



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

**CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA**

**Título**

**Etres académico en estudiantas de la carrera de Psicopedagogía  
de la Universidad Nacional de Chimborazo**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada  
Psicopedagogía**

**Autora:**

Muquinche Paucar Jeniffer Maribel

**Tutora:**

Dr. Patricio Marcelo Guzman Yucta

**Riobamba, Ecuador. 2022**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Jennifer Maribel Muquinche Paucar, con cédula de ciudadanía 0605739671, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: Estrés Académico en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, 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 (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 20 de julio del 2022.



Jeniffer Maribel Muquinche Paucar

C.C 0605739671  
**ESTUDIANTE**

## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Dr. Guzmán Yucta Marcelo Patricio 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 en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo bajo la autoría de Jennifer Maribel Muquinche Paucar; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad.

Riobamba, 19 de julio del 2022



Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta

**0602390080**  
**TUTOR**

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Estrés Académico en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo por Jennifer Maribel Muquinche Paucar, con cédula de ciudadanía número 0605739671, bajo la tutoría de Dr. Guzmán Yucta Marcelo Patricio 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.

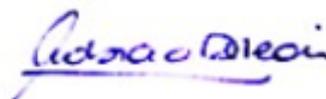
De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 20 de julio del 2022



Presidente del Tribunal de Grado  
Dr. Patricia Cecilia Bravo Mancero



Miembro del Tribunal de Grado  
Dr. Marco Vinicio Paredes Robalino



Miembro del Tribunal de Grado  
Mgs. Fabiana María de León Nicaretta



Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO

*en movimiento*



UNACH-RGF-01-04-08.15  
VERSIÓN 01: 06-09-2021

# CERTIFICACIÓN

Que, **MUQUINCHE PAUCAR JENIFFER MARIBEL** con CC: **0605739671**, estudiante de la Carrera **PSICOPEDAGOGIA**, Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y Tecnologías ; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**", cumple con el 5 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND** , porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 04 de julio de 2022



Firmado digitalmente por:  
**PATRICIO  
MARCELO GUZMAN  
YUCTA**

Dr. Guzmán Yucta Patricio Marcelo Mgs.  
**TUTOR**

## **DEDICATORIA**

A mis padres Jorge y Magda, ya que son mi pilar fundamental en mi vida profesional, quienes me acompañaron en cada uno de mis logros académicos demostrando siempre su apoyo y su amor sincero y siempre brindándome fuerzas para salir adelante en los problemas que la vida me ha presentado.

A mis hermanos Jorge y Lorena, que son mi apoyo en esta lucha para alcanzar mis metas; a mis cuñados Judit y Stalin por darme ese cariño y enseñarme a luchar en mi hogar, a Danny por su comprensión, compañía y amor en estos años, a mis queridos sobrinos Bryan, Leonardo, Andy y a mi hijo Kenny que por medio de su alegría me motiva cada día a salir adelante.

*Jeniffer Maribel Muquinche Paucar*

## AGRADECIMIENTO

A Dios por permitirme vivir y cumplir con excelencia el desarrollo del presente trabajo.

A mis padres, por siempre confiar en mí, por la confianza, por el amor, la dedicación de que no me falte nada y la paciencia con la que cada día se preocupaba por mi avance y desarrollo de mi tesis.

A mis hermanos que apesar de la distancia y la responsabilidad en sus trabajos siempre estuvieron ahí cuando más necesitaba de alguien demostrando esa unión familiar lo que logro que nunca me diera por vencida.

A la Universidad Nacional de Chimborazo y a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por proporcionarme una formación excelente, y permitirme culminar mi profesión.

A los docentes de la carrera de Psicopedagogía, quienes se han tomado el arduo trabajo de trasmitirme sus conocimientos especialmente del campo y de los temas que corresponden a mi profesión.

Al Dr Patricio Marcelo Guzmán Yucta quien supo guiarme por el camino correcto y ofreció sus sabios conocimientos en el desarrollo de este trabajo de investigación para lograr cumplir mis metas y sueños.

*Jeniffer Maribel Muquinche Paucar*

## RESUMEN

El presente proyecto investigativo tuvo como objetivo general determinar la presencia de estrés académico en estudiantes inscritos en la carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo. Se considera al estrés universitario como un procedimiento de tipo adaptativo que afecta a la parte psíquica de un educando siendo la principal causa la sobrecarga de actividades y responsabilidades en la vida universitaria. Considerando que las Estrategias de afrontamiento se refieren a los esfuerzos que realiza una persona para anticiparse, desafiar o cambiar las condiciones para alterar una situación que es evaluada como estresante. Metodológicamente tiene un enfoque cuantitativo y diseño no experimental, el nivel fue descriptivo básico por sus objetivos, de campo por el lugar; el tipo de estudio fue transversal. La población fueron los 276 estudiantes inscritos en la Carrera de Psicopedagogía. El instrumento para la recolección de datos fue el Inventario del estrés académico (SISCO). Que señala dimensiones esenciales de la identificación del estrés que corresponden a 33 ítems entre ellas se destaca el nivel de recelo o ansiedad, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales identificando la presencia de estrés que muestran los estudiantes en la duración del semestre. Se concluye que se identifica el nivel de preocupación o nerviosismo que muestran los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias de la Educación notando un 86% considerado nivel alto y muy alto de estrés dentro de la población de estudio.

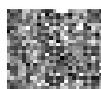
**Palabras clave.** Estrés académico, Estrategias de afrontamiento, Universitarios, Estrés

## ABSTRACT

The current research project aimed to determine the presence of academic stress in students of Psychopedagogy program at the National University of Chimborazo. University stress is considered as an adaptive procedure that affects the psychic part of a student, being the main cause the overload of activities and responsibilities in university life. Considering that coping strategies refer to the efforts made by a person to anticipate, challenge, or change the conditions to alter a situation that is evaluated as stressful. Methodologically, his investigations belong to quantitative approach and non-experimental design, the level was basic descriptive because of its objectives; it is field research because of the place; the type of study was cross-sectional. The population consisted of 276 students enrolled in the Psychopedagogy program. The instrument for data collection was the Academic Stress Inventory (SISCO). It points out essential dimensions of stress identification that correspond to 33 items, among them the level of apprehension or anxiety, physical reactions, psychological reactions, behavioral reactions, identifying the presence of stress shown by the students during the semester. It is concluded that the level of concern or nervousness shown by the students of the Psychopedagogy course of the Faculty of Educational Sciences is identified, noting 86% considered high and very high level of stress within the study population.

**Keywords.** Academic stress, coping strategies, college students, stress.

Reviewed by:



MISHHELL  
GABRIELA SALAS  
ESPINOZA

Lic. Mishell Salas Espinoza  
**ENGLISH PROFESSOR**  
C.C. 0650151366

## INDICE GENERAL

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICACIÓN ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE DE TABLAS	
INDICE DE FIGURAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPITULO I	19
INTRODUCCIÓN	19
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	21
1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	21
1.2 JUSTIFICACIÓN	24
1.3 OBJETIVOS	25
1.3.1 Objetivo General	25
1.3.2 Objetivos Específicos	25
CAPÍTULO II	26
ESTADO DEL ARTE	26
2.1. Estrés	26
2.1.1. Generalidades	26
2.1.2 Tipos de estrés	27
2.1.2.1 Estrés.	27
2.1.4 Distrés	27
2.1.5 Niveles	28
2.1.5.1 Alto:	28
2.1.5.2 Medio	28
2.1.5.3 Bajo	28
2.1.6 Estrés académico	28
2.1.6.1 Estresores académicos	29
2.1.6.2 Niveles de estrés académico	31
2.1.6.3 Síntomas del estrés académico	31
2.1.6.4 Consecuencias Del Estrés Académico	32
2.2 Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico	33
CAPÍTULO III.	35
METODOLOGIA	35
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	35
3.1.1 Cuantitativo	35
3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	35
3.2.1 No experimental	35
3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN	35
	16

