



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TITULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**“AUTOESTIMA Y ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL
INSTITUTO DE CIENCIAS Y ARTES LEONARDO DA VINCI DE RIOBAMBA EN
EL PERIODO MARZO-AGOSTO 2016”**

AUTOR:

DANNY MIGUEL MARROQUÍN PALOMEQUE

TUTOR:

Mgs. SOLEDAD FIERRO VILLACRESES

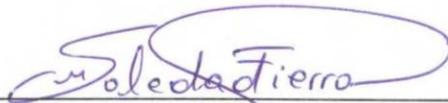
AÑO:

2018

REVISIÓN DEL TRIBUNAL

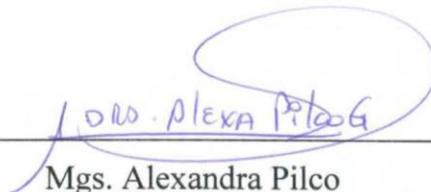
Los miembros del tribunal de Graduación del Proyecto de Investigación “AUTOESTIMA Y ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL INSTITUTO DE CIENCIAS Y ARTES LEONARDO DA VINCI DE RIOBAMBA EN EL PERIODO MARZO-AGOSTO 2016” desarrollado por el egresado Danny Miguel Marroquín Palomeque de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo, dirigido por la Mgs. Soledad Fierro. Una vez revisado y verificado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remiten el presente para el uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:



Mgs. Soledad Fierro

Tutora



Mgs. Alexandra Pilco

Miembro del tribunal



Dra. Rocío Tenezaca

Miembro del tribunal



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CERTIFICADO

Certifico que el Sr. Danny Miguel Marroquín Palomeque con número de cédula 060424231-3, egresado de la Carrera de Psicología Clínica, una vez revisado el informe final del proyecto de Investigación escrito, en el cual consta el cumplimiento de las observaciones realizadas, se encuentran aptas para presentarse a la defensa pública del Proyecto de investigación: AUTOESTIMA Y ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL INSTITUTO DE CIENCIAS Y ARTES LEONARDO DA VINCI DE RIOBAMBA EN EL PERIODO MARZO-AGOSTO 2016.

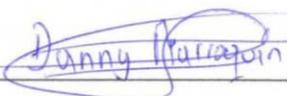
Riobamba, 15 de Marzo del 2018

Mgs. Soledad Fierro

TUTORA

DERECHO DE AUTORÍA

La responsabilidad del contenido de este proyecto de graduación, corresponde exclusivamente a Danny Miguel Marroquín Palomeque y a la Psicóloga Clínica Soledad Fierro; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



A handwritten signature in blue ink, reading "Danny Marroquin", is written over a horizontal line.

DANNY MIGUEL MARROQUÍN

0604242313

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi Dios porque gracias a él estoy aquí y ahora, a mi madre la cual es coautora de este logro, a mis docentes por sus conocimientos, que no solo me ayudara en mi carrera profesional sino en la vida diaria.

Danny Miguel Marroquín Palomeque

DEDICATORIA

A mi Dios que me permite alcanzar la recuperación de mi vida día a día, a mi mama ya que gracias a todo su esfuerzo estoy aquí y ahora.

Danny Miguel Marroquín Palomeque

ÍNDICE GENERAL

REVISIÓN DEL TRIBUNAL	II
DERECHO DE AUTORÍA.....	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA.....	VI
ÍNDICE GENERAL	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN	11
1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.2 JUSTIFICACIÓN	14
2. OBJETIVOS.....	16
2.1. Objetivo general	16
2.2. Objetivos específicos	16
3. ESTADO DEL ARTE.....	17
3.1 Antecedentes de la investigación.....	17
3.2 Autoestima	19
3.2.1 La autoestima en el comportamiento	20
3.2.2 La autoestima en la adolescencia.....	20
3.2.3 Componentes de la autoestima	21
3.2.4 Factores que afectan a la autoestima en los estudiantes.....	22
3.2.5 Autoestima sus niveles y sus rasgos.....	22
3.2.6 Relación entre estrés y autoestima	24
3.3 Estrés.....	25
3.3.1 Tipos de estrés	25
3.3.2 Fases del estrés	26
3.3.3 Estrés en la etapa de la adolescencia.	26
3.3.4 Consecuencias del estrés.....	28
3.3.5 Como combatir el estrés	29
3.3.6 Afrontamiento del estrés en los adolescentes.....	30
4. METODOLOGÍA	31
4.1 Tipo de investigación	31

4.2 Diseño de la investigación	31
4.3 Nivel de investigación	31
4.4 Población	32
4.5 Técnicas e instrumentos	32
5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	34
5.1 Resultados	34
5.2 Discusión	37
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	40
6.1 Conclusiones	40
6.2 Recomendaciones	41
7. BIBLIOGRAFÍA	42
8. ANEXOS	44

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 NIVELES DE AUTOESTIMA	33
Gráfico 2 NIVELES DE ESTRÉS	34
Gráfico 3 RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y NIVELES DE ESTRÉS	35

RESUMEN

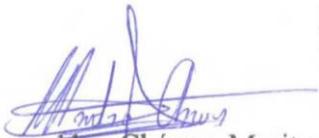
El objetivo de la investigación fue analizar la autoestima y estrés de los estudiantes de bachillerato del Instituto de Ciencias y Artes Leonardo da Vinci de Riobamba en el periodo marzo-agosto 2016. El tipo de investigación fue cuantitativo, descriptivo, transversal y no experimental. La población fue conformada por 42 estudiantes que pertenecían al nivel de bachillerato, a los cuales se les aplicó las siguientes escalas: escala de estrés de Cohen y Cools (2007) y escala de autoestima de Rosemberg (2013). Entre los resultados obtenidos se evidenció que el 56% de los estudiantes presentaron autoestima elevado, el 37% de los estudiantes presentaron autoestima medio y el 7% de los estudiantes presentaron autoestima baja, de igual manera el 61% de los estudiantes presentaron estrés bajo, el 30 % de los estudiantes marcaron estrés medio y por último el 9% de los estudiantes presentaron estrés elevado. Por lo mencionado se concluyó que la autoestima y estrés son factores determinantes, y que las personas y las demandas del medio se encuentran muy relacionadas, existiendo una interacción entre un suceso externo y las diferencias en la percepción del mismo, debido a las diferencias individuales, ya que lo que puede ser estresante para una persona puede no serlo para otra en el desarrollo social y afectivo del estudiante generado la responsabilidad de sus propias decisiones, para afrontar retos.

Palabras Claves: autoestima, estrés, adolescentes, depresión, ansiedad.

