polemizar o discutir”, la frecuencia más alta fue de nunca con un 36.73%. en cuanto al segundo síntoma “aislamiento de los demás”, la frecuencia más alta fue de nunca con 38.78%; mientras que el síntoma comportamental “desgano para realizar las labores escolares”, la frecuencia más alta fue algunas veces con 30.61%, finalmente, el “aumento o reducción del consumo de alimentos”, presentó una frecuencia alta de algunas veces con un 40.82%.

#### **Interpretación**

De acuerdo con los resultados obtenidos se determina que los estudiantes presentan diferentes reacciones comportamentales en diferentes frecuencias como nunca tuvieron conflictos o polemizaron algo, por el contrario, los síntomas que algunas veces presentan son desgano para realizar las labores escolares y aumento o disminución de consumo de

alimentos. Estos síntomas son significativos para actuar a tiempo ya que atentan contra la salud emocional y vital en los estudiantes.

#### 4.1.5 Estrategias de afrontamiento

**Tabla 6**

*Dimensión estrategias de afrontamiento del Inventario SISCO*

|  | (1)<br>Nunca | F       | (2)<br>Rara vez | F       | (3)<br>Algunas veces | F       | (4)<br>Casi siempre | F       | (5)<br>Siempre | F       |
|--|--------------|---------|-----------------|---------|----------------------|---------|---------------------|---------|----------------|---------|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | 1            | 2.04 %  | 20              | 40.82 % | 16                   | 32.6 5% | 11                  | 22.4 5% | 1              | 2.04 %  |
| Elaboración de un plan de ejecución de sus tareas  | 2            | 4.08 %  | 13              | 26.53 % | 19                   | 38.7 7% | 6                   | 12.2 4% | 9              | 18.37 % |
| Elegios a sí mismo   | 15           | 30.61 % | 10              | 20.41 % | 9                    | 18.3 7% | 11                  | 22.4 5% | 4              | 8.16 %  |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)  | 7            | 14.29 % | 11              | 22.45 % | 18                   | 36.7 4% | 5                   | 10.2 0% | 8              | 16.33 % |
| Búsqueda de información sobre la situación   | 7            | 14.29 % | 10              | 20.41 % | 17                   | 34.6 9% | 8                   | 16.3 3% | 7              | 14.29 % |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)                    | 11           | 22.45 % | 16              | 32.65 % | 9                    | 18.3 7% | 6                   | 12.2 4% | 7              | 14.29 % |

*Nota:* Cuestionario del Inventario SISCO. Obtenido de: Inventario SISCO

#### **Análisis**

Del mismo modo, las dimensiones del Inventario SISCO, se realizó un análisis de la tercera dimensión titulada “estrategias de afrontamiento”, en donde se examinó diversos ítems para determinar la frecuencia con la que los participantes experimentan cada situación. En el primer ítem denominado “habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o

sentimientos sin dañar a otros”, el 40.82%. de los estudiantes indicó que rara vez utiliza la habilidad asertiva como estrategia de afrontamiento en cuanto al segundo ítem “elaboración de un plan de ejecución de sus tareas”, la frecuencia más alta de algunas veces con un 38.77%, mientras que, “elogios a sí mismo”, se obtuvo un porcentaje de 30.61% que nunca lo hacen, el ítem de “la religiosidad (oraciones o asistencia a misa), la frecuencia más alta observada fue de algunas veces con un 36.74%; por otro lado, “la búsqueda de información sobre la situación”, la frecuencia más alta fue de algunas veces con 34.69%, finalmente “ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa), se obtuvo que un 32.61% rara vez lo hacen.

### Interpretación

Con los resultados obtenidos se encontró que los participantes emplean una variedad de estrategias de afrontamiento para hacer frente a situaciones estresantes; estas estrategias incluyen habilidades asertivas la cual le incluyen rara vez, en cambio algunas veces tienen una elaboración de un plan de ejecución de sus tarea, acuden a oraciones o asisten a misas y buscan información sobre la situación en la que están viviendo; muy al contrario un porcentaje significativo de estudiantes indica que rara vez o nunca se elogian a sí mismos; son las estrategias por los estudiantes para enfrentar los diversos síntomas de estrés y aliviar las reacciones que esta enfermedad genera.

Según la teoría las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico los estudiantes usan diferentes técnicas como habilidad asertiva, elaboración de planes, ejecución de tareas, elogios a sí mismos; la afrontación que menos utilizan es la búsqueda de ayuda ante las diversas situaciones que se presenta.

## 4.2 Resumen de niveles de estrés académico según el Inventario SISCO

**Tabla 7**

*Dimensiones del Inventario SISCO*

| Situaciones                         | Leve             |     | Moderado |     | Severo |     |     |
|-------------------------------------|------------------|-----|----------|-----|--------|-----|-----|
|                                     | F                | %   | F        | %   | F      | %   |     |
| <b>Estresores</b>                   | 20               | 41% | 23       | 47% | 6      | 12% |     |
| <b>Síntomas</b>                     | Físicos          | 17  | 35%      | 28  | 57%    | 4   | 8%  |
|                                     | Psicológicos     | 24  | 49%      | 22  | 45%    | 3   | 6%  |
|                                     | Comportamentales | 20  | 41%      | 23  | 47%    | 6   | 12% |
| <b>Estrategias de afrontamiento</b> | 18               | 37% | 27       | 55% | 5      | 8%  |     |

*Nota:* Cuestionario del Inventario SISCO. Obtenido de: Inventario SISCO

## **Análisis**

Se ha realizado un análisis de datos utilizando el inventario SISCO para evaluar las dimensiones del inventario; los datos obtenidos revelan las siguientes tendencias, en cuanto a los estresores, se observó que el 41% de los participantes experimenta un nivel leve, mientras que el 47% experimentan un nivel moderado y el 12% experimenta un nivel severo.