3.3.1 Por el nivel o alcance	35
Descriptiva	35
3.3.2 Por el lugar	36
3.3.3 Por el tiempo	36
3.3.4. Por los objetivos	36
3.3.5 Método de investigación	36
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	37
3.5 POBLACIÓN Y MUESTRA	37
3.6. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	38
<b>CAPÍTULO IV</b>	39
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	39
4.1 RESULTADOS DEL INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO	39
4.1.1 Estrés académico de los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía	39
<b>CONCLUSIONES</b>	51
<b>RECOMENDACIONES</b>	52
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA</b>	53
<b>ANEXOS</b>	56
Anexo 1. Aprobación del tema y tutor	56
Anexo 2. Aprobación del perfil del proyecto – Visto bueno del tutor	59
Anexo 3: IRD – Instrumentos de recolección de datos (utilizados en las variables de estudio)	60
Anexo 4: evidencias de estudio de campo	62

## **INDICE DE CUADROS**

<b>Cuadro 1:</b> Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
<b>Cuadro 2:</b> Preocupación o nerviosismo.	20
<b>Cuadro 3:</b> Nivel de preocupación o nerviosismo.	21
<b>Cuadro 4:</b> Situaciones que te inquietaron.	22
<b>Cuadro 5:</b> Reacciones físicas.	24
<b>Cuadro 6:</b> Reacciones Psicologicas.	26
<b>Cuadro 7:</b> Reaccioes Comportamentales.	28
<b>Cuadro 8:</b> Estrategias de Afrontamiento	29

## **INDICE DE GRAFICOS**

<b>Gráfico 1:</b> Preocupación o nerviosismo.	20
<b>Gráfico 2:</b> Nivel de preocupación o nerviosismo.	21
<b>Gráfico 3:</b> Escala de inquietudes sobre diferentes situaciones	23
<b>Gráfico 4:</b> Escala sobre la frecuencia en la que los estudiantes tuvieron reacciones físicas.	24
<b>Gráfico 5:</b> Escala sobre la frecuencia en la que los estudiantes tuvieron reacciones psicológicas.	26
<b>Gráfico 1:</b> Escala sobre la frecuencia en la que los estudiantes tuvieron reacciones comportamentales.	28
<b>Gráfico 2:</b> Estrategias para afrontar situaciones de preocupación o nerviosismo.	29

# CAPITULO I

## INTRODUCCIÓN

El estrés es uno de los problemas de salud más comunes que enfrenta la población mundial. Este se constituye según lo que expone Águila, et al. (2015) Como “un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio”. (p. 1). De ahí que se establezca como una de las principales enfermedades en el mundo moderno y un factor importante en la disminución de la calidad de vida de las personas. El estrés puede producirse entonces, en diversos contextos y manifestarse en el individuo de muchas formas. En el ámbito académico es conocido como estrés académico, y según lo planteado por Águila et al. (2015) se define como “padecimiento de los alumnos de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar”. (p. 2).

En esta investigación se abarca el problema del estrés académico que se evidencia dentro de las instituciones de educación superior en todas las modalidades de estudio, como consecuencia de las exigencias y demandas externas e internas y que impactan su rendimiento en el ámbito escolar. Para efectos de este estudio se considerará el nivel de estrés académico de los estudiantes de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

La presente investigación se dispone con los siguientes capítulos, los mismos que se encuentran divididos en:

**CAPÍTULO I:** En este primer capítulo se contiene las generalidades de los conceptos relacionados con el tema de investigación, antecedentes, la definición del problema, su justificación y objetivos generales y específicos. Igualmente se describe las definiciones que se consideraron importantes para el contexto de la presente tesis.

**CAPÍTULO II:** En este capítulo se describe el concepto de estrés, los tipos de estrés que existen, los factores que lo causan y los factores que influyen en la respuesta al estrés de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía

**CAPÍTULO III:** En el capítulo se hace mención los métodos utilizados en la realización del estudio, se detalló, el tipo de investigación realizada, la población junto con la muestra, los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos y el procedimiento, paso a paso para concretar el estudio.

**CAPÍTULO IV:** En el capítulo se detalló minuciosamente los resultados que arroja la presente investigación, se analiza las propiedades psicométricas del inventario, en la discusión se realizó al análisis de los resultados de acuerdo con los objetivos propuestos, contrastando con el marco teórico y con diversas con otras investigaciones relacionadas a la variable, para luego realizar las recomendaciones de la investigación.

Finalmente, esta la presente tesis servirá como referente para nuevas investigaciones.

# PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## 1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Según el estudio realizado en la Universidad de Aguascalientes México “el estrés universitario es un problema social presente en los jóvenes y adultos para lo cual es necesario tener un estudio profundo que permita identificar las secuelas físicas, psicológicas que puede traer consigo este fenómeno” (Silva, Jose, & Meza, 2020,p.73). Como factor epidemiológico, se considera al estrés como generador de diversas patologías como cardiovascular, gastrointestinal, dermatológica, y/o metabólica. Además, este se presenta en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de esta discusión; de ahí que los psicólogos, los docentes y los padres de familia, hayan identificado la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes, es decir, el estrés que éstos experimentan en el ámbito académico.

En el Ecuador no existe muchas investigaciones en donde, se relacione estas dos variables, sin embargo, en una investigación que se aplicó a 118 estudiantes de los últimos semestres de la Carrera de Psicología Industrial en la ciudad de Quito en el Periodo 2019, Se establece los siguientes resultados mediante la aplicación del cuestionario Sisco de estrés académico 59% de los estudiantes identifican los estresores académicos en un nivel medio, mientras que un 30% presentan un nivel profundo de estrés y el 11% restante consideran tener niveles bajos de estrés en base a estas estadísticas se recomienda que los estudiantes el manejo efectivo de su tiempo, actividades extracurriculares (Gomez,2019).

Por esta razón, se menciona que en el Ecuador los estudiantes universitarios presentan en su mayoría estrés académico debido a la sobrecarga de trabajos, lecciones orales, escritas y exámenes ocasionan que los sujetos presentan sintomatología física. Esta investigación, se pretende realizar porque el estudiante pasa por un proceso de transición en donde el sujeto es rodeado por demandas sociales, académicas y familiares generaría estrés en

el mismo. Uno de las mayores dificultades y retos, que se presenta es a nivel académico. (Gomez, 2019).

Estas experiencias constituyen en la mayoría de los estudiantes que inician una carrera universitaria, situaciones que se presentan como una fuente importante del denominado estrés académico. Éste, se considera entonces, “como una reacción emocional compleja, cuya intensidad sobre el organismo se vincula con diversos factores psicosociales” (Butazzoni et al., 2018, p. 18) y por lo tanto es el principal responsable de las alteraciones que muchos estudiantes atraviesan durante su tránsito en la vida universitaria.

De hecho, los problemas de estrés se deben básicamente a la acumulación diaria de, emociones dañinas desagradables como ira, depresión, tristeza, ansiedad, tensión, se puede decir que el estrés es porque no hay una forma correcta o provocando al individuo una acumulación de carga, reacciones físicas y psicológicas como trastornos de sueño, dolores de estomago, migrañas o dolores de cabeza (Macías, 2007).

En el caso de los estudiantes de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, el nivel de estrés medio asociado con la prosecución de estudios es un factor que ha llegado a alterar su salud física y emocional, ocasionando entre otras cosas malas relaciones interpersonales (Guevara, 2019). 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. Todos estos factores, según lo expresado por Butazzoni et al. (2018) pueden disminuir “considerablemente el rendimiento de los estudiantes, produciendo así un bajo nivel educativo.” (p. 21).

En este trabajo de investigación se estudio a profundidad el nivel de estrés académico y los principales agentes estresores que manifiestan los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. De esta forma se espera que

el conocimiento obtenido sea substancial y aporte al campo de estudio de las ciencias de la educación en general y de la carrera de Psicopedagogía en particular, con el fin de delimitar una serie de estrategias que permitan a los estudiantes afrontar las situaciones de estrés académico a los que son sometidos.

## **1.2 JUSTIFICACIÓN**

Este proyecto es importante porque nos permitió analizar el problema de la mayoría de los estudiantes de psicopedagogía que sufren a causa de la evaluación constante, la sobrecarga de actividades académicas, la falta de descansos entre clases, exceso de responsabilidad, etc., acciones que juegan un papel crucial en el estado de ánimo y rendimiento académico del educando. El tema de las estrategias para enfrentar el estrés académico es importante porque al evaluar los niveles de estrés de los estudiantes al enfrentar cambios en el entorno académico puede ayudarlos a desarrollar estrategias de afrontamiento que se pueden implementar de esta manera con los estudiantes mejorar el rendimiento académico y prevenir posibles secuelas psicológicas.