ABSTRACT

The objective of the research was to analyze the self-esteem and stress for the students of baccalaureate of the Leonardo da Vinci Institute of Science and Arts in the period March-April 2016. The type of research was quantitative, descriptive, transversal and non-experimental. The population was confirmed by 42 students that belonged to the baccalaureate level, to who was applied the following scales: the Cohen and Cools stress scale (2007) and the Rosemberg self-esteem scale (2013). Between the results obtained it could evidence that 56% of the students presented a high self-esteem whereas the 37% of the students showed an intermediate self-esteem, and 7% of the students presented low esteem. And in the same form the 61% of the students presented a low stress the 30% of the students presented an intermediate stress and finally 9% of the students presented high stress. Therefore, it was concluded that self-esteem and stress are determining factors, and that people and the demands of the environment are very related, there is an interaction between an external event and the differences in the perception of it, due to individual differences, can be stressful for one person but for another no in the social and affective development of the student generated responsibility for their own decisions, and to lead challenges

Key words: self-esteem, stress, adolescents, depression, anxiety.



Reviewed by: Chávez, Maritza

Language Center Teacher



INTRODUCCIÓN

Una de las enfermedades que más conflictos ha causado en el presente siglo es el estrés, es un mal que puede afectar a cualquier persona, sin importar género, etnia o edad, se le ve como una enfermedad psico-somática, dado a que la afectación comienza en el psiquismo de la persona, pero tal enfermedad tiene sintomatología en diferentes partes de la anatomía humana, es por eso que se toma con seriedad dicha enfermedad, cuando se habla de estrés lo primero que viene a la mente son personas con una vida llena de cargas ya sea por trabajo o responsabilidades, es por eso que hasta hace poco se pensaba que solo personas adultas eran afectadas por estrés, pero en los últimos años se ha observado que esta patología genera malestar a personas de todas las edades y que su etiología es múltiple y esto dificulta un desarrollo óptimo en las funciones de cada persona, causando conflictos sociales, laborales, familiares, y personales, causando mucho daño a la persona que lo sufre. Los jóvenes y adolescentes son poblaciones vulnerables al estrés esto es en parte por los cambios que se producen en esta etapa, ya que a estas edades no existe una madurez ni física ni psicológica por lo que varios estímulos externos e internos pueden causar estrés en esta etapa de transición que todas las personas pasan, en lo que es un desarrollo evolutivo, está marcado, por ser más emotivo que racional, por lo que es muy importante lo que el estudiante piensa de su entorno y de sí mismo (Hall, 2010)

Al referir que es importante lo que el adolescente piensa de sí mismo, se habla de auto valoración que tiene o en otras palabras de su autoestima. La autoestima se refiere a la confianza que tiene el sujeto de sí mismo, pudiendo tener una orientación positiva o negativa en la valoración que se hace (Rosenberg, 1965)

Cada persona forma su autoestima, por cómo es tratado y educado en el entorno familiar como en el escolar, cuando existe un trato equilibrado de afecto y responsabilidad en un niño, el mismo creará un concepto de sí mismo agradable. La autoconfianza le da la iniciativa a la persona para realizar cualquier actividad, y esto es por niveles altos de autoestima, por lo que un individuo cree en sus cualidades y da valor a sus capacidades. Una autoestima con niveles bajos, impide el desarrollo individual de la persona ya que el no considerarse capaz de realizar algo, esto detiene a la persona y lo frustra. En este estudio investigativo se quiere comprobar la relación del estrés con los bajos niveles de autoestima en los estudiantes de bachillerato del colegio Leonardo da Vinci (Panduro, 2013)

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Una de las etapas más trascendentales en el ser humano es la adolescencia por su proceso evolutivo, es fundamental por el conjunto de cambios físicos y psíquicos y es base para la estabilidad del adolescente para su funcionalidad para toda su existencia, 1 de cada 5 personas en el mundo son adolescentes, de los cuales un 20% de ellos en algún momento de la adolescencia ha sufrido de algún conflicto mental. Dos de cada tres muertes en la adolescencia son causadas por alguna enfermedad mental, y uno de cada tres muertes en edades adultas se debe a conductas inapropiadas que tuvieron su inicio en la adolescencia.

En el Ecuador según el censo realizado en el 2010, el 16,10% de la población es adolescente, las estadísticas indican que la segunda causa de muerte en estas edades es el suicidio. Dos de cada diez embarazos en el país son de una adolescente, estudios científicos han demostrado que la adolescencia es una etapa de confusión ya que tanto de manera fisiológica y psicológica se pasa por cambios y procesos evolutivos de importancia; es común ver a un adolescente que presente conductas impulsivas, crisis

emocionales, conflictos sociales, esto ocasiona en el adolescente desequilibrio psicológico y puede poner en riesgo su integridad física (OMS, 2012).

Uno de los afanes más importante en el adolescente es ser aceptado por su entorno, pero al mostrar su inestabilidad emocional, presentando ansiedad, inseguridad, depresión, agresividad, al contrario de afianzar relaciones interpersonales las puede destruir, dándole una autovaloración negativa al adolescente, ya que se siente despreciado y juzgado. El afán del adolescente de ser aceptado por su entorno social, lo lleva modificar su comportamiento, su estilo de vestir siendo guiado por las grandes masas, dejando que sea la moda la que imponga su forma de ser, esto crea una incongruencia de lo que es, lo que quiere ser, y lo que tiene que ser; lo que a su vez puede provocar una baja autoestima. Uno de los factores más importantes para forjar la autoestima, es la familia, esto es porque la autoestima al ser lo que cada persona piensa de sí mismo, en tempranas edades se podría decir que depende de cómo le hacen sentir valioso los que le rodean, siendo los familiares las personas más allegadas en la escuela también toma un papel importante para la formación de la autoestima, la importancia que se le da al rendimiento y la competitividad del estudiante, eso le hace entender al niño que es competente y valioso (Panduro, 2013).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012), define al estrés “Como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”, el estrés se da cuando existe la percepción que una situación es amenazadora.

“El estrés es un estado de inconformidad emocional y psicológica que puede ser ocasionado por factores internos y externos que producen un malestar físico o psicológico en el individuo, una baja autoestima puede causar varios conflictos psicológicos, como ansiedad, depresión.” (Lara, 2005).

El centro educativo Leonardo da Vinci es un Instituto educativo joven, con un modelo educativo definido y una experiencia creciente que le ha permitido alcanzar

importantes éxitos en el orden académico, artístico, deportivo y formativo. La investigación se ha centrado en los estudiantes de bachillerato, puesto que se observa conductas conflictivas como escasas relaciones interpersonales, varios cambios de escuela, disfunción familiar, conflictos de los padres, conflictos con la autoridad, divorcio de los padres, enfermedades, acoso escolar, dificultad para tomar decisiones, bajo rendimiento escolar conflictos para superar situaciones desagradables todo esto demuestra los niveles de autoestima bajo en varios estudiantes, por lo que se ve necesaria la investigación.