En cuanto a la dimensión de síntomas o reacciones, en el ámbito de los síntomas físicos, el 35% de los estudiantes experimentan síntomas leves, el 57% presenta síntomas moderados y el 8% presenta síntomas severos. En relación a los síntomas psicológicos, el 49% presentan síntomas leves, el 45% síntomas moderados y el 6% presentan síntomas severos. En lo que respecta a los síntomas comportamentales, el 41% representa a los síntomas leve, el 47% de los estudiantes experimentan síntomas moderados, el 12% experimentan síntomas severos. Finalmente, con relación a las estrategias de afrontamiento, se observó que el 35% utiliza estrategias de afrontamiento leve, el 57% emplea estrategias moderadas y el 8% utiliza estrategias severas.

## **Interpretación**

El análisis de datos utilizando el inventario SISCO proporcionó información valiosa sobre el estrés académico y las respuestas de los estudiantes en todas las dimensiones relacionado con el estrés académico como competencia con compañeros, responsabilidad personal excesiva por el trabajo escolar, tarea y trabajo de curso excesivos, personalidad y carácter del maestro, evaluación del maestro, tipo de tarea que el maestro le pide que haga sin comprender la materia.

En cuanto a los síntomas o reacciones, los síntomas físicos incluyen insomnio o pesadillas, fatiga constante, dolores de cabeza o migrañas, rascado, morderse las uñas, frotarse y somnolencia o una mayor necesidad de dormir, y los síntomas psicológicos incluyen irritabilidad, depresión, tristeza, ansiedad, inquietud, o desesperanza, dificultad para concentrarse, vacío, problemas de memoria, aumento de la agresividad o irritabilidad y síntomas conductuales como tendencia a los conflictos, discusiones o peleas, aislamiento de los demás, falta de voluntad para hacer los deberes y falta de estudio, y aumento o disminución consumo de alimento. Los resultados mostraron que los síntomas físicos y psicológicos son más comunes que los síntomas conductuales y, para la mayoría de los participantes, estos síntomas eran moderados.

A su vez, se evaluaron estrategias de afrontamiento como la confianza en uno mismo, hacer planes y realizar tareas, ver la situación con humor, elogiarse a uno mismo, evitar distracciones, creencias religiosas, buscar información sobre la situación y desahogarse. Los datos indicaron que la mayoría de los estudiantes eligieron estrategias moderadas para lidiar con el estrés académico, pero un número significativo de estudiantes también eligió estrategias más drásticas.

### 4.3 Datos obtenidos de la aplicación del test D2

Se analizaron los datos obtenidos del test D2, los datos son sólo de los PC principales como TOT, CON, VAR, con la finalidad de conocer el nivel de atención presentan los estudiantes; ya que es una prueba neuropsicológica.

**Tabla 8**

*Resultados del test (d2)*

| N° | TOT | CON | VAR |
|----|-----|-----|-----|
| 1  | 90  | 96  | 75  |
| 2  | 65  | 60  | 90  |
| 3  | 50  | 30  | 90  |
| 4  | 55  | 65  | 65  |
| 5  | 99  | 99  | 1   |
| 6  | 99  | 99  | 40  |
| 7  | 25  | 15  | 97  |
| 8  | 55  | 65  | 65  |
| 9  | 65  | 60  | 90  |
| 0  | 30  | 35  | 90  |
| 11 | 5   | 10  | 35  |
| 12 | 1   | 2   | 80  |
| 13 | 55  | 75  | 99  |
| 14 | 97  | 99  | 98  |
| 15 | 55  | 75  | 99  |
| 16 | 96  | 97  | 20  |
| 17 | 25  | 1   | 65  |
| 18 | 1   | 1   | 99  |
| 19 | 1   | 20  | 97  |
| 20 | 2   | 1   | 98  |
| 21 | 15  | 80  | 10  |
| 22 | 1   | 5   | 99  |
| 23 | 15  | 5   | 90  |
| 24 | 20  | 20  | 97  |
| 25 | 70  | 25  | 85  |
| 26 | 98  | 99  | 55  |
| 27 | 99  | 99  | 1   |

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 28 | 75 | 5  | 3  |
| 29 | 40 | 25 | 98 |
| 30 | 5  | 1  | 99 |
| 31 | 30 | 10 | 97 |
| 32 | 1  | 1  | 96 |
| 33 | 10 | 15 | 90 |
| 34 | 85 | 85 | 70 |
| 35 | 85 | 90 | 65 |
| 36 | 35 | 50 | 75 |
| 37 | 80 | 85 | 70 |
| 38 | 99 | 99 | 1  |
| 39 | 60 | 50 | 75 |
| 40 | 40 | 25 | 95 |
| 41 | 20 | 25 | 85 |
| 42 | 5  | 15 | 98 |
| 43 | 65 | 10 | 75 |
| 44 | 98 | 99 | 75 |
| 45 | 5  | 45 | 80 |
| 46 | 80 | 95 | 75 |
| 47 | 99 | 99 | 35 |
| 48 | 99 | 96 | 55 |
| 49 | 90 | 99 | 97 |
| 50 | 1  | 2  | 1  |
| 51 | 90 | 99 | 99 |
| 52 | 65 | 65 | 99 |
| 53 | 25 | 25 | 90 |

Fuente: Resultado aplicación Test d2

Elaborado por: Domínguez, 2025

## Análisis

En la tabla 7 se observa los resultados de los 53 estudiantes que se aplicó el test d2, para lo cual se contabilizó los Pc de TOT, CON y VAR, para posteriormente realizar los respectivos análisis que se encuentran detallados.