Es original este trabajo ya que no se han realizado investigaciones similares dentro de la carrera de Psicopedagogía, el cual hace referencia al estrés académico que de una u otra manera beneficiará a los estudiantes a percibir la vida universitaria como un evento agradable. Dentro de esta investigación los beneficiarios serán: estudiantes de la carrera de Psicopedagogía, Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, además de nuestra prestigiosa Universidad Nacional de Chimborazo.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 Objetivo General**

- Determinar la presencia de estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Identificar los principales estresores académicos asociados a las actividades académicas, en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Establecer el nivel de estrés académico, en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Valorar las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que presentan los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Identificar estrategias de afrontamiento del estrés académico que predominan en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

## **CAPÍTULO II**

### **ESTADO DEL ARTE**

#### **2.1. Estrés**

##### **2.1.1. Generalidades**

El ser humano es un ser social por naturaleza, que lleva consigo una realidad, esto lo hace un ser de posibilidades. Por ende, es capaz de adaptarse a las diferentes normas y valores que esta sociedad le exige para mantenerse dentro de ella con equilibrio y armonía. Sin embargo, actualmente existen múltiples factores que alteran la forma de relacionarse y desenvolverse con facilidad una de ellas se considera al estrés.

Autores como Kloster et al. (2019) conceptualizan como un conjunto de estímulos, que dan una respuesta ante una acción presentada otros lo consideran como un proceso de desarrollo de factores estresores y las respuestas a los mismos. Refiriéndose a lo antes mencionado, Gómez (2020) precisa el estrés como “una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales, entorno, contexto o medios desconocidos que amenazan al ego o a la supervivencia, la respuesta es idiosincrática en el individuo” (p. 15).

De acuerdo con un estudio realizado la Universidad Nacional de Chimborazo cuando el estudiante se ve sometido a situaciones que le provocan un alto nivel de estrés académico las estrategias de afrontamiento positivas o negativas en base a estas estadísticas se recomienda que los estudiantes el manejo efectivo de su tiempo Gómez (2019).

## **2.1.2 Tipos de estrés**

### **2.1.2.1 Estrés.**

Algunos autores diferencian el estrés en dos tipos, considerando uno positivo y uno negativo. De acuerdo con esto, (Gómez 2020) define al estrés como “el lado positivo del estrés, este puede incrementar la motivación personal y el rendimiento, lo que en la mayoría trae beneficios” (p. 24). El autor expresa que este lado positivo se deriva de las presiones y exigencias que originan en el ser humano una respuesta positiva, generando mayor claridad en el pensamiento y mejores respuestas ante diversas situaciones. Como lo explica Kloster et al. (2019) “se considera que una persona experimenta eustrés cuando se siente capaz de enfrentar una situación de estrés que implica altas demandas, pero que éstas no sobrepasan sus recursos” (p. 20).

### **2.1.4 Distrés**

Por el contrario, el distrés se muestra como “el lado negativo del estrés pues conlleva un disgusto, un malestar suele denominarse lo así porque sus repercusiones, son orgánicas y pueden llegar a agravarse” (Gómez, 2020. p. 25). Es decir que este se manifiesta cuando el hombre se enfrenta a situaciones que le generan un malestar físico o emocional y que derivan en sucesos o eventos que no puede enfrentar satisfactoriamente. Como lo explica Kloster et al. (2019), “es una experiencia desagradable y frustrante en la que una persona se encuentra ante una situación de la cual percibe que las demandas sobrepasan sus recursos” (p. 20).

## **2.1.5 Niveles**

**2.1.5.1 Alto:** Este es el nivel de estrés más agotador. Esto sucede cuando la persona no encuentra solución al problema o situación que la frustra. Por ejemplo, un trabajo o carrera impopular, problemas de dinero o un matrimonio infeliz pueden causar esto. Con el tiempo, esto sucede una y otra vez. Produce agotamiento físico y mental, que puede conducir a la depresión, neurastenia y incluso un infarto. Estos síntomas también pueden provocar pérdida de apetito, comer en exceso o problemas para dormir, todo lo cual puede afectar seriamente su salud.

**2.1.5.2 Medio:** Para adaptarse a una necesidad se activan procesos de estrés, permitiendo la adaptación y manifestándose a través de respuestas, como acelerar el pensamiento, utilizar conductas más enérgicas, aumentar la eficiencia para superar con éxito determinadas situaciones. Durante el día, podemos experimentar estrés sin consecuencias negativas, y también puede ayudar a aumentar la autoestima mejorando el rendimiento y superando los retos y objetivos marcados. En otras palabras, este estrés es normal que los humanos sean proactivos ante las exigencias de cualquier situación.

**2.1.5.3 Bajo:** Al contrario de lo que muchos creen, existe un tipo de estrés que es positivo y se produce en pequeños episodios donde se puede sentir ansiedad, nerviosismo, distracción, preocupación y presión, como por ejemplo cuando le ayuda a evitar determinado peligro o a cumplir con una fecha límite.

## **2.1.6 Estrés académico**

Dependiendo del ámbito en el que se presentan las situaciones estresantes, sus definiciones pueden incluir ciertas variaciones, atendiendo principalmente al contexto donde se generan los agentes estresores. En el caso del presente estudio se enfoca el producido principalmente en el ámbito educativo o denominado estrés académico. Como lo plantea Butazzoni et al. (2018), el estrés académico se define como “el impacto que produce el entorno

situacional en el estudiante, siendo generadores de estrés, las diversas actividades cargas académicas es propias de su preparación académica, trayendo consigo repercusiones en su salud, bienestar y/o rendimiento académico”. (p. 20). Se discurre entonces, que este tipo de estrés es una reacción que se presenta al enfrentar las distintas exigencias y demandas del entorno universitario.

Por su parte, (Kloster et al. ,2019) se refiere al estrés académico como el proceso en el que el estudiante “percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno”. (p. 21). Mientras que, (Gómez, 2020) lo define como “la reacción normal que se tiene frente a las diversas exigencias y demandas académicas a la que un estudiante se enfrenta en la universidad, tales como pruebas, evaluaciones, trabajos, exposiciones, etc.”. (p. 37). De allí que viene la necesidad de desarrollar distintas habilidades en un nuevo entorno creando agentes estresores en la vida académica de los estudiantes que acompañaran a los estudiantes en su vida universitaria.

#### **2.1.6.1 Estresores académicos**

El estrés académico actualmente se ha vuelto un factor importante en el rendimiento académico de los estudiantes. Por tal motivo, se hace necesario determinar cuáles son los posibles agentes que intervienen en el nivel del estrés que sufren los estudiantes. En relación con esto, surge el termino estresor académico, que se define como el “estímulo o situación que provoca una respuesta” (Gómez, 2020. p. 39). Dichos estímulos son los que provocan en los estudiantes diversos tipos reacciones que pueden considerarse negativas o positivas dependiendo de la perspectiva con la que los individuos enfrentan las situaciones académicas.

Del mismo modo, según lo establecido por (Ríos, 2014) los estresores académicos son típicos en un “ambiente organizacional educativo que presionan o abruman de algún modo al estudiante”. (p. 15). De acuerdo con lo planteado por este autor los estresores académicos

se subdividen en estresores generales del proceso de enseñanza-aprendizaje derivado de la relación con el personal docente, administrativo y el estudiante; y los estresores personales consistentes en las dificultades individuales de cada estudiante, originadas a partir de sus competencias personales y las exigencias propias de la carrera.

Según lo que explica (Kloster et al. ,2019), se pueden mencionar como principales estresores académicos la competitividad entre estudiantes, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir con las obligaciones, el ambiente físico desagradable, falta de incentivos y otros. Todos estos afectan el rendimiento académico de los estudiantes y afecta su calidad de vida.

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecarga de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupción del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

A continuación,

**Tabla 1** *Estresores académicos (Berrio & Mazo, 2011)*

**Fuente:** tomada de (Berrio & Mazo, 2011, pág. 79) se adjunta los principales extensores académicos

**Elaborado por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar (2022)

### **2.1.6.2 Niveles de estrés académico**

En la actualidad la nueva modalidad de estudio ha hecho que se desarrolle nuevas actividades académicas universitarias por lo que género en los estudiantes nuevas exigencias y necesidades educativas así tenemos: problemas de conectividad, accesibilidad y formas nuevas de llevar las clases por parte de los docentes. A partir de varios estudios se encontró que “los estudiantes universitarios presentan elevados niveles de estrés académico provocando una serie de sintomatologías físicas, psicológicas y comportamentales debido a que los individuos en estudio poseen condicionadas estrategias de afrontamiento” (Estrada & Mammani ,2021, p.4).