1.2 JUSTIFICACIÓN

El estrés es un mecanismo de defensa el cual permite a la persona actuar de una mejor manera en momentos o situaciones que ameritan un trabajo físico y mental más eficaz y rápido, pero el estrés que no es bien canalizado es auto-destructivo llegando a causar daños en la salud de la persona y en la adolescencia ya que es una etapa de confusión y cambios personales, necesita de bases sólidas para no caer en conductas auto-destructivas y derrotistas, para lo cual es fundamental una autoestima adecuada, los niveles bajos de autoestima pueden producir en el adolescente conductas inapropiadas, pensamientos distorsionados y emociones desagradables, lo que puede provocar en el adolescente caer en trastornos como depresión, ansiedad, que puede derribar a otros conflictos. Esta investigación radica en analizar cómo se relaciona el estrés con la autoestima, y esto permitirá que se pueda trabajar de una manera más objetiva con los adolescentes que padezcan de estos conflictos. Si el adolescente mejorara sus niveles de autoestima, disminuirá problemas sociales como el alcoholismo, dependencias a sustancias, dependencias afectivas, conflictos comportamentales y en educación, también ayudará a la erradicación el suicidio en la población de estas edades. Esta investigación es factible ya que se tiene las herramientas necesarias para desarrollarla, tales como los

conocimientos obtenidos, la población necesaria para ser analizada que son los estudiantes de bachillerato del Instituto de Ciencias y artes Leonardo da Vinci, y los recursos humanos y económicos apropiados para el trabajo.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

- Analizar la autoestima y el estrés, en los estudiantes de bachillerato del Instituto de Ciencias y Artes Leonardo da Vinci en el periodo marzo-abril 2016.

2.2. Objetivos específicos

- Establecer los niveles de autoestima en los estudiantes de bachillerato del Instituto de Ciencias y Artes Leonardo da Vinci.
- Identificar los niveles de estrés en los estudiantes de bachillerato del Instituto de Ciencias y Artes Leonardo da Vinci.
- Relacionar los niveles de autoestima y estrés en los estudiantes de bachillerato del Instituto de Ciencias y Artes Leonardo da Vinci.

3. ESTADO DEL ARTE

3.1 Antecedentes de la investigación

Mediante la revisión bibliográfica se ha encontrado estudios que se relacionan con las dos variables de esta investigación.

Panduro (2013) realizó un trabajo de investigación titulado: La Autoestima y su relación con el rendimiento escolar de los estudiantes de tercer grado de la secundaria de la institución educativa José María Arguedas del Distrito de San Martín de Porres y llegó a los siguientes resultados:

Esta investigación tuvo como propósito encontrar la relación entre la autoestima y el rendimiento escolar. Asume el diseño descriptivo correlacional. Se aplicó el instrumento sobre la autoestima y se aplicó a 69 estudiantes. La muestra está compuesta por 69 estudiante (28 de género masculino y 41 de género femenino), de edades entre los 12 a 15 años. Para determinar el rendimiento escolar se basó en las actas de promedio.

- Los resultados demuestran la existencia de una relación directa entre la autoestima y el rendimiento escolar.
- Un 66,87% presenta una autoestima moderada, el 18,84% presenta una autoestima alta y el 14,49% presenta una autoestima baja.
- El análisis realizado a ambas variables, demostró que los alumnos que alcanzaron altos puntajes en el Cuestionario de autoestima se diferencian en el rendimiento escolar de los alumnos que alcanzaron puntajes bajos en dicho cuestionario. (Panduro, 2013).

Verduzco (2012) realizó un trabajo de investigación titulado: La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar del “Instituto Nacional De Psiquiatría Ramón De La Fuente Muñiz” y llegó a los siguientes resultados:

El objetivo del trabajo es evaluar en una población de niños mexicanos, si la autoestima influye en el estrés, la investigación fue de tipo correlacional. La muestra estuvo integrada por 339 niños y niñas de cuarto a sexto de primaria de escuelas públicas y privadas, para el estudio elaboraron instrumentos para medir afrontamiento y estrés. El cuestionario de estrés se integró con 28 reactivos.

- Al analizar la variable de autoestima en relación con situaciones generadoras de estrés en los niños, se encontró que el estrés que perciben los niños aumenta a medida que bajan los niveles de autoestima, y disminuye con niveles altos de autoestima.
- También se encontró que la autoestima en relación a situaciones generadoras de estrés en los niños, se identifica que el estrés que perciben los niños aumenta a medida que bajan los niveles de autoestima y disminuye con niveles altos de autoestima.
- Se identificó de igual manera que, aunque la autoestima no es la única variable que afecta los niveles de estrés si modifica la percepción del mismo.
- Se concluyó que al analizar la variable autoestima en relación con la que el niño afronta situaciones complicadas se encontró que la autoestima es una variable que se relaciona con el afrontamiento. (Verduzco, 2012).

Ancer, E (2010) realizó un trabajo de investigación titulado: Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios de la “Universidad Autónoma de Nuevo León” y obtuvo los siguientes resultados:

Esta investigación analizó la relación entre el estrés y la autoestima en 219 jóvenes de una universidad privada del área metropolitana de Monterrey (México), además de determinar si hay diferencias por género y por estatus laboral. Se utilizó la escala de Estrés Percibido de Cohen y la Escala de Autoestima de Rosenberg, ambas en formato electrónico.

- Los resultados obtenidos indican la presencia de una correlación negativa entre estrés y autoestima, incrementándose en los jóvenes que solamente estudian.
- También se encontró diferencias significativas en estrés y autoestima en la muestra en función del estatus laboral.
- De igual manera se identificó que el promedio de la población bajo estrés fue de 179 (71.1%). La autoestima de la población se localizó por encima de la puntuación media para la escala, siendo de 25 estudiantes (28.9%) ya que al comparar los grupos por género, no se encontraron diferencias reveladoras en el estrés (Ancer, 2010).

3.2 Autoestima

Se refiere a una actitud hacia uno mismo. Significa aceptar ciertas características determinadas tanto antropológicas como psicológicas. Si la contemplamos como una actitud, nos referimos a la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Se trata así de la habilidad permanente para confrontarse con uno mismo y el soporte fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias. La autoestima

conforma nuestra personalidad, la respalda y le otorga un sentido. Se genera como resultado de la historia de cada persona, no es innata; es el resultado de una larga serie de acciones y sentimientos que se van ocurriendo en el transcurso de nuestros días. (Garcia, 2013)

3.2.1 La autoestima en el comportamiento

Según (Garcia, 2013) considera que, existen tres buenos motores que intervienen en el comportamiento del individuo y suelen manifestarse simultáneamente:

- Creerse mejor que los demás. En este caso las personas necesitan sentirse elogiadas, eludiendo tareas en las que pueden fallar y realizando solo aquellas en las que se sienten seguros.
- Actuar para confirmar la imagen que los demás tienen acerca de él.
- Actuar para ser coherente con la imagen que tiene de sí, por mucho que cambien las circunstancias.