### 4.3.1 Total, de respuestas (Pc)

#### Tabla 9

Resultados del Pc, TOT

| Rango            | Frecuencia | Porcentaje (%) |
|------------------|------------|----------------|
| Alto 81-99       | 15         | 28,30          |
| Medio alto 61-80 | 8          | 15,09          |

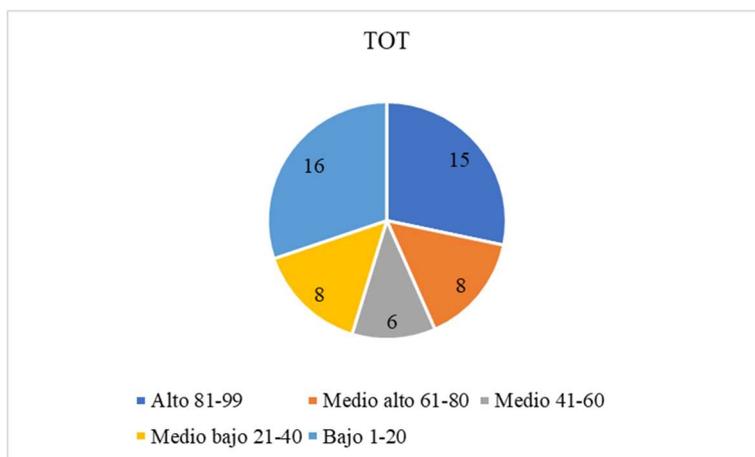
|                         |    |       |
|-------------------------|----|-------|
| <b>Medio 41-60</b>      | 6  | 11,32 |
| <b>Medio bajo 21-40</b> | 8  | 15,09 |
| <b>Bajo 1-20</b>        | 16 | 30,19 |

Fuente: Resultado aplicación Test d2

Elaborado por: Domínguez, 2025

### Figura 3

Resultados del Pc, TOT



Fuente: Resultado aplicación Test d2

Elaborado por: Domínguez, 2025

### Análisis

En efectividad total de la prueba de 53 estudiantes que representan el 100%, de los cuales 15 estudiantes que corresponden al 28.3% tienen un nivel alto, 8 estudiantes que simboliza el 15.09% se ubican en un nivel medio alto, 6 estudiantes que pertenece al 11.32% tienen un nivel medio, 8 estudiantes que constituye el 15.09% tienen un nivel medio bajo y 16 estudiantes que representa el 30.19% tienen un nivel bajo.

### Interpretación

En total de las respuestas los estudiantes están ubicados en nivel bajo, lo que nos dice el test es que tienen problemas para resolver tareas encomendadas dentro o fuera del aula de clases, mientras que un porcentaje se encuentra en un nivel alto que son capaces de obedecer las órdenes emitidas en clase. Teóricamente lo común es que los estudiantes miran todo lo que está alrededor del aula, pupitre y no están con la atención centrada en lo que imparte el docente, por tal razón el docente debe buscar metodologías para lograr captar la atención de los estudiantes y evitar distracciones.

**Tabla 10**

*Resultados del PC, CON*

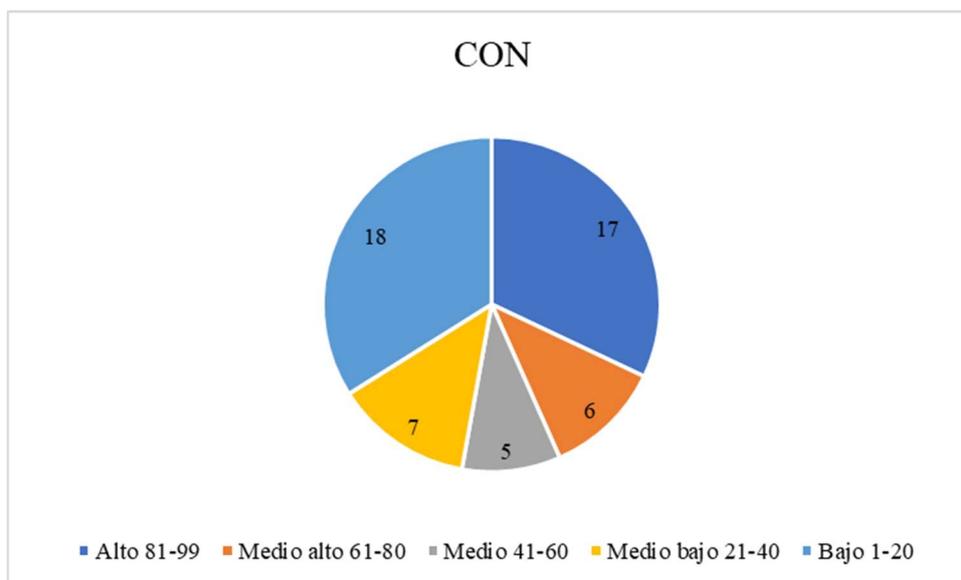
| Rango            | Frecuencia | Porcentaje (%) |
|------------------|------------|----------------|
| Alto 81-99       | 17         | 32,08          |
| Medio alto 61-80 | 6          | 11,32          |
| Medio 41-60      | 5          | 9,43           |
| Medio bajo 21-40 | 7          | 13,21          |
| Bajo 1-20        | 18         | 33,96          |

Fuente: Resultado aplicación Test d2

Elaborado por: Domínguez, 2025

**Figura 4**

*Resultados del Pc, CON*



Fuente: Resultado aplicación Test d2

Elaborado por: Domínguez, 2025

### Análisis

En el índice de concentración de 53 estudiantes que representa el 100%, de los cuales 17 estudiantes que corresponden al 32.08% tienen un nivel alto, 6 de los estudiantes que simboliza el nivel medio alto con un 11.32%, 5 de los estudiantes que pertenece al 9.43% pertenece al nivel medio, 7 los estudiantes corresponden al nivel medio bajo con un 13.21%, finalmente, 18 de los estudiantes pertenece al nivel bajo con un 33.96%.

## Interpretación

En el índice de concentración la mayoría de los estudiantes se encuentran en porcentajes bajos, es decir los estudiantes no atienden a las clases que reciben a diario. Según el autor Guano Ripalda (2015), dice que la atención en los estudiantes se ve reflejado cuando están activos, realizan preguntas, cuestionan sobre los temas, argumentan y forman debates de los mismo, con los datos encontrados no sucede esto en las aulas de primero y segundo de bachillerato.