### **2.1.6.3 Síntomas del estrés académico**

El estrés académico, así como muchas otras enfermedades producen síntomas que afectan la salud del individuo que lo padecen en todos los sentidos. En el caso de los estudiantes universitarios se presentan algunas manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Dentro de este conjunto, se pueden mencionar como algunos síntomas físicos “agotamiento, problemas gástricos, falta de capacidad para llegar a cumplir con los objetivos, dolores de espalda, insomnio, resfriados, pérdida de peso, gestos que expresan la molestia del individuo entre otros” (Kloster et al., 2019. p. 25). Como lo detalla Ríos (2014), el “dolor de cabeza o migraña, elevada presión arterial, disfunciones gástricas, dolor abdominal o diarrea, frecuentes catarros o gripes, excesiva sudoración sin realizar esfuerzo, aumento o pérdida de peso y temblores o impulsos nerviosos” (p. 26) son algunas de las manifestaciones que se pueden presentar de forma física al padecer de estrés académico.

En el caso de los síntomas asociados al factor psicológico (Kloster et al. ,2019) señala “la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental y depresión”. (p. 25). Por su parte, (Ríos, 2014) los detalla mencionando la “irritabilidad excesiva, la indecisión, sensación de

inutilidad, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, preocupación excesiva, dificultad de concentración, excesiva autocrítica, obsesivo temor al fracaso, sentimientos de miedo a no cumplir de forma satisfactoria el trabajo”. (p. 27).

En cuanto al factor comportamental, se pueden manifestar como principales síntomas asociados al estrés académico “el aislamiento de los demás, discutir, ausentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos” (Kloster et al., 2019. p. 25). Todos factores que inciden en las relaciones que los estudiantes establecen con su entorno y consigo mismos.

#### **2.1.6.4 Consecuencias Del Estrés Académico**

Considerando el estrés académico como una serie de estímulos que afectan física y psicológicamente al individuo, cuando este persiste y se mantiene en el tiempo puede generar un gran número de alteraciones o enfermedades. Esto implica que los síntomas asociados al estrés se incrementen y deriven en otro conjunto de enfermedades a mediano y largo plazo. Algunas consecuencias asociadas al estrés son las mencionadas por (Ríos, 2014), quien las divide en consecuencias físicas, emocionales y cognitivas.

Este autor menciona como algunas de las posibles consecuencias físicas los “cambios en la frecuencia cardiaca, respiratoria, la presión arterial, y respuestas hormonales e inmunológicas” (Ríos, 2014. p. 29). En tanto, a las consecuencias emocionales o psicológicas se menciona la adquisición de conductas u hábitos perjudiciales para la salud “consumo de tabaco, alcohol, cafeína y alteraciones en el sueño” (Ríos, 2014. p. 29). En el ámbito cognitivo, el autor describe a la “pérdida de la concentración, aumento de la irritabilidad, deterioro de la memoria, la velocidad de respuesta disminuida aumenta la frecuencia de ejecutar errores, pérdida de la capacidad de organización y crítica” (Ríos, 2014. p. 30).

## **2.2 Estrategías de Afrontamiento del Estrés Académico**

La relación que existe entre el estrés y las estrategias de afrontamiento debe darse de forma recíproca, debido a que la manera en que el individuo logra enfrentar las situaciones estresantes afecta su valoración personal y por consiguiente la forma de afrontamiento. Como lo explica (Kloster et al., 2019) cuando un estímulo estresor produce un desequilibrio sistémico, con su entorno, individuo trata de buscar el equilibrio. (p. 29). Para restaurar ese equilibrio, entonces, es necesario que el individuo cuente con estrategias de defensa que le permitan abordar el problema y modificar su accionar a medida que cambia su relación con el entorno, es decir, con los estresores.

Las estrategias seleccionadas por los individuos para el afrontamiento del estrés no deben clasificarse como buenas o malas, sino que deben atender principalmente tres elementos indispensables. Entre estos elementos (Kloster et al., 2019) menciona que “la valoración de la situación en términos de amenaza sobre la conducta no es necesariamente llevada a cabo de forma completa si no que se puede considerar al intento este esfuerzo no siempre es expresado en una conducta visible”. (p. 30).

De acuerdo con el estudio realizado en la Universidad de Valladolid se revela que dentro de las principales estrategias de afrontamiento de estrés universitario están el desarrollo del “pensamiento desiderativo”, “resolución de problemas”, “expresión emocional”, “reestructuración cognitiva”, “autocrítica” y “retirada social”, definiendo como medidas las cuales ayudan a reducir los niveles de estrés entre encuestados de 17 y 32 años (Valdivieso et.al., 2020).

En el caso del estrés académico, estas estrategias de afrontamiento del estrés se pueden operacionalizar al desarrollar la habilidad de concentrarse en resolver la situación, elogiar la manera de actuar para afrontar la situación, en ocasiones solicitar el apoyo de agentes externos, analizar lo positivo y negativo de las soluciones, mantener el control sobre las emociones y principalmente elaborar un plan para enfrentar la situación estresante y ejecutar las tareas propuestas. En este sentido, (Trujillo et al.,2019) propone emplear técnicas como el yoga, la musicoterapia y la aromaterapia, ya que estas se consideran como estrategias de afrontamiento basadas en las emociones en las cuales se integran efectos de la relajación (p. 33).

Dentro del aula es importante destacar la función que estas estrategias de apoyo pueden fomentar en el control y manejo del estrés por parte de los estudiantes, ya que pueden contribuir al “aprendizaje y a aumentar la concentración de los temas contemplados en los diversos campos de estudio” (Trujillo et al., 2019).

## **CAPÍTULO III.**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **3.1.1 Cuantitativo**

Para el desarrollo de este trabajo se recopiló datos a través de técnicas e instrumentos en este caso por medio de un inventario mismo que fueron analizado e interpretado a través de procedimientos matemáticos o estadísticos y posteriormente, representados en tablas o estadígrafos de representación gráfica.

#### **3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **3.2.1 No experimental**

Debido a que no se manipuló de forma deliberada la variable, en su contexto real o empírico y en un tiempo determinado.

#### **3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.3.1 Por el nivel o alcance**

###### **Descriptiva**

Se buscó especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice en este caso el “estrés académico”, describiendo las tendencias de un grupo o población, se exploró “en los estudiantes universitarios”, como parte de objeto de estudio en base a la recolección de datos que permitieron puntualizar la situación tal y como se presenta en fenómeno analizado.

### **3.3.2 Por el lugar**

- De campo: La presente investigación se ejecutó el lugar de los hechos o contexto, es decir con estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **3.3.3 Por el tiempo**

- Transversal: Porque la investigación se realizó en un periodo de tiempo determinado en donde se aplican por una sola ocasión los instrumentos técnicos y se analizan los mismos

### **3.3.4. Por los objetivos**

- Básica: Porque es un acercamiento analítico: se dedicó al desarrollo de la ciencia e investigación y le interesa determinar el hecho, fenómeno o problema.

### **3.3.5 Método de investigación**

- Analítico – Sintético: Se realizó un análisis de la información de los datos primarios y secundarios recogidos en la investigación, mediante encuestas los cuales fueron procesarlos e interpretarlos destacando los datos más relevantes.
- Inductivo-Deductivo: Porque al analizar las variables de estudio se partió de consideraciones generales para determinar o deducir lo específico, explicar lo particular y obtener conclusiones.
- Hipotético-Deductivo: durante la investigación se analizó las preguntas de investigación e inferior repuestas anticipadas que debieran ser confirmadas para deducir conclusiones respecto del problema estudiado.