3.2.2 La autoestima en la adolescencia

La autoestima en la adolescencia sufre grandes cambios ya que un adolescente con autoestima será capaz de elegir lo que dese hacer con su tiempo, su dinero, ocupaciones y tareas, actuando con seguridad en sí mismos y asumirá responsabilidades en sus tareas y necesidades, de igual manera será capaz de interesarse en nuevos retos, se fijará metas y tendrá la confianza en sí mismo para realizarlas de manera eficaz. Un adolescente con poca autoestima no se sentirá capaz de realizar una tarea y se auto juzgara pensando que no es capaz de hacerlo, se sentirá inseguro o indeciso sobre el apoyo que le dan sus padres y amigos. Las características de este tipo de adolescentes estarán invadidos de falta de seguridad o incluso de incapacidad para realizar una tarea, se enfrentará a retos sin convencimiento de culminarlos, cambiará de idea y de comportamiento constantemente,

manipulará a personalidades más fuertes, repetirá una y otra vez pocas expresiones emocionales, como el descuido, la inconstancia, la histeria, el enfurecimiento, será fácil de predecir qué tipo de respuesta dará ante determinada situación, tendrá poca tolerancia ante las circunstancias que le provoquen angustia, temor, ira o sensación de caos, será una persona susceptible, incapaz de aceptar las críticas, pondrá excusas para justificar su comportamiento, no admitirá sus errores o debilidades y la mayoría de las veces culpara a otros de su mala suerte y causa de sus problemas. (Panduro, 2013).

3.2.3 Componentes de la autoestima

Según el estudio realizado por (García, 2013) considera que, existen tres elementos relacionados de tal modo que una modificación en uno de ellos lleva consigo una alternación en los otros: cognitivo, afectivo y conductual.

- **Componente cognitivo:** Es la acumulación de conocimientos sobre uno mismo. Representación que cada uno se forma acerca de su propia persona, y que se
- transforma con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva de la persona. Por tanto, indica ideas, opiniones, creencias, apreciación y procesamiento de la información.
- **Componente afectivo:** Sentimiento de valor que nos atribuimos y el grado en que nos aceptamos. Lleva consigo la valoración de nosotros mismos, de lo que existe de positivo y de aquellas características negativas que poseemos.
- **Componente conductual:** Relacionado con tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente. Es la autoafirmación regida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás.

3.2.4 Factores que afectan a la autoestima en los estudiantes

Según (Panduro, 2013) consideran que, se pueden evitar estas acciones para evitar disminuir la autoestima de los estudiantes:

- Reírse o minimizar al estudiante.
- Castigar al estudiante por expresar sentimientos o pensamientos.
- Hacerle creer al estudiante que es ineficaz para realizar una tarea.
- No dar valor e importancia a los sentimientos y pensamientos de los estudiantes.
- Hacerlos sentir culpable por sus acciones y de esta manera controlar al estudiante.
- No cultivar en el estudiante empatía y asertividad.
- Maltratarlo o herirlo moralmente.

3.2.5 Autoestima sus niveles y sus rasgos

La autoestima es la confianza que tenemos en cada uno para poder transformar las ideas erróneas, es la capacidad para poder confrontar problemas del día a día y está clasificada en:

Elevada, media y baja (Panduro, 2013).

3.2.5.1 Autoestima Elevada

Según el estudio realizado por Panduro (2013) considera que, cuando el adolescente se siente completamente seguro para modificar nuevas experiencias en las que estaba equivocado y sea capaz de obrar según crea más conveniente, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho. Manifiesta las siguientes características de una persona con autoestima alta:

- Son personas que no se preocupan en sus acciones pasadas y tampoco en lo que pueda ocurrir en el futuro.

- Tienen confianza en sí mismos para resolver sus problemas con facilidad sin dejarse intimidar por las dificultades que atraviese.
- No se dejan manipular por comentarios de los demás.
- Reconocen y aceptan sus sentimientos positivos o negativos y son capaces de expresarlos con otras personas si cree conveniente.

3.2.5.2 Autoestima Media

Según el estudio realizado por Panduro (2013) considera que, es la fuerza y la facilidad que permite a las personas adaptarse a un medio, por lo general la autoevaluación es alta y esto ayuda a asimilar situaciones de conflicto, personas con autoestima media son aceptados en su entorno con facilidad ya que tienen la habilidad para adaptarse a su medio. Manifiesta las siguientes características de una persona con autoestima media:

- Las relaciones interpersonales son estables.
- Si no existe un conflicto su rendimiento es alto.
- De igual manera en ciertas ocasiones si existe un conflicto su rendimiento puede bajar dependiendo de su entorno.
- Cuando existe un conflicto en ocasiones, no tiene una dependencia total.

3.2.5.3 Autoestima bajo

Según Panduro (2013) considera que una autoestima baja es la falta de amor propio la poca tolerancia a la frustración y esto se puede ver en:

- Mala elección en la pareja.
- Un matrimonio que sólo presenta fracasos.
- Mala elección de una profesión.
- Falta de organización en su trabajo.
- Incapacidad para disfrutar del éxito.
- Metas que nunca las llegan a cumplir.

- Bajo rendimiento en el trabajo o en los estudios.
- Necesitar la aprobación de los demás.

3.2.6 Relación entre estrés y autoestima

Las personas con más obligaciones muestran un mayor nivel de estrés, debido a la sobrecarga de tareas. Algunos estudios muestran la importancia de los recursos que tiene cada persona para afrontar presión (Lara, 2005).

La autoestima es la confianza que tenemos en nosotros mismo, teniendo una orientación positiva o negativa en la autovaloración. (Panduro, 2013).

Un elevado nivel de estrés produce un impacto en los sentimientos que las personas tienen en sí mismo, afectando directamente a la autoestima. Estudios ya realizados nos dicen que las mujeres principalmente que están expuestas a niveles altos de estrés están propensas a sufrir trastornos y por consiguiente provocar una baja autoestima. (Vásquez, 2012).

De igual manera podemos recalcar que existen varios factores que estimulan la autoestima del individuo, estos pueden ser la educación impartida por la familia o por los centros educativos, en el ámbito laboral o las relaciones interpersonales. (Panduro, 2013). Entre los avances más importantes que ha habido en los últimos años en relación con el estrés, está reconocer la importancia de tomar en cuenta diferentes mecanismos implicados en la interacción de la persona con el medio ambiente. Las personas y las demandas del medio se encuentran muy relacionadas. Existe una interacción entre un suceso externo y las diferencias en la percepción del mismo, debido a las diferencias individuales, ya que lo que puede ser estresante para una persona puede no serlo para otra. El estrés es uno de los factores importantes entre las demandas del ambiente y los recursos individuales. Por lo que podemos ver la influencia que existe del estrés en la autoestima del individuo, ya que dependiendo de la autoestima que posee el individuo podrá

enfrentarse a los conflictos con mayor facilidad y los resolverá de manera eficiente. (Vasquez, 2012).

3.3 Estrés

Al hablar del estrés, en la sociedad se le toma como un estado mental, un agotamiento físico y psicológico debido a la interacción entre una persona y el ambiente, que le llevan a una percepción de discordia, entre las demandas de la situación y los recursos psicológicos, biológicos y sociales (Vásquez, 2012).