**Tabla 11**

*Resultados del Pc, VAR*

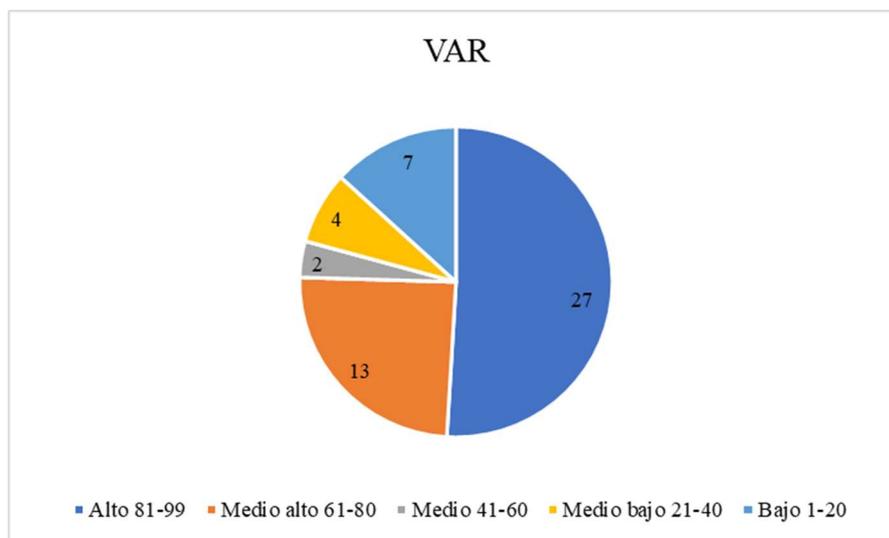
| Rango            | Frecuencia | Porcentaje (%) |
|------------------|------------|----------------|
| Alto 81-99       | 27         | 50,94          |
| Medio alto 61-80 | 13         | 24,53          |
| Medio 41-60      | 2          | 3,77           |
| Medio bajo 21-40 | 4          | 7,55           |
| Bajo 1-20        | 7          | 13,21          |

Fuente: Resultado aplicación Test d2

Elaborado por: Domínguez, 2025

**Figura 5**

*Resultados del Pc, VAR*



Fuente: Resultado aplicación Test d2

Elaborado por: Domínguez, 2025

## **Análisis**

En el índice de variación o diferencia de 53 estudiantes que representa el 100%, de los cuales 27 de los estudiantes corresponden al 50.94% es decir al nivel alto, 13 estudiantes corresponden al nivel medio alto con un 24.53%, 2 estudiantes pertenecen al nivel medio con un 3.77%, 4 de los estudiantes están en el nivel medio bajo con un 7.55%, finalmente, 7 de los estudiantes están dentro del nivel bajo con un 13.21%.

## **Interpretación**

En el índice de variación la mayor parte de los estudiantes se ubican en la escala de alto lo que nos quiere decir que los estudiantes presentan dificultades en la toma de decisiones durante la realización de tareas académicas encomendadas lo que podría afectar en el correcto desenvolvimiento académico.

Por lo que, después de analizar los Pc de TOT, CON y VAR, se determinó el nivel de atención que tienen los estudiantes cuando el nivel es bajo cuando se encuentra en el rango de 1-20, indica según el test d2 que se encuentran distraídos, inactivos, aburridos, sin interés por aprender, debido a problemas del entorno familiar o por las estrategias didácticas inadecuadas, esto según el nivel a 1 de atención. Cuando los estudiantes se encuentran mirando todo lo que se encuentra al alrededor del aula, pupitre y de vez en cuando dirigen su atención hacia el docente, según el test de atención se encuentran en el nivel 2.

En cambio, se habla de atención sostenida cuando los estudiantes logran mejorar su atención, pero no logran mantener fija su concentración al menor ruido se distraen con facilidad y para que retomen su atención es muy difícil. El nivel de atención concentrada los estudiantes tienen una alta atención, por lo que no se distraen con facilidad y sus sentidos están totalmente centrados en la adquisición de conocimientos lo que facilita el proceso de enseñanza.

Por otro lado, la atención sostenida es parte fundamental de las personas dado que nos permite captar los sucesos o acontecimientos que se producen a su alrededor, la atención selectiva es cuando el estudiante centra su atención en un solo elemento del entorno, apartando los estímulos de menor relevancia para el desarrollo de una actividad específica; por ende, la atención dividida es la habilidad que tienen los estudiantes de atender a por lo menos dos estímulos al mismo tiempo, mientras que, la atención sostenida presta atención necesario sobre un objeto o actividad durante un amplio periodo de tiempo, finalmente, la

atención alternante es la capacidad de cambiar de manera alternante, la atención de un estímulo a otro.

Finalmente, se determinó que cuando TOT es bajo en el test d2, indica que los estudiantes tienen una capacidad limitada para procesar información visual y discriminar estímulos; lo que refleja una baja eficiencia en tareas de atención sostenida y selectiva, afectando de manera negativa en el rendimiento académico. En el caso VAR, lo que predomina es el nivel alto, esto indica que la mayoría tienen un rendimiento inconsistente en los niveles de atención sostenida; por otro lado, el índice CON, se observó que una proporción bastante considerable se encontró en niveles bajos, lo que indica según el test serias dificultades para mantenerse concentrados durante el tiempo de clase.