### 3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Descripción de la técnica e instrumento aplicado a los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Cuadro 1:** *Técnicas e instrumentos de recolección de datos* (García, 2006); (Hogen, 2004)

Técnicas	Instrumento	Descripción
Psicométricas	Inventario “Sisco de Estres Academico”	Hace referencia a aquellas condiciones que se encuentran presentes en el estrés. • Nivel de estrés • Acciones comportamentales. • Reacciones: - Físicas Psicológicas, Comportamentales • Estrategias de afrontamiento

Elaborado por: *Jennifer Maribel Muquinche Paucar (2022)*

### 3.5 POBLACIÓN Y MUESTRA

- Población: La población en esta investigación fueron los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo “Carrera de Psicopedagogia”

- Muestra La muestra será no probabilística e intencionada porque se seleccionó a los elementos que los integran; para el estudio se planteó trabajar con 276 estudiantes inscritos a la carrera de Psicopedagogía.

### **3.6. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

La información recolectada se procesó de la siguiente manera: Recolección de datos en base a la aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación.

- Revisión y barrido de la información obtenida.
- Procesamiento de datos a través del aplicativo informático correspondiente.
- Tabulación y representación gráfica de la información (estadígrafos).
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 RESULTADOS DEL INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO

##### 4.1.1 Estrés académico de los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía

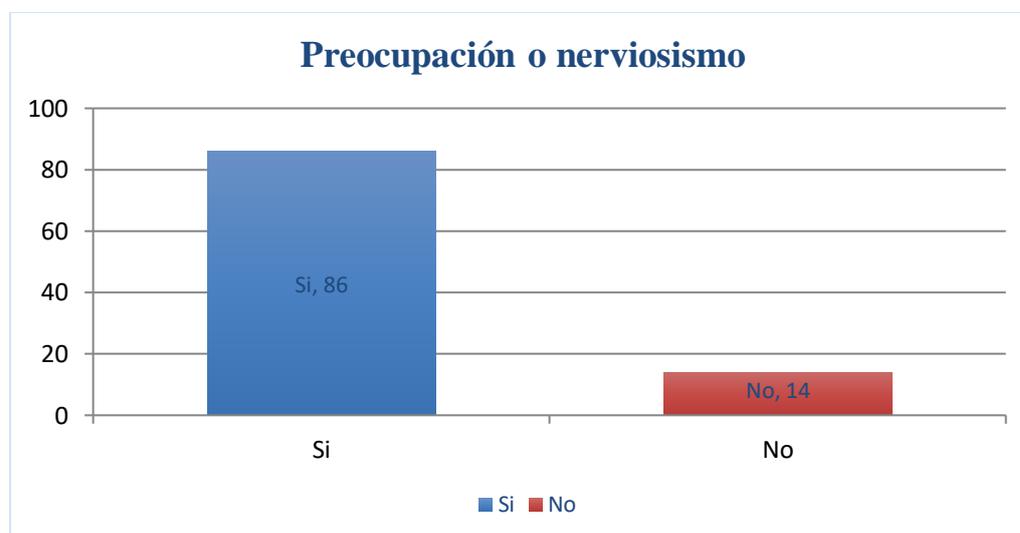
Resultados de la aplicación del inventario Sisco de estrés académicos en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Cuadro 2: Preocupación o nerviosismo en los estudiantes en el transcurso del semestre**

Indicadores	Frecuencia	Porcentajes
Si	238	86%
No	38	14%
<b>Total</b>	<b>276</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Pregunta 1 – Test de estrés académico aplicado a estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado Por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar



**Gráfico 3:** Preocupación o nerviosismo en los estudiantes en el transcurso del semestre.

**Fuente:** Cuadro2

**Realizado Por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar

#### **Análisis:**

Del total de 276 estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía a quienes se aplicó el test de estrés académico, en donde el 86% de ellos indicaron que, si han presentado momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre, mientras que un 14% manifestaron que no han atravesado por momentos de esta índole.

### Interpretación:

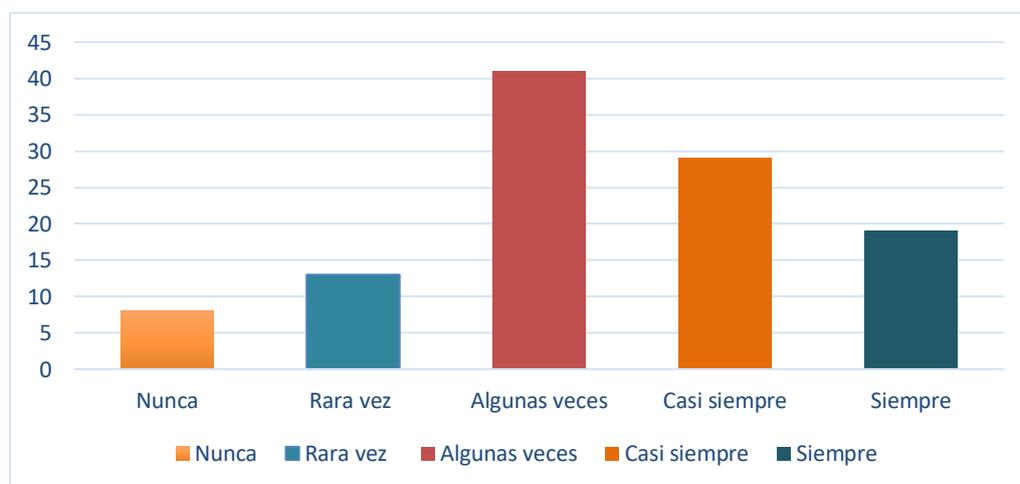
Los resultados obtenidos muestran que durante el semestre la mayoría de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía presentan preocupación o nerviosismo, por lo que se enfrentan a exigencias excesivas. Esto significa niveles de estrés para los estudiantes y una minoría de personas que no presentan estos síntomas, lo cual es bueno para su bienestar. Debido a esto, muestra que los estudiantes pueden obtener respuestas físicas, mentales o conductuales.

**Cuadro 3:** Escala de preocupación o nerviosismo de los estudiantes de Psicopedagogía durante el semestre.

Frecuencia						
Indicadores	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Nivel	22	35	113	80	25	276
Porcentaje	8%	13%	41%	29%	19%	100%

**Fuente:** Pregunta 2 – Test de estrés académico aplicado a estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado Por:** Jennifer Muquinche



**Gráfico 2:** Escala de preocupación o nerviosismo en los estudiantes de psicopedagogía en el transcurso del semestre.

**Fuente:** Cuadro 3

**Realizado Por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar

### Análisis:

De los 267 estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía, la pregunta pretendía conocer la escala de nerviosismo y preocupación que presentaron los estudiantes por lo que se obtuvieron los siguientes resultados, un 8% afirma nunca lo ha presentado, el 13% afirma que rara vez, el 41% menciona que algunas veces lo han presentado, el 29% casi siempre y el 19% asevera haberlo presentado siempre.

### Interpretación:

Los resultados obtenidos muestran, una minoría en niveles bajos de preocupación, es un indicador natural porque el estrés no se prolonga, y conocido como eustres o estrés positivo, nos ayuda a estar alerta en nuestro día a día laboral, Un gran porcentaje de personas muestran un alto nivel de preocupación o nerviosismo, lo cual es indicador de alerta de que si el estrés es permanente, se convierte en dolor o estrés negativo por lo que requiere trabajo para bajar los resultados, además de los síntomas. Los niveles de estrés pueden estar presentes durante la agitación prolongada, dolores de cabeza, presión arterial alta, enfermedades del corazón, etc.