“El estrés es la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores”. La respuesta del organismo puede ser de manera física, mental, fisiológica, orgánica esto produce un estado de inconformidad emocional y psicológica que puede ser ocasionado por factores internos y externos que producen un malestar físico o psicológico en el individuo”. (Cohen, 2009).

3.3.1 Tipos de estrés

3.3.1.1 Eutrés

El estrés positivo (eutrés), indica que la persona aun cuando tiene un factor estresor, mantiene su mente abierta y tranquila, preparando a la mente y al cuerpo para que su funcionamiento sea el adecuado para confrontar el factor estresante. La persona con eutrés es creativo y tiene motivación que le ayuda a resolver sus conflictos. (Vásquez, 2012).

3.3.1.2 Diestrés

El estrés negativo (Diestrés), es un estrés dañino. Este estrés produce sobrecarga de trabajo lo cual no es asimilado, esto provoca desequilibrio en la mente y el organismo de la persona, lo que no permite un desarrollo funcional del individuo, desarrollando también enfermedades psicosomáticas. (Vásquez, 2012).

3.3.2 Fases del estrés

Según Vázquez (2012) considera las siguientes fases de estrés:

- ❖ **Fase de alarma:** Se presenta de manera inmediata cuando se identifica la amenaza, lo que provocara cambios tales como tensión muscular, aumento del ritmo cardiaco, aumento de la presión arterial, ansiedad y angustia, todo esto es provocado por la segregación de hormonas como adrenalina que cumple la función de preparar al cuerpo a un esfuerzo más alto de lo normal.
- ❖ **Fase de resistencia:** El organismo ejecuta los esfuerzos necesarios para compensar al factor estresante, confrontando a la situación, la persona en esta fase se muestra irritable, experimenta cambios de humor, insomnio, disfunción de aparato digestivo, dificultad para concentrarse.
- ❖ **Fase de agotamiento:** Esta fase se presenta cuando el organismo no puede combatir al factor estresante, acabando sus recursos fisiológicos en tratar de superar la situación, por lo que se presentan los estados depresivos, la fatiga, el agotamiento, surgiendo enfermedades físicas graves.

3.3.3 Estrés en la etapa de la adolescencia.

Gran parte de la población de adolescentes experimentan más estrés que un adulto, cuando ven una situación peligrosa, difícil de afrontar o que les cause dolor, para la cuales ellos no tienen las herramientas para afrontarlas. “Estrés y tormento”, se observa al estrés como una respuesta a situaciones conflictivas, esta etapa es donde más se encuentra situaciones que se perciben como negativas y desagradables. La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla. La adolescencia es un periodo mediante el cual se alcanza la madurez y de acuerdo con algunos autores tales como Gesell es el que comprende desde los 11 a los 24 años; es un

periodo de transición; mediante el cual un individuo emocionalmente inmaduro se acerca a la culminación de su crecimiento físico y mental; fase en donde se intensifica la emotividad. Por lo tanto, la conducta del adolescente es el resultado de las fuerzas culturales, sociales, biológicas y físicas que actúan sobre el sujeto y a la vez actúan entre sí. (Lara, 2005)

El deseo de sobresalir ante los demás, las conductas impulsivas que llevan a tomar riesgos en la vida, la búsqueda de independencia, son cosas que caracteriza a los adolescentes, aparte ellos se enfrentan a las presiones de su entorno, en una aula de clases tiene que ser cuantificado su conocimiento, dando valor a sus habilidades y destrezas intelectuales, imponiendo pensamientos de entre más competente eres más valioso, por su parte los padres exigen también satisfacciones personales por el hecho de estar invirtiendo en sus hijos; por todo esto suele presentarse en esta etapa del desarrollo mucha tensión y esto en conjunto a los cambios hormonales que se produce en esta edad da a altos niveles de estrés. Ahora existen factores que desencadenan el estrés en el adolescente tales como; cambios hormonales, incremento de libido, cambios en las relaciones con sus padres, evolución en sus cogniciones, roles de género, interrelaciones con otros adolescentes, cambios de escuela, disfunción familiar, trastornos de los padres, conflictos con la autoridad, abusos sexuales, divorcio de los padres, enfermedades, acoso escolar; estos son los factores que desencadenan niveles de estrés altos en los jóvenes. Los adolescentes negocian los tipos de estrés con varios grados de manejo. Algunos lo logran hacer. Otros que no han tenido o han desarrollado habilidades de afrontamiento exitosas pueden sufrir el estrés relacionado con desórdenes. Los trastornos que se producen en la adolescencia con más índice los cuales son; depresión, desórdenes en la alimentación, consumo de sustancias psicotrópicas, en un alto porcentaje son respuesta del estrés padecido por el adolescente (Hall, 2010).

El adolescente no solo tiene que lidiar con sus factores desencadenantes del estrés, también los hace con los de otros adolescentes que le rodean. El estrés de resistir una presión no saludable del resto de los adolescentes puede ser equilibrado por buenas relaciones familiares, o por una alta autoestima, y es frecuente que aquellos adolescentes que no tienen ninguno de estos elementos son quienes sucumben a la presión no saludable de sus padres. El desarrollo cognitivo que tiene el adolescente es marcado, tiene un pensamiento más analítico, interpretando de una mejor manera temas relevantes como política, religión, relaciones interpersonales, sexualidad. Mientras exista un mejor desarrollo cognitivo en el adolescente comprendiendo mejor estas temáticas y ayuda a bajar los niveles de estrés. El súper-ego o desarrollo moral también cambia con estas nuevas habilidades cognitivas, el adolescente se esfuerza en desarrollar un sentido interno de moralidad (Lara, 2005).

3.3.4 Consecuencias del estrés

Según el estudio realizado por Vásquez (2012) indica que, el estrés afecta órganos y funciones en todo el organismo, y se expresa a través de síntomas comunes como:

- Depresión o ansiedad.
- Insomnio.
- Indigestión.
- Sarpullidos.
- Disfunción sexual.
- Palpitaciones rápidas.
- Nerviosismo.

Estos indicadores de estrés pueden estar presentes de manera aguda o crónica y también, pueden ser resultado de la anticipación mental acerca de lo que puede ocurrir en el futuro. Si la amenaza se prolonga, puede producir la muerte.

La respuesta de estrés se da a tres niveles:

- Fisiológico.
- Cognitivo.
- Motor.

3.3.5 Como combatir el estrés

Según el estudio realizado por Vásquez (2012) indica que, cuando el estrés amenaza, es necesario solicitar ayuda. Generalmente la persona afectada es la última en saberlo y puede enfrentarse al estrés cuando ya haya causado daños al organismo. Existen algunos aspectos importantes para combatir el estrés:

- Hablar acerca de cualquier situación que le causa estrés.
- Se recomienda tratar de resolver los problemas en el momento en que se presentan.
- Tener una alimentación adecuada ya que también el cuerpo en momentos de estrés pierde energía.
- Es necesario realizar ejercicio físico ya que esto le permitirá a la persona deshacerse de situaciones de estrés que son tóxicas para el cuerpo y la mente.
- Es muy importante que la persona se fije metas, de igual manera que sepa organizar sus tiempos eficazmente.
- Cambiar de actitud y forma de pensar es muy importante ya que constituye el primer paso para solucionar los problemas que ocurren en el día a día, ya que se debe entender que muchas veces no podemos cambiar el comportamiento de las personas y tampoco se puede cambiar el entorno.