#### 4.4 Relación entre el estrés académico y la atención

**Tabla 12**

*Relación entre el estrés académico y la atención*

|                                     | ESTRÉS |          |        | ATENCIÓN         |        |        |        |
|-------------------------------------|--------|----------|--------|------------------|--------|--------|--------|
|                                     | Leve   | Moderado | Severo | Rango            | TOT    | CON    | VAR    |
| <b>Estresores</b>                   | 41%    | 47%      | 12%    | Alto 81-99       | 28,30% | 32,08% | 50,94% |
| Físicos                             | 35%    | 57%      | 8%     | Medio alto 61-80 | 15,09% | 11,32% | 24,53% |
| <b>Síntomas</b>                     |        |          |        |                  |        |        |        |
| Psicológicos                        | 49%    | 45%      | 6%     | Medio 41-60      | 11,32% | 9,43%  | 3,77%  |
| Comportamentales                    | 41%    | 47%      | 12%    | Medio bajo 21-40 | 15,09% | 13,21% | 7,55%  |
| <b>Estrategias de afrontamiento</b> | 35%    | 55%      | 8%     | Bajo 1-20        | 30,19% | 33,96% | 13,21% |

**Fuente:** Resultado del Inventario SISCO y la aplicación Test d2

**Elaborado por:** Domínguez, 2025

#### **Análisis**

Los datos recopilados mediante las dos técnicas Inventario SISCO y el test de atención d2, demostraron la relación que existe entre los niveles de estrés académico y de atención en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa

“Cristiana Nazareno” en la ciudad de Riobamba; el rango más alto de atención es de 71-99 con un porcentaje VAR de 50.94%, esto se debe, aunque hay estudiantes con estrés moderado de cierta manera tienen un nivel aceptable de atención. Con los resultados de la tabla 11 se determina que el estrés tiene un impacto directo y significativo en la atención de los estudiantes, a medida que el estrés aumenta la capacidad TOT, CON de la atención disminuye y VAR crece.

### Interpretación

A medida que la atención TOT disminuye significativamente aumenta el nivel de estrés académico, de esta manera los estudiantes con estrés leve mantienen niveles más altos de atención, por ende, aquellos con estrés severo tienden a tener rendimiento académico bajo. Asimismo, la atención CON mide la capacidad que tienen los estudiantes para mantener el enfoque en tareas específicas, pero igual se ven afectados por el estrés académico, VAR aumenta de manera significativa con los niveles de estrés académico.

Los síntomas físicos son los más frecuentes en el nivel moderado y estos afectan a la atención CON y genera inestabilidad en los demás rangos de atención; los síntomas psicológicos son leves y logran mejores resultados con TOT y CON, finalmente los síntomas comportamentales tienen un directo con VAR de la atención lo que reduce el rendimiento de los estudiantes.

El estrés académico, en sus diversos síntomas, tiene un impacto significativo en todas las formas de atención en los estudiantes. A medida que los estudiantes se estresan más, tanto la atención TOT como la atención CON disminuyen, mientras que VAR aumenta. Esto indica que se deben adaptar medidas efectivas para reducir los niveles de estrés y crear un ambiente de aprendizaje más propicio, centrándose en el bienestar y el logro académico de los aprendices.

**Tabla 13**

*Correlación de Pearson entre el estrés académico y atención*

| <b>Correlaciones</b> |                        |              |                |
|----------------------|------------------------|--------------|----------------|
|                      |                        | Nivel Estrés | Nivel Atención |
| <b>Nivel Estrés</b>  | Correlación de Pearson | 1            | -,948**        |
|                      | Sig. (bilateral)       |              | ,000           |
|                      | N                      | 53           | 53             |
|                      | Correlación de Pearson | -,948**      | 1              |

|          |                  |      |    |
|----------|------------------|------|----|
| Nivel    | Sig. (bilateral) | ,000 |    |
| Atención | N                | 53   | 53 |

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**Fuente:** Resultado del Inventario SISCO y la aplicación Test d2  
**Elaborado por:** Domínguez, 2025

### **Análisis**

En la tabla 13 se indica la correlación de Pearson entre las dos variables de estudio ( $r = -0.948$ ), lo que indica que la correlación es negativa muy fuerte entre el nivel de estrés académico y el nivel de atención en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato, significa que, a mayor estrés académico, menor es el nivel de atención en los estudiantes. Por lo tanto, cuando p-valor es  $<0.005$  estadísticamente la correlación es significativa y en la investigación el p-valor es 0.000 analizado al 1% (bilateral), por eso, se determina que el nivel de estrés académico si influye en la atención de los estudiantes.

### **Interpretación**

Con el software estadístico IBM SPSS statistics 19 se verificó la corrección entre las dos variables, para ello se aplicó la correlación de Pearson ya que permite evaluar dos variables cuantitativas, siendo la variable numérica los resultados del Inventario de SISCO, trabajo con la escala de Likert (1 al 5) y la variable de atención que fue medida con el Test D2, se utilizó la correlación de Pearson porque las dos variables fueron numéricas. Con la correlación de Pearson se concluyó que el estrés académico si influye en el nivel de atención en los estudiantes.

#### **4.5 Diseño de un plan de estrategias para un programa de intervención para estrés y atención académica en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato en la ciudad de Riobamba**

Se concluye que hay una correlación relevante entre el estrés académico y los problemas de atención de los alumnos (Bravo Ayabaca y Ruiz Chacon, 2024). Existe una diversidad de estrategias para sobrellevar el estrés, se adecuan y están vinculados a factores internos como externos; estos factores de autorregulación se relacionan a las diferencias individuales vinculadas a la personalidad de cada persona (Anastacio y Victoria, 2023).

Las estrategias personales para utilizar en casos de situaciones con estrés dependerán de los acontecimientos; por ello configurar una estrategia es fundamental para disminuir niveles de estrés académico, siempre buscando el bienestar de los estudiantes con el

programa de intervención; las estrategias tienen como finalidad mejorar la atención en los estudiantes a continuación se detallan las estrategias.