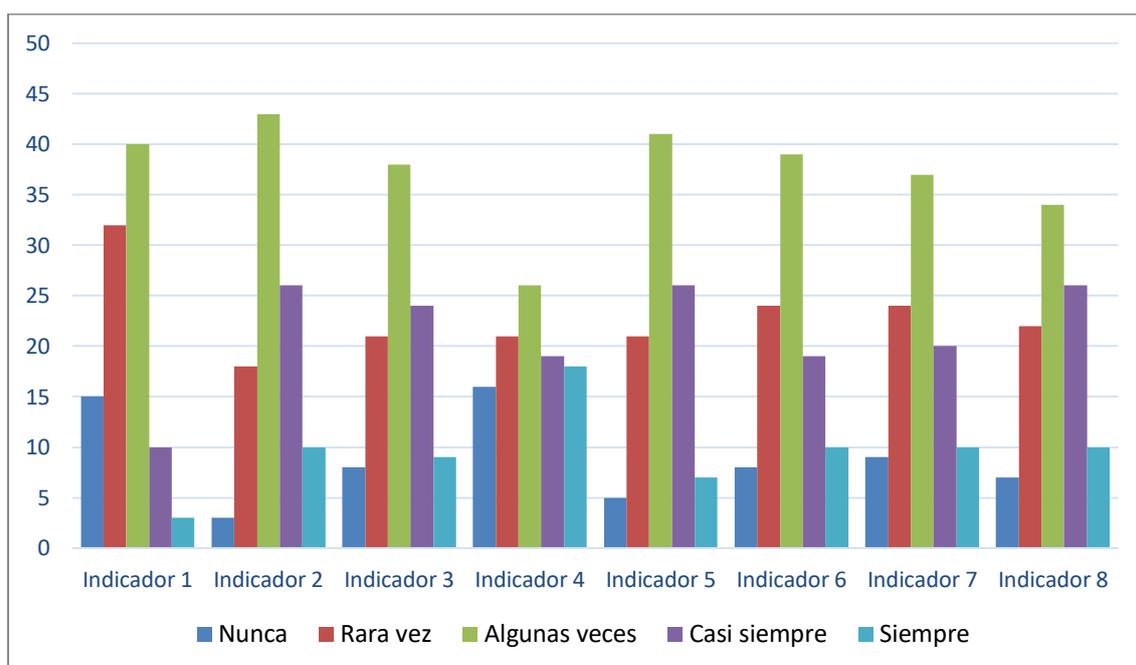
**Cuadro 4: Escala de inquietudes sobre diferentes situaciones (Factores Estresores)**

<b>Frecuencia</b>											
<b>Indicadores</b>	Nunca	%	Rara vez	%	Algunas veces	%	Casi siempre	%	Siempre	%	Total
<b>La competencia con los compañeros del grupo</b>	41	15%	88	32%	110	40%	30	10%	7	3%	276
<b>Sobrecarga de tareas y trabajos escolares</b>	9	3%	49	18%	118	43%	72	26%	28	10%	276
<b>La personalidad y el carácter del profesor</b>	21	8%	59	21%	105	38%	67	24%	24	9%	276
<b>Examen Ser Bachiller</b>	44	16%	57	21%	72	26%	52	19%	51	18%	276
<b>Los trabajos que te piden los profesores</b>	14	5%	59	21%	112	41%	73	26%	18	7%	276
<b>No entender los</b>	22	8%	65	24%	108	39%	53	19%	28	10%	276

temas que se abordan en clase											
Participar en clase (responder en clases, exposiciones, etc.)	24	9 %	65	24 %	103	37 %	56	20 %	28	10 %	276
Tiempo ilimitado para hacer el trabajo	20	7 %	62	22 %	95	34 %	72	26 %	27	10 %	276
Promedio		9 %		23 %		37 %		21 %		10 %	100%

**Fuente:** Pregunta 3 – Test de estrés académico aplicado a estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado Por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar



**Gráfico 4:** Escala de inquietudes sobre diferentes situaciones como: competencia entre compañeros de grupo, personalidad y carácter del docente, tareas y participación en clase.

**Fuente:** Cuadro 4

**Realizado Por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar, 2022

### Análisis:

La principal situación que inquieta al estudiante durante el semestre según los resultados del presente estudio es: la captación de conocimientos abordados en clases con 65 estudiantes que corresponde a (24%) en la categoría rara vez, la situación: sobrecarga de tareas y trabajos escolares con 118 estudiantes que corresponde (43%), en la categoría

algunas veces, la situación: trabajo solicitado por el docente con 73 estudiantes corresponde a (26%) y las evaluaciones de los profesores con 51 estudiantes que corresponde a (18%) en la categoría siempre la competencia entre compañeros de grupo con 44 estudiantes que corresponde al (16%) en la categoría nunca representa la situación que presenta menor frecuencia.

### Interpretación:

Según los resultados obtenidos, la falta de captación de temas tratados en clase, el exceso de tareas, las continuas valoraciones de escolares y educadores pueden causar malestar entre los alumnos, siendo catalogados como estímulos nocivos que pueden presentarse con menor frecuencia en los estudiantes psicopedagógicos este proceso se puede definir como estrés académico, el cual puede influir de manera directamente en la relación entorno educativo-estudiante debido a que, los educandos se encuentran en una etapa de constante adaptación al cambio de hábitos, formas de estudio y responsabilidad que implica una vida Universitaria.

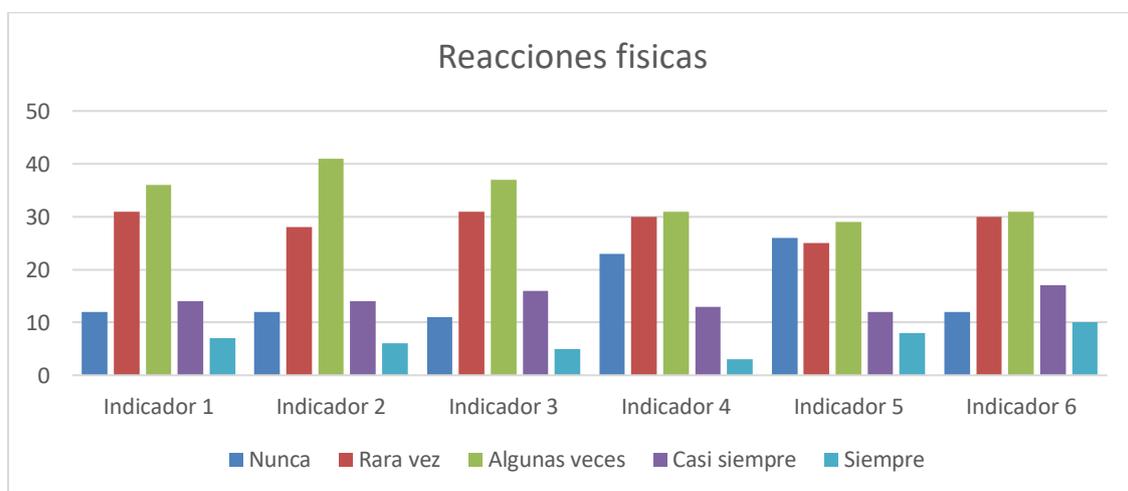
**Cuadro 5: Escala sobre la frecuencia en la que los estudiantes tuvieron reacciones físicas.**

<b>Frecuencia</b>											
<b>Indicadores</b>	Nunca	%	Rara vez	%	Algunas veces	%	Casi siempre	%	Siempre	%	Total
<b>Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)</b>	34	12%	85	31%	99	36%	38	14%	20	7%	276
<b>Fatiga crónica (cansancio permanente)</b>	33	12%	76	28%	112	41%	38	14%	17	6%	276
<b>Dolores de cabeza o migraña</b>	31	11%	86	31%	101	37%	45	16%	13	5%	276
<b>Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.</b>	63	23%	82	30%	86	31%	37	13%	8	3%	276

<b>Rascarse, morderse las uñas o frotarse.</b>	72	26 %	68	25 %	80	29 %	33	12 %	23	8 %	27 6
<b>Somnolencia o mayor necesidad de dormir.</b>	34	12 %	82	30 %	86	31 %	47	17 %	27	10 %	27 6
<b>Promedio</b>		16 %		29 %		34 %		14 %		7 %	10 0%

**Fuente:** Pregunta 4 Reacciones físicas – Test de estrés académico aplicado a estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado Por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar



**Gráfico 4:** Escala sobre la frecuencia en la que los estudiantes tuvieron reacciones físicas.

**Fuente:** Cuadro 5

**Realizado Por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar

### **Análisis:**

La reacción: dolores de cabeza con 86 que corresponde (31%) en la categoría rara vez, la reacción: trastornos de sueño 112 que corresponde (41%) en la categoría algunas veces, la reacción: somnolencia o mayor necesidad de dormir con 27 que corresponde (18,5%) en la categoría casi siempre y somnolencia o mayor necesidad de dormir con 3 estudiantes que corresponde (10%) en la categoría siempre. La reacción física rascarse morderse las uñas con 72 que corresponde a (26%) la categoría nunca representa la reacción que presenta menor frecuencia.