3.3.6 Afrontamiento del estrés en los adolescentes

El afrontamiento es un proceso por el cual la persona evalúa una situación, el afrontamiento del estrés puede ser tanto conductual, mediante comportamientos activos que permiten hacer frente a la situación, como cognitivo, suponiendo este último una reformulación o replanteamiento del modo en que la situación es evaluada. Así el afrontamiento trata de transformar la situación real, las percepciones de la misma. Asimismo, los procesos de apreciación y afrontamiento se influyen mutuamente. Si un intento de afrontamiento no tiene éxito se iniciará una nueva apreciación para buscar nuevas estrategias de afrontamiento entre los recursos disponibles. Por otro lado, el afrontamiento va a estar en función de los recursos y habilidades sociales del individuo para resolver problemas, así como de las creencias, valores, limitaciones personales, ambientales y del grado de amenaza percibido, pudiendo utilizar varios estilos o estrategias. Cabe recalcar que, los estilos de afrontamiento se refieren a aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones, y que determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento. En los que respecta a estrategias de afrontamiento se puede destacar las siguientes: Afrontamiento de acercamiento (enfrentar el problema) Afrontamiento de evitación (desviar la atención del problema) (Gonzales, 2010).

4. METODOLOGÍA

4.1 Tipo de investigación

De campo: Este estudio se realizó en el Instituto de ciencias y artes “Leonardo Da Vinci” de la ciudad de Riobamba a los alumnos de bachillerato. “Se fundamenta en información procedente de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones” (Escamilla, 2010)

Bibliográfica: Se realiza la investigación desde la selección y recopilación, mediante la lectura del material bibliográfico relacionado a la autoestima y estrés. (Escamilla, 2010)

4.2 Diseño de la investigación

Cuantitativo: desde los resultados obtenidos al valorar autoestima se implementa un estudio estadístico en la relación a los adolescentes y el grado que presenta de estrés. (Escamilla, 2010)

No Experimental: Es aquel que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos (Escamilla, 2010)

Estudio transversal

Cuando la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado o bien en cuál es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo, se utiliza el diseño transversal. En este tipo de diseño se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único (Escamilla, 2010)

4.3 Nivel de investigación

Descriptivo:

Recolectan datos sobre cada una de las categorías, conceptos, variables, contextos y reportan los datos que obtienen. En este proyecto se detallan las características en una determinada población y explora la asociación entre las variables, en este estudio la Autoestima y el Estrés en los estudiantes de bachillerato del Instituto de ciencias y artes

Leonardo da Vinci sus niveles de autoestima, y el grado de estrés que presentan, ayudando a entender de manera general dichos fenómenos y aportando criterios que mejoren este conflicto (Escamilla, 2010)

4.4 Población

La población está constituida por 42 Estudiantes de 15 a 21 años del área de bachillerato del “Instituto de ciencias y artes Leonardo da Vinci” de la ciudad de Riobamba

4.5 Técnicas e instrumentos

Técnica

Reactivos Psicológicos: “Los reactivos psicológicos son las técnicas mediante las cuales se recogen los datos referentes a las características psicológicas de las personas estudiadas” (Escamilla, 2010)

Instrumentos

Escala de estrés Cohen y Cools (Anexo 1)

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés. (Cohen, 2000)

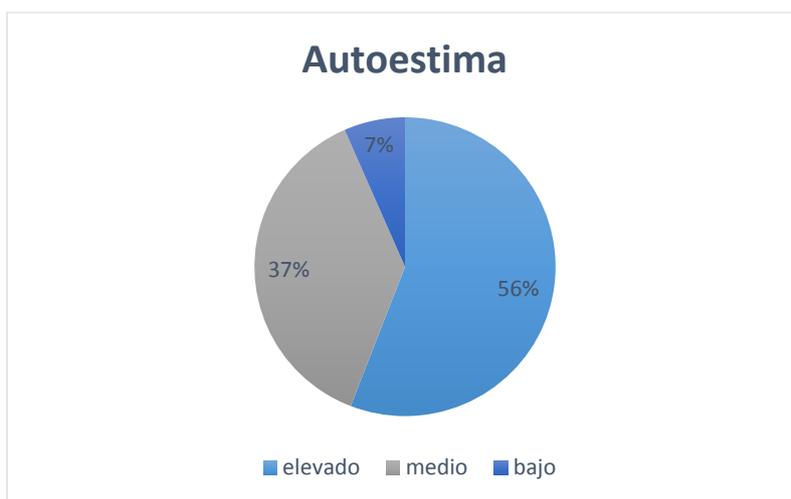
Escala de Rosenberg (Anexo 2)

La muestra original en la que se desarrolló la escala en la década de 1960 consistió en 5.024 estudiantes de tercer y cuarto año de secundaria de 10 escuelas seleccionadas al azar en el estado de Nueva York. La escala mostró una alta fiabilidad: correlaciones test-retest en el rango de 0,82 hasta 0,88. A lo largo de los años se han realizado numerosas traducciones y validaciones en diversas poblaciones, con semejantes resultados. La prueba consta de 10 preguntas, puntuables entre 1 y 4 puntos, lo que permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40. Las frases están enunciadas una mitad en forma positiva y la otra mitad en forma negativa, al objeto de evitar el llamado efecto de “aquiescencia auto administrada”. No se establecieron inicialmente puntos de corte que permitan clasificar el tipo de autoestima según la puntuación obtenida, aunque sí es posible establecer un rango normal de puntuación en función de la muestra que se tome como referencia. (Rosenberg, 1965)