**Tabla 14**

*Estrategias para afrontar el estrés y mejorar la atención en los estudiantes.*

| <b>Estrategia</b>  | <b>Relación</b>                           | <b>Proceso</b>  | <b>Técnicas</b>   |
|--|---|---|---|
| Priorizar las relaciones entre docentes y alumnos dentro de la institución educativa creando ambientes sanos, de confianza y constante para promover seguridad.                        | Docentes y alumnos                        | Realizar diferentes técnicas de estudio para que el estudiante se encuentre en una situación donde pueda resolver diferentes actividades académicas y no llegue considerarlas agobiantes o estresantes. | El maestro escucha: el docente permitirá que exista un ambiente donde el estudiante pueda transmitir sus ideas u opiniones, cuando se considere que el ambiente de clase se torne repetitivo y básico, con el fin de llegar a proporcionar información académica de una manera agradable.<br>Consideración a los estudiantes: el docente tratará de ponerse en situaciones que enfrenta el estudiante para escuchar y no juzgar, para aconsejarlo.<br>Estrategia relevante: el docente buscará que dialogar de manera frecuente con los alumnos con diferentes dinámicas. |
| La institución garantizará un espacio de manera frecuente donde el estudiante pueda recibir una presentación de cuáles pueden ser las afectaciones que causa el estrés en una persona. | Capacitaciones relacionadas con el estrés | Cada cinco meses el personal encargado brindará información de interés estudiantil de como sobrellevar el estrés para que así puedan llegar a realizar sus actividades de una mejor manera.             | Se detallarán que la nutrición permite darnos cierta fortaleza para conservarnos sanos durante periodos de mucha tensión o estrés.<br>Realizar ejercicio y terapia corporal considerando que disminuya los diferentes dolores corporales y provocar el bienestar psicológico.<br>Recrear actividades para entretenerse y no generar estrés, en diferentes casos.  |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| Se considera un grupo de apoyo a un grupo de personas que decidan socializar y compartir sus problemas en reuniones esto teniendo entre sí un vínculo que llega a relacionarlos, con intervención del personal del DECE, siendo el espacio donde el estudiante que considere que está pasando por una situación de estrés pueda acudir y poder manifestar su problemática y poder ayudarlo. | Creación de grupos de apoyo entre los estudiantes | Cada estudiante escuchará activamente al otro siempre y cuando se sienta en confianza de hacerlo, esto sin ningún tipo de juzgamiento de parte de los demás, se considerará el espacio donde todos puedan aportar con soluciones sin imponer ninguna decisión, con la finalidad de fortalecer emocionalmente a una persona debido al acompañamiento que recibe frente a sus problemas. | Tanto docentes como estudiantes deberán escuchar sin juzgar a estudiante que está pasando con problemas, para después proponer diversas soluciones.   |
| La institución educativa proporcionará oportunamente varias secciones y horas para que los estudiantes puedan recrearse y poder sentirse más a gusto en la institución esto conforme a un cronograma.   | Espacios de liberación académica                  | Los estudiantes tendrán un espacio donde existan manifestaciones relacionadas al arte, esto incluye diferentes instrumentos guitarras, piano, tambores, espacios donde pinten o incluso cursos para que puedan aprender y se desenvuelvan de mejor manera.   | Se realizarán espacios donde los estudiantes puedan llegar a realizar deportes que vinculen con diversos tipos de estudiantes de varios niveles para que mejoren su convivencia. Se propondrá competencias donde involucren a la mayoría de estudiantes de grado cursos superiores para que realicen actividades de entretenimiento llegando a obtener una recompensa simbólica para los que lleguen a la meta. |

**Fuente:** Plan de estrategias para intervenir el estrés y mejorar la atención en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato

**Elaborado por:** Domínguez, 2025

Una vez implementado las estrategias mencionadas en la tabla, después de cada sesión que realice los estudiantes, se evaluará con el test D2 para verificar si las estrategias aplicadas están dando resultados o no.

## CAPÍTULO V

### 5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

Se concluye que el estrés académico en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa “Nazareno” de la ciudad de Riobamba, según las dimensiones del Inventario SISCO, los estresores tiene un porcentaje de 47% de los estudiantes que experimentan un nivel moderado, los síntomas físicos el 57% de los participantes están en moderado, el 49% de los alumnos se encuentran en el nivel leve; los síntomas psicológicos; en los síntomas comportamentales el 46% de los estudiantes están en moderado, finalmente las estrategias de afrontamiento el 57% se encuentra en el nivel moderado, los datos encontrados reflejan que los estudiantes necesitan ayuda para manejar el estrés para reducir los estresores académicos y promover las estrategias de afrontamiento efectivas.

El test D2 ayudó a identificar qué tipo de atención tienen los estudiantes de primero y segundo de bachillerato, con el Pc TOT los estudiantes reflejaron una baja eficiencia en tareas de atención sostenida y selectiva las cuales generaron problemas en el rendimiento académico, con el Pc VAR los estudiantes están en un nivel alto lo que indica que la mayoría tienen rendimiento inconsistente en los niveles de atención sostenida, por último con el Pc CON los estudiantes se encontraron en un nivel bajo lo que genera dificultades para mantenerse concentrados durante las clases, es decir, los estudiantes tienen dificultades para atender durante las sesiones de clase.

A partir de los resultados del Inventario SISCO y el test d2, se concluye que existe una correlación significativa entre el estrés académico y las dificultades atencionales de los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa “Nazareno”; ya que los problemas de las diferentes dimensiones como estresores, síntomas físicos, psicológicos, comportamentales y las estrategias de afrontamiento se encontraron en el nivel moderado, se determinó que se encontraron en nivel moderado por los rangos 41-60 según los PC analizados, lo que contribuye a que los estudiantes tengan dificultades en la atención sostenida y selectiva, generando una baja eficiencia en tareas que requieren concentración (Pc TOT), rendimiento inconsistente en atención sostenida (Pc VAR) y problemas para mantener la atención durante las sesiones de clase (Pc CON), causando impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes.