### **Interpretación:**

Sorprendentemente, según los resultados obtenidos, morderse las uñas el cuerpo responde a los estímulos nocivos menos frecuentes en los estudiantes de la Carrera de

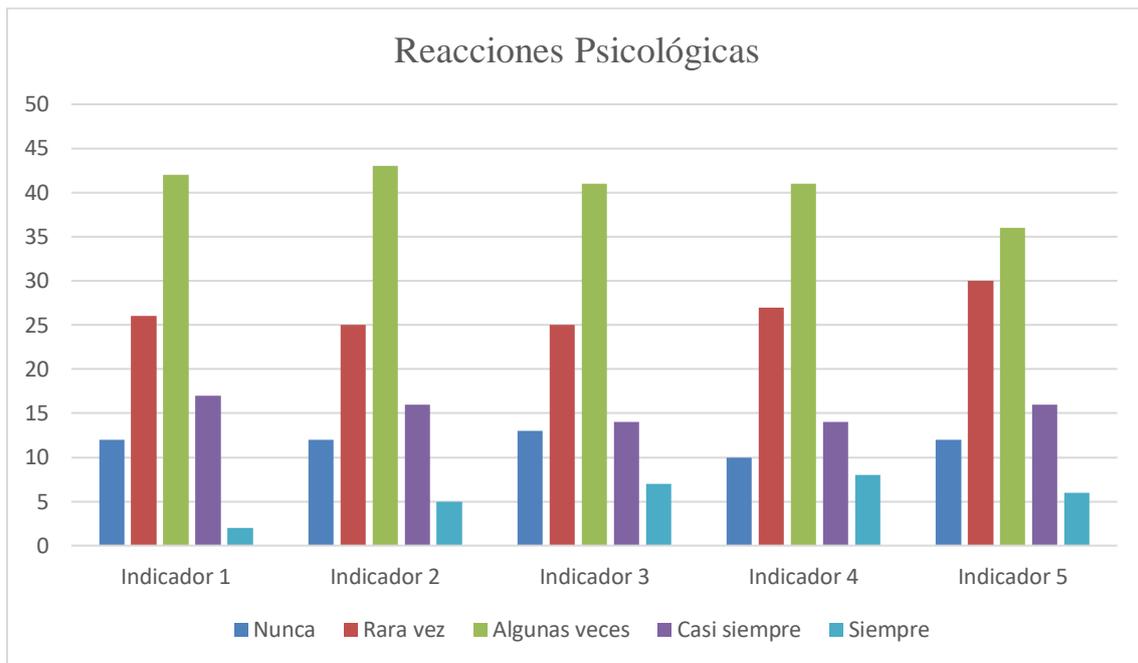
Psicopedagogía, mientras que, migrañas, trastornos de sueño y somnolencia o mayor necesidad de dormir afecta más a los estudiantes, por lo tanto, cuando el estrés se presenta en proporciones elevadas puede acabar por desgastarnos, con severas consecuencias en nuestra salud mental y física.

**Cuadro 6: Escala sobre la frecuencia en la que los estudiantes tuvieron reacciones psicológicas.**

<b>Frecuencia</b>											
<b>Indicadores</b>	<b>Nu nca</b>	<b>%</b>	<b>Ra ra ve z</b>	<b>%</b>	<b>Algu nas vece s</b>	<b>%</b>	<b>Casi siem pre</b>	<b>%</b>	<b>Siem pre</b>	<b>%</b>	<b>Tot al</b>
<b>Inquietud (incapacidad de estar tranquilo o relajarse)</b>	34	12 %	73	26 %	117	42 %	46	17 %	6	2 %	27 6
<b>Sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento)</b>	32	12 %	69	25 %	119	43 %	43	16 %	13	5 %	27 6
<b>Ansiedad, angustia o desesperación</b>	35	13 %	68	25 %	113	41 %	40	14 %	20	7 %	27 6
<b>Problemas de concentración</b>	28	10 %	74	27 %	113	41 %	38	14 %	23	8 %	27 6
<b>Problemas de memoria (olvidos frecuentes)</b>	34	12 %	83	30 %	98	36 %	45	16 %	16	6 %	27 6
<b>Promedio</b>		12 %		27 %		41 %		15 %		6 %	10 0%

**Fuente:** Pregunta 4 Reacciones psicológicas – Test de estrés académico aplicado a estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado Por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar



**Gráfico 5:** Escala sobre la frecuencia en la que los estudiantes tuvieron reacciones psicológicas.

**Fuente:** Cuadro 6

**Realizado Por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar

### **Análisis:**

La reacción psicológica, sentimientos de Ansiedad, angustia o desesperación con 35 estudiantes que corresponde a (13%) la categoría nunca representa la reacción que muestra menor frecuencia, seguida de forma ascendente la reacción: Problemas de memoria (olvidos frecuentes) con 83 estudiantes que corresponde (30%) en la categoría rara vez, la reacción: Sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento) con 119 que corresponde (43 %) en la categoría algunas veces, la reacción: Inquietud (incapacidad de estar tranquilo o relajarse) con 46 estudiantes que corresponde (17%) en la categoría casi siempre y problemas de concentración 23 con un estudiante que corresponde (8) en la categoría siempre.

### **Interpretación:**

De acuerdo a los resultados obtenidos indican que sentimientos de Ansiedad, angustia o desesperación en reacciones psicológicas es el estímulo perjudicial con menos frecuencia en los 276 estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía lo que indica que los encuestados tienen una fuerte capacidad para controlar sus emociones, mientras que los problemas de concentración, ansiedad o desesperanza, y los sentimientos de depresión o tristeza tienen

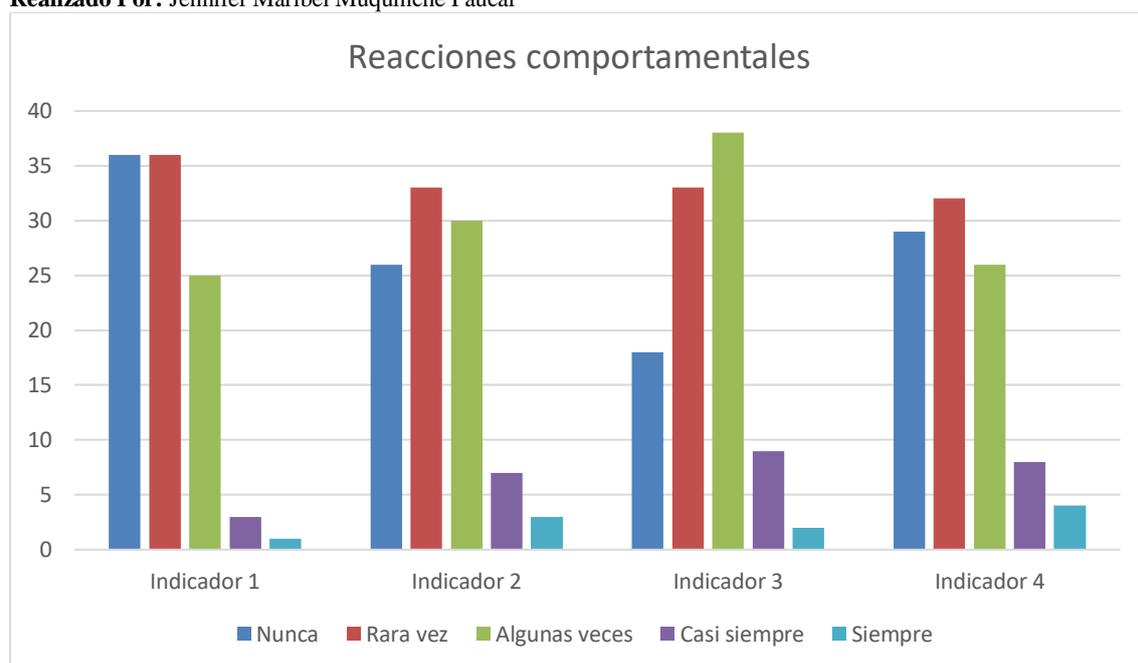
un mayor impacto en los estudiantes, lo que indica un desgaste del neurotransmisor dopamina..