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 Resultados

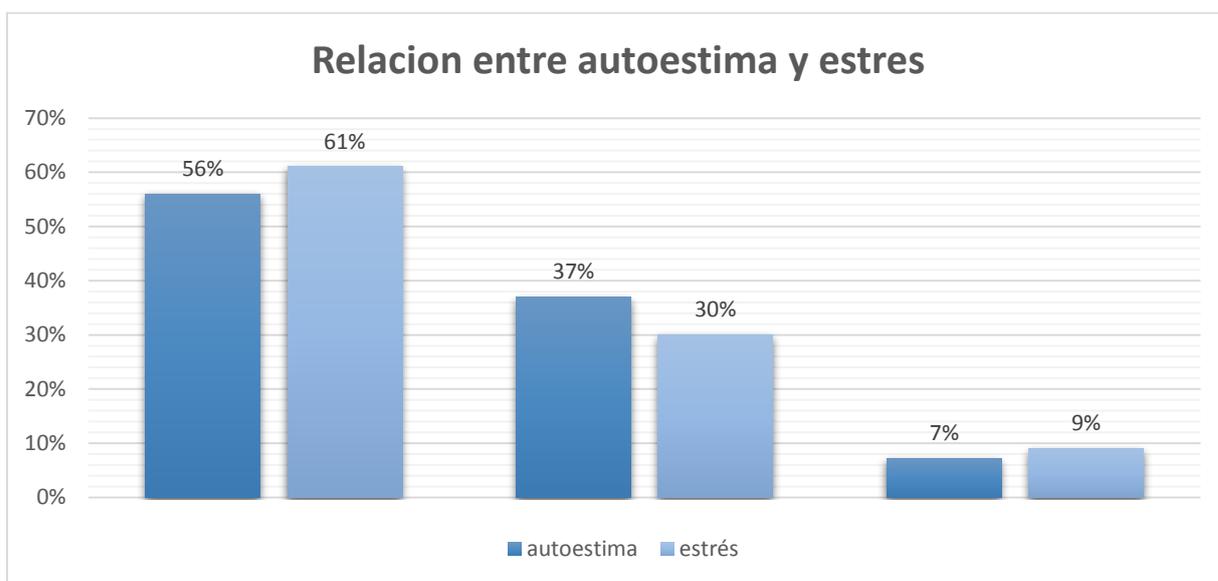
Gráfico N° 1 Niveles de autoestima



Se aplica la Escala de Autoestima de Rosenberg donde de la población que es el 56% que equivale a 24 estudiantes presentan un nivel de autoestima elevado esto quiere decir que dichos estudiantes generan metas dignas y exigentes, y están predispuestos a luchar frente a las adversidades del día a día, a la vez serán más ambiciosos en términos de lo que espera experimentar en la vida, a nivel emocional, intelectual creativo y espiritual y se mantienen en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y se sienten lo suficientemente seguros como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocado. En segundo lugar, en un 37% que equivale a 15 estudiantes presentan un nivel de autoestima media, los estudiantes con autoestima media, se ven reflejadas por el conformismo al no proponerse nuevas metas, ampliar su capacidad de ser felices por mantenerse en una relación conflictiva que les impide buscar alternativas para enfrentar este problema. En tercer lugar, con el 7% que equivale a 3 estudiantes muestran un nivel

cual no es asimilado, esto provoca desequilibrio en la mente y el organismo del estudiante, lo que no permite un desarrollo funcional del individuo, desarrollando también enfermedades psicosomáticas, tales como tensión muscular, aumento del ritmo cardiaco, aumento de la presión arterial, ansiedad y angustia. (Martín, 2010)

Gráfico N°3 Relación entre Autoestima y niveles de Estrés.



Con los resultados mencionados se comprueba la hipótesis planteada, ya que al aplicar las dos escalas se demuestra que las dos variables se relacionan entre sí ya que el 56% que equivale a 24 de los estudiantes presentan una autoestima elevada y 61% que equivale a 26 estudiantes con bajo estrés, el 37% que equivale a 15 estudiantes presentan una autoestima media y el 30% que equivale a 12 estudiantes con estrés medio y por último el 7% que equivale a 3 estudiantes presentan una autoestima baja y el 9% que equivale a 4 estudiantes con estrés elevado dichos estudiantes tienen problemas internos y externos y esto comprueba la hipótesis que la autoestima influye en el estrés.

5.2 Discusión

Esta investigación que tiene como uno de sus objetivos determinar cómo y en qué cantidad poblacional afecta el estrés y la autoestima en los adolescentes, se obtuvo los siguientes resultados los cuales indican que de una muestra de 42 estudiantes, el 7% de ellos que equivale a 3 estudiantes han mostrado un nivel de autoestima baja, a diferencia de la investigación de Lourdes Panduro Sánchez en el 2013 que mostró un 14,49% con autoestima baja, tal investigación que fue realizada en Lima a una muestra de 69 estudiantes.

Al comparar el porcentaje de niveles bajos de autoestima se ve que existe una diferencia notable, esto puede ser dado por las múltiples campañas contra la violencia infantil, como contra el acoso escolar, ya que la autoestima es influenciada por el entorno del adolescente, y los estudios que se han venido dando, fueron de gran utilidad para confrontar este conflicto.

Los niveles de autoestima medio también pueden presentar conflictos en el adolescente, ya que muestran conductas que no permiten un desarrollo correcto del adolescente, visto que un 33% de la muestra tomada presentan una autoestima medio, equivalente a 14 estudiantes, mientras que, en el estudio hecho en Lima en 2013 por Lourdes Pandura, el 66,87% presenta una autoestima media.

Al ver según distintos estudios que las poblaciones con autoestima baja y media han disminuido sus porcentajes demuestra que los niveles de autoestima altos van en aumento, dando a entender que se está trabajando para mejores bases en la autoestima, la psicoeducación tanto en planteles escolares como en hogares ayuda para mejorar también las relaciones interpersonales y así erradicar este conflicto.

En la investigación sobre la influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar del “Instituto Nacional De Psiquiatría Ramón De La Fuente Muñiz”

Al analizar la variable de autoestima en relación con situaciones generadoras de estrés en los niños, se encontró que el estrés que perciben los niños aumenta a medida que bajan los niveles de autoestima, y disminuye con niveles altos de autoestima. Los desórdenes relacionados con estrés que prevalecen en los adolescentes, son la depresión, el abuso de sustancias y los desórdenes de alimentación. Además de las variaciones en las características biológicas, psicológicas y sociales que interactúan con los estresores ambientales para crear desórdenes en el desarrollo de los adolescentes. Los factores de riesgo genéticos claramente influyen en el desarrollo de la depresión en los adolescentes.

También al analizar la relación que existe entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. De la “Universidad Autónoma de Nuevo León”. Se pudo observar que existe una correlación negativa entre estrés y autoestima, incrementándose en los jóvenes que solamente estudian. Asimismo, se encontraron diferencias significativas en estrés y autoestima en la muestra en función del estatus laboral.

Por lo cual los resultados obtenidos en esta investigación reflejan que los estudiantes que presentan autoestima elevada pueden modificar fácilmente nuevas experiencias confiando en su propio juicio sin sentirse culpable ayudándoles en su desempeño escolar, intrafamiliar y afectivo, actuando con independencia y decisión propia. Los estudiantes que presentan autoestima medio se pudo identificar que no tienen una dependencia total, cuando no existe un conflicto ya sea familiar o social su rendimiento es alto y cuando

existe conflictos tu rendimiento tiende a bajar. Y los estudiantes que presentan autoestima bajo se pudo identificar que tienen poca tolerancia a la frustración, tienen miedo a nuevos retos, no se relacionan, tienen bajo rendimiento escolar y mala organización de sus tiempos.