## **5.2 Recomendaciones**

Se propone implementar programas de intervención psicopedagógicas para manejar el estrés académico donde incluyan talleres prácticos enfocados en técnicas de relajación, manejo de tiempo, resolución de problemas; para que los estudiantes tengan herramientas para afrontar los problemas; en estos talleres deben estar involucrados toda la comunidad educativa desde los docentes, alumnos, padres de familia para que el entorno educativo sea equilibrado y evitar posibles conflictos.

Se pide implementar estrategias pedagógicas que fortalezcan la atención sostenida y selectiva en los estudiantes; deben incluir diversos ejercicios como detección de patrones de números en secuencias largas, diversas lecturas con objetivos a cumplir, resolución de sudoku, tablas con datos incorrectos y detectar los errores en tiempo récord, búsqueda de conceptos claves, juegos de recreación entre otros, para que mejoren la capacidad de atender; estas actividades deben ser incorporadas en ambientes dinámicos, con enfoque participativo que genere interés en los estudiantes.

Se encarga implementar un plan de intervención multidimensional dirigido a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Nazareno” que controle el estrés y las habilidades atencionales en los estudiantes; lo cual debe ser evaluado cada cinco meses para verificar si existe mejora o no en los estudiantes.

## Bibliografía

- Anastacio, M., & Victoria, J. (2023). *Sistematización de experiencias: programa de intervención para estrés en los estudiantes que cursan en el último año de bachillerato en la Unidad Educativa Particular “Luis Chiriboga Manrique” en el periodo octubre 2022 a febrero 2023.* <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/26344/1/UPS-GT004772.pdf>
- Arkin, P., Burmester, J., & Soto, M. (2018). Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 12(2), 35–39.
- Barzallo, J., & Moscoso, C. (2015). *Prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca en el 2015.* 63.
- Bayardo, E. (2016). Proceso De La Atención Y Su Implicación En El Proceso De Aprendizaje. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 7(3), 177–186.
- Bazantes Flores, J. V. (2023). *El estrés académico en la atención en los estudiantes de la Unidad Educativa “Pensionado Americano Internacional School”, Riobamba.*
- Bazantes, J. (2023). *El estrés académico en la atención en los estudiantes de la Unidad Educativa “Pensionado Americano Internacional School.” Riobamba.*
- Berdugo Quintero, R. (2022). El estrés académico y su relación con la procrastinación académico, el rendimiento académico, el rendimiento en bachillerato, la autoeficacia académica, la inteligencia emocional, la carrera y el sexo en estudiantes de la universidad Católica Andrés Bello. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Bravo Ayabaca, C. D., & Ruiz Chacon, B. G. (2024). *Nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco de Macas. Periodo septiembre 2023 - febrero 2024.*
- Bravo, C., & Ruiz, B. (2024). *Nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa don bosco de macas período septiembre 2023 – 2024.*
- Brickenkamp, R. (2009). *D2, test de atención: manua* (N. Seisededos Cubero (ed.); 3era ed.). TEA Ediciones.
- Burgos, A., & Polanco, A. (2019). *Procesos atenciones como predictores cognitivos de la compresion lectora.*

- Bustillos Freire, M., Poveda Toalombo, J., Lizano Villarreal, L., & Silva Chávez, J. (2024). La atención selectiva y el aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle.” *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1–1), 20–36. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2259>
- Cabezas, J., & Real, M. (2023). *Estrés Académico en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo.*
- Caizaguano Azogue, V. A., Alvarado Quinto, R. E., Aguilar Rodríguez, F., & Andrade Alban, R. (2023). La atención sostenida como una desigualdad en el desempeño académico. *ConcienciaDigital*, 6(1.4), 1098–1112. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2055>
- CAMPUZANO GARCÍA, A. E., & OROZCO VELÁZQUEZ, R. I. (2023). *Estrés académico causado por la pandemia en alumnos del último año en la licenciatura de Psicología de la UAP Tejupilco.*
- Caprio, M. J. (2020). *Atención selectiva, alternante y sostenida como herramienta para una eficaz operatividad en el desempeño laboral.* 1–92.
- Cárdenas, J., Pesántez, F., & Vintimilla, S. (2024). Estrés en estudiantes ... ¿cómo afecta a su salud? *Universidad Politecnica Salesiana*, 1–5.
- Carrasco, L. (2022). *Nivel Atencional En La Universidad Nacional De Chimborazo. Riobamba.* 9, 356–363.
- Castro, C., & Millan, R. (2022). Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Huancayo - 2022. *Escuela Académico Profesional de Psicología Tesis.*
- Castro Torres, M. E., Vargas Piérola, P. M., Pinto Navia, C. F., & Alvarado, R. (2022). Capital social vinculante y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Ciencia, Tecnología e Innovación*, 20(26), 119–136.
- Corrales, H. (2023). *Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes.*
- Dueñas, H., & Castro, E. (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Redes Sociales y Ciudadanía*, 2, 891–898.
- Dueñas, M., López, L., & Palomino, J. (2023). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2023.*
- Espinosa Castro, J. F., Hernández Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1).
- Estrada Araoz, E. G., Ayay Arista, G., Cruz Laricano, E. O., & Paricahua Peralta, J. N.

- (2024). *Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública*. 2041, 1132–1139.
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88–93.
- Farinango Tupiza, N. M. (2021). El estrés estudiantil y el desempeño académico de los estudiantes del primero y segundo año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa” cantón Quito. *Universidad Técnica De Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de La Educación*, 88.
- Florida Health. (2019). Reacciones comunes ante el estrés y consejos para afrontarlo. *Health and Medical Services*, 3. [https://www.floridahealth.gov/programs-and-services/emergency-preparedness-and-response/healthcare-system-preparedness/disaster-behavioral-health/\\_documents/esf8-common-reactions-to-stress-sp.pdf](https://www.floridahealth.gov/programs-and-services/emergency-preparedness-and-response/healthcare-system-preparedness/disaster-behavioral-health/_documents/esf8-common-reactions-to-stress-sp.pdf)
- Gambini López, I., Osorio Vidal, V. G., & Palomino Alca, J. T. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 8(32), 526–543. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>
- González, N. A., & Lagos, N. G. (2022). Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria. *Revista Electrónica Educare*, 26(1), 1–15.
- Guano Ripalda, A. del R. (2015). “*Los niveles de atención y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del segundo año de educación general básica de la unidad educativa pedro fermin cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua*”.
- Guerrero, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Medicina de la ciudad de Ambato*.
- Huerta Reyes, M., Pérez García, L., López González, J., Uscanga, R., & Ríos Carrillo, P. (2023). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de Médico Cirujano. *Rev Mex Med Forense*, 8(1). <https://doi.org/10.25009/revmedforense.v8i1.2981>
- Huilca, G., & Villacís, J. (2023). *La atención sostenida en el proceso de enseñanza – aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Isabel de Godín”, Riobamba*.

- Introzzi, I., Aydmune, Y., Zamora, E. V., Vernucci, S., & Ledesma, R. (2019). Mecanismos de desarrollo de la atención selectiva en población infantil. *Revista CES Psicología*, *12*(3). <https://doi.org/10.21615/CESP.12.3.8>
- Jurado, L., Montero, C., Carlosama, D., & Tabares, Y. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, *2021*(2), 1–18. <https://doi.org/10.18270/chps..v2021i2.3917>
- Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. *Repositorio Institucional Universidad Católica Argentina*, *96*.
- Maceo Palacio, O., Maceo Palacio, A., Varón Blanco, Y. O., Maceo Palacio, M., & Peralta Roblejo, Y. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED*, *17*(2).
- Machado, M., Márquez, A., & Acosta, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, *59*, 75–82.
- Martín Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, *25*(1), 87–99.
- Molina, E., García, C., Reigal, R., Juárez, R., Sanz, C., Hernández, A., & Morales, V. (2023). *La modalidad de actividad físico-deportiva practicada determina el nivel de atención dividida en adultos jóvenes*. *23*, 118–132.
- Montalvo Prieto, A., & Simancas Pallares, M. Á. (2019). Estrés Y Estrategias De Afrontamiento En Educación Superior. *Panorama Económico*, *27*(3), 655–674.
- Moya, I. N., Barreno, J. S., & Álvarez, M. A. (2023). Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(4), 247–262. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1212>
- Muquinche, J. (2022). *Etres académico en estudiantas de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo*. 1–60.
- Naranjo Espin, S. A., & Cunza Aranzába, D. F. (2022). Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes de 1ero y 8vo semestre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2019. *Muro de La Investigación*, *7*.
- Narváez Gómez, J. D., & Cuaical Chuquizan, W. G. (2024). *Correlación Entre Procrastinación y Estrés Académico en los Estudiantes de Quinto Semestre de los Programas de Enfermería, Ingeniería Civil, Terapia Ocupacional y Psicología de la Universidad Mariana*.

- Pacheco, E. (2023). Estrategias didácticas para estimular la atención de los estudiantes del cuarto año de educación general básica de la unidad educativa Miguel Malo González a través del uso de plataformas educativas, año 2022. *Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca*.
- Pawlowski, J. (2020). Test de Atención d2: Consistencia interna, estabilidad temporal y evidencias de validez. *Revista Costarricense de Psicología*, 39(2), 145–165. <https://doi.org/10.22544/rcps.v39i02.02>
- Rejas, D., & Flores, J. (2020). *Habilidades básicas para el aprendizaje y la atención en estudiantes del sexto grado de primaria, La Perla –Callao, 2022*. 1–5.
- Resett, S. (2021). Relación entre la atención y el rendimiento escolar en niños y adolescentes. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(1). <https://doi.org/10.22544/rcps.v40i01.01>
- Rodríguez Vintimilla, A. C., Castañeda Ortiz, D. T., Salguero Ramos, D. R., & Bazantes Flores, J. V. (2024). El estrés académico en estudiantes de bachillerato general integrado de Ecuador. *Cienciamatria*, 10(1). <https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1215>
- Rojas, E. (2020). *Nivel de estrés en estudiantes de enfermería del último año de formación profesional en una universidad privada de Lambayeque, 2019*.
- Romero, M. (2022). *El estrés y el rendimiento académico. Diagnóstico en los estudiantes de la ESPOL período 2020-2021*. 8.5.2017, 2003–2005.
- Ruiz, S., & Simancas, V. (2019). Funcionamiento familiar y rendimiento académico en Estudiantes de Secundaria. Unidad Educativa Cristina “Nazareno”, 2018-2019. *Unach*, 53. <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/7646/1/06678.pdf>
- Sarubbi, E., & Castaldo, R. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional En Psicología Del MERCOSUR*.
- Sinchigalo, R., Guzmán, B., & Bonilla, D. (2022). Bienestar emocional y rendimiento en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. *Zenodo*, 7(4), 71–95.
- Tacca, D., & Alva, M. (2022). Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19. *Revista de Investigacion Psicologica*, 27, 15–32.
- Valdivieso León, L., Mangas, S. L., Tous Pallarés, J., & Espinoza Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil-Primaria. *Educacion XXI*, 23(2). <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>

- Velásquez, J., & Testón, F. (2022). El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior. *Revista Innova Educación*, 1(1), 137–151.
- Villamizar, A., Vargas Tarazona, L., Blanco Barrera, M., & Ríos Ortega, S. (2023). *Causas del estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud*. 1–54.
- Zamora Betancourt, M. del R., Caldera Montes, J. F., & Guzmán Valderrama, M. G. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, Edición Es(11).

## ANEXOS

### ANEXO 1

*Aplicación de los instrumentos (INVENTARIO SISCO-test D2) a los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa “Nazareno”*



# ANEXO 2

## Tabulación de los datos de los instrumentos aplicados