**Cuadro 7: Escala sobre la frecuencia en la que los estudiantes tuvieron reacciones comportamentales.**

<b>Frecuencia</b>											
<b>Indicadores</b>	<b>Nunca</b>	<b>%</b>	<b>Rara vez</b>	<b>%</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>%</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>%</b>	<b>Siempre</b>	<b>%</b>	<b>Total</b>
<b>Conflictos o discusiones con los compañeros</b>	100	36%	98	35%	69	25%	7	3%	2	1%	276
<b>Aislamiento de los demás</b>	73	26%	90	33%	84	30%	20	7%	9	3%	276
<b>Desgano para realizar las labores escolares</b>	50	18%	90	33%	104	38%	26	9%	6	2%	276
<b>Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.</b>	81	29%	88	32%	73	26%	23	8%	11	4%	276
<b>Promedio</b>		27%		34%		30%		7%		3%	100%

**Fuente:** Pregunta 4 Reacciones comportamentales – Test de estrés académico aplicado a estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado Por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar



**Gráfico 6:** Escala sobre la frecuencia en la que los estudiantes tuvieron reacciones comportamentales.

**Fuente:** Cuadro 7

**Realizado Por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar

**Análisis:**

La reacción comportamentales conflictos o discusiones con los compañeros con 100 estudiantes que corresponde a (36%) la categoría nunca representa la reacción que presenta menor frecuencia, seguida de forma ascendente la reacción: Aislamiento de los demás con 98 estudiantes que corresponde (35%) en la categoría rara vez, la reacción desgano para realizar las labores escolares con 104 estudiantes que corresponde (38%) en la categoría algunas veces, la reacción: tendencia a polemizar con 26 estudiantes que corresponde (9%) en la categoría casi siempre y Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad con 11 estudiantes que corresponde (4%) en la categoría siempre.

**Interpretación:**

De acuerdo con los resultados que se obtuvieron a través del test de estrés académico en su mayoría respondieron que alguna vez han tenido conflictos, aislamiento o han tendido sentimientos de agresividad. Todo esto puede conllevar a generar inestabilidad en el aspecto académico y social de los estudiantes, además influirá de manera negativa en su aprovechamiento académico.

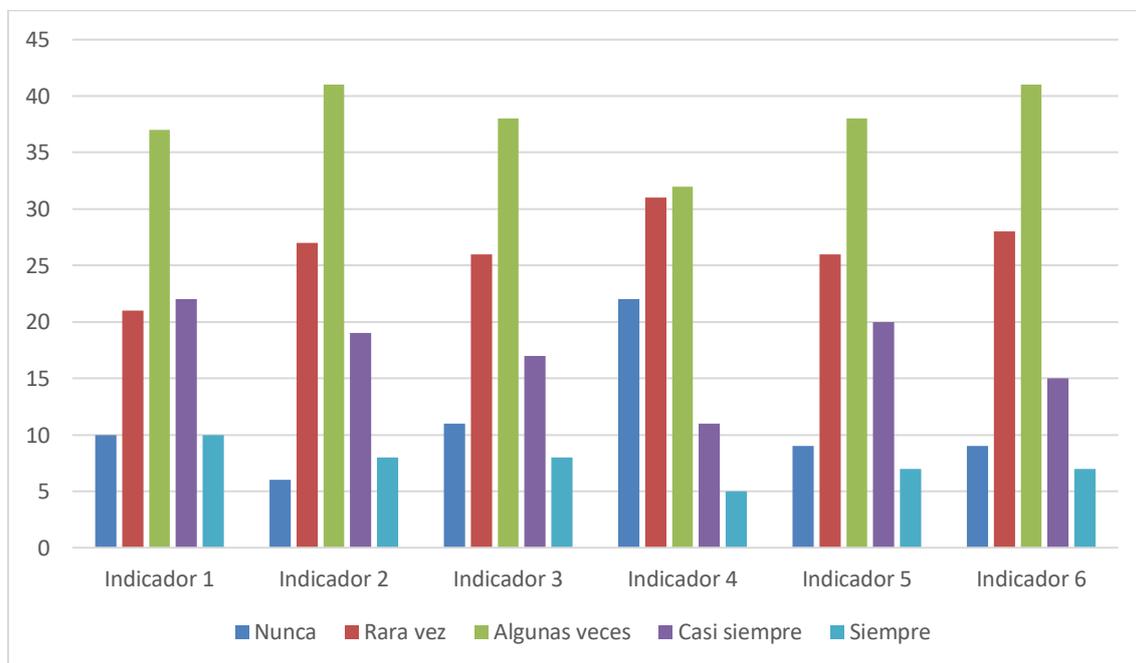
**Cuadro 8: Estrategias de afrontamiento.**

<b>Frecuencia</b>											
<b>Indicadores</b>	Nunca	%	Rara vez	%	Algunas veces	%	Casi siempre	%	Siempre	%	Total
<b>Habilidad asertiva ( defender nuestras preferencias, ideas o sentimiento sin dañar a otros)</b>	27	10%	59	21%	101	37%	61	22%	28	10%	276
<b>Elaboración de un plan y</b>	16	6%	74	27%	113	41%	52	19%	21	8%	276

<b>ejecución de sus tareas.</b>											
<b>Elogios a si mismo</b>	29	11	72	26	106	38	47	17	22	8	27
		%		%		%		%		%	6
<b>La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)</b>	61	22	85	31	87	32	29	11	14	5	27
		%		%		%		%		%	6
<b>Búsqueda de información sobre la situación</b>	24	9	72	26	104	38	56	20	20	7	27
		%		%		%		%		%	6
<b>Ventilación y confianza (verbalización de la situación que preocupa)</b>	26	9	77	28	112	41	42	15	19	7	27
		%		%		%		%		%	6
<b>Promedio</b>		11		27		38		17		8	10
		%		%		%		%		%	0%

**Fuente:** Pregunta 5 – Test de estrés académico aplicado a estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado Por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar



**Gráfico 7:** Estrategias para afrontar situaciones de preocupación o nerviosismo.

**Fuente:** Cuadro 8

**Realizado Por:** Jennifer Maribel Muquinche Paucar

## Análisis:

De las estrategias de afrontamiento la religiosidad con 61 estudiantes que corresponde a (22%) la categoría nunca representa la estrategia que presenta menor frecuencia, seguida de forma ascendente la estrategia: ventilación y confidencias con 85 estudiantes que corresponde (31%) en la categoría rara vez la estrategia ,Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.con 113 (41 %) en la categoría algunas veces, la estrategia en la categoria casi siempre la estrategia: habilidad asertiva con 28 que corresponde (10%) en la categoría casi siempre

**Interpretación:**

El conjunto de estrategias planteadas en la pregunta planteada tiene la finalidad de contribuir al manejo de situaciones de preocupación o nerviosismo de una manera acertada. Por lo que mediante el análisis se concluye que en su mayoría los estudiantes se han visto inmersos en casos de preocupación o nerviosismo, por lo que han recurrido a la elaboración de planes de ejecución, a la religiosidad o dialogar con alguien más sobre el tema. Con la intención de tolerar, mitigar o frenar factores de estrés que generen conflictos en su diario vivir.

## CONCLUSIONES

- El estímulo estresor con mayor frecuencia desencadena reacciones físicas, psicológicas y conductuales debido a los niveles de estrés destacándolo de entre otros como la competitividad entre compañeros, la personalidad y carácter del profesor, la sobre carga de tareas y trabajos, la falta de comprensión de los temas abordados en clase, tiempo limitado para los deberes y participar en clase.
- Se identifica el nivel de preocupación o nerviosismo que muestran los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias de la Educación notando un 86 % en nivel alto y muy alto de estrés.
- Se valora las reacciones psicológicas que genera estrés mediante “El inventario SISCO del estrés académico” obteniendo que la ansiedad, angustia o desesperación son las reacciones psicológicas más frecuentes, dentro de bloque reacciones físicas se evaluó somnolencia, o mayor necesidad de dormir con la frecuencia más alta, mientras tanto en las reacciones comportamentales se notó una mayor frecuencia en el consumo o disminución de alimentos.
- Un análisis de las estrategias de afrontamiento de situaciones que generaban preocupación o estrés en los estudiantes mostró que más del 50% de los estudiantes utilizaban estrategias para enfrentar situaciones que generaban preocupación, siendo la más común la elaboración y ejecución de planes de tareas.

## RECOMENDACIONES

- Crear ambientes emocionales y sociales a través de la implementación de pausas activas se recomienda una actitud positiva, ya que se conoce que, en escenarios de evaluación como los exámenes, las inclinaciones personales son la clave para contrarrestar los efectos del estrés.
- Se recomiendan conferencias