Los resultados de estrés elevado en los estudiantes presentaron dificultades para superar eventos frustrantes, presentan fatiga y agotamiento provocando enfermedades graves, presentan ansiedad provocando falta de concentración en sus tareas diarias, no permiten un desarrollo funcional del estudiante. Los estudiantes con estrés medio tienen cambios de humor repentinos por dificultades que ocurren en su día a día, poseen poca capacidad para superar con facilidad circunstancias que ocurren en su vida teniendo una repercusión en su desarrollo escolar, afectando en su concentración y rendimiento escolar. Por otro lado, los estudiantes con estrés bajo pueden superar situaciones inesperadas en su día a día y manejan con éxito los problemas de su vida, son un apoyo para su familia y sus compañeros, con estas características estos estudiantes no tienen problemas en su rendimiento escolar ya que actúan de manera proactiva en sus tareas escolares.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Una vez culminada la presente investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- Los adolescentes presentan los siguientes niveles de autoestima el 56% presentan un nivel de autoestima elevado, el 37% presentan un nivel de autoestima media, el 7% de estudiantes muestran un nivel de autoestima bajo lo que significa que la autoestima de los estudiantes es variable debido a la dinámica familiar y a factores externos e internos.
- Se identifica la presencia de estrés en los estudiantes del “Instituto Leonardo da Vinci” lo que determina como influye la autoestima en el estrés el 61% de estudiantes presentan un nivel de estrés bajo, en segundo lugar, en un 30% que presentan un nivel de estrés medio, en tercer lugar, con el 9% muestran un nivel de estrés alto.
- Se identifica la relación que existe entre los niveles de autoestima y estrés en los estudiantes de bachillerato, el 56% que equivale a 24 de los estudiantes presentan una autoestima elevada y 61% que equivale a 26 estudiantes con bajo estrés, el 37% que equivale a 15 estudiantes presentan una autoestima media y el 30% que equivale a 12 estudiantes con estrés medio y por último el 7% que equivale a 3 estudiantes presentan una autoestima baja y el 9% que equivale a 4 estudiantes con estrés elevado dichos estudiantes tienen problemas internos y externos. Mediante los resultados de esta investigación se determina la relación inversa que existe en los adolescentes encuestados ya que mientras mayor autoestima menor el estrés y viceversa ya que se presentan un índice de autoestima bajo y estrés elevado, siendo un equivalente al 7% de la población en la que se realizó la investigación.

6.2 Recomendaciones

- Es importante incluir a los docentes del instituto “Instituto Leonardo da Vinci” difundir y psicoeducar sobre los daños que puede causar la baja autoestima en los estudiantes de bachillerato, ya que la autoestima cumple un papel clave como prevención de problemas a nivel familiar y académico y ayuda a generar soluciones en momentos críticos.
- Se recomienda trabajar coordinadamente con el equipo multidisciplinario del instituto “Instituto Leonardo da Vinci”, para promover el interés y la enseñanza de habilidades que ayuden a los estudiantes a afrontar correctamente conflictos que eleven su nivel de estrés.
- Se sugiere implementar un programa donde se trabaje conjuntamente con los padres de familia de los estudiantes del “Instituto Leonardo da Vinci” en la prevención de situaciones que puedan conducir a momentos difíciles durante la adolescencia, ayudándolos a ser más realistas y flexibles mediante la utilización de habilidades y recursos personales. También se recomienda que dentro del equipo multidisciplinario cuenten con un Psicólogo Clínico quien pueda brindar estrategias de prevención e intervención básica, para una reacción inmediata en situaciones de crisis emocionales, a través de una práctica guiada.

7. BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Ancer, E. (2010). *Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios*. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/8127/>
- ❖ Cohen. (2000). Obtenido de www.upct.es/seeu/empleo/semana2008/ficheros/4Test%20Autoestima.doc
- ❖ Cohen. (2009). Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/281749338_La_Escala_de_Estres_Per_cibido_EEP_estudio_psicometrico_sin_restricciones_en_poblacion_no_clinica_y_adictos_a_sustancias_en_tratamiento
- ❖ Escamilla, M. (2010). *aplicacion basica de los metodos científicos*. Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercado_tecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
- ❖ Garcia, A. (2013). *La educación emocional, el autoconcepto*. Obtenido de [file:///C:/Users/Alex%20Obregon/Downloads/Dialnet-LaEducacionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Alex%20Obregon/Downloads/Dialnet-LaEducacionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298%20(2).pdf)
- ❖ Gonzales, M. (2010). *estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulas en el contexto escolar*. Obtenido de <file:///C:/Users/Alex%20Obregon/Downloads/Dialnet-EstresYAdolescencia-3074506.pdf>
- ❖ Hall, S. (2010). *la adolescencia*. Obtenido de <https://psicologia.laguia2000.com/la-adolescencia/la-adolescencia-segun-g-stanley-hall>
- ❖ Lara, A. A. (2005). *El estrés en adolescentes*. Obtenido de http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002_ESTRES_enla_Adolescencia.PDF
- ❖ Martin, I. (2010). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf

- ❖ OMS. (2012). *desarrollo en la adolescencia*. Obtenido de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- ❖ Panduro, L. (2013). *La Autoestima y su Relación con el Rendimiento Escolar*. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/562/TESIS%20%20TV.%2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ❖ Rosenberg. (1965). Obtenido de www.upct.es/seeu/empleo/semana2008/ficheros/4Test%20Autoestima.doc
- ❖ Salud, O. M. (2012). *desarrollo en la adolescencia*. Obtenido de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- ❖ Vasquez, Z. (2012). *FACTORES DESENCADENANTES DEL ESTRÉS EN JÓVENES TALLERISTAS*. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/43/Vasquez-Zoila.pdf>
- ❖ Vásquez, Z. (2012). *Factores desencadenantes del estrés en jóvenes talleristas*. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/43/Vasquez-Zoila.pdf>
- ❖ Verduzco. (2012). Obtenido de <http://www.redalyc.org/service/redalyc/downloadPdf/582/58242703/La+influen+cia+de+la+autoestima+en+la+percepci%F3n+del+estr%E9s+y+el+afrontamient+o+en+ni%F1os+de+edad+escolar/1>

8. ANEXOS

ANEXO 1

Escala de Estrés - *Stress Scale (PS)* – versión completa 14 ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

ANEXO 2

Escala de Autoestima

Rosenberg - 1965

La autoestima es el reflejo de la relación entre la autoimagen real y la autoimagen ideal. Este test tiene por objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que tienes de ti mismo.

Por favor, contesta las siguientes frases con la respuesta que consideres más apropiada.

Respuestas:

A = Muy de acuerdo

B = De acuerdo

C = En desacuerdo

D = Muy en desacuerdo

Nº	Preguntas	A	B	C	D
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Me inclino a pensar que, en conjunto soy un fracasado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Creo que tengo varias cualidades buenas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Puedo hacer cosas tan bien como la mayoría de la gente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgullos@ de mí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	En general estoy satisfecho de mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Desearía valorarme más	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	A veces me siento verdaderamente inútil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	A veces pienso que no sirvo para nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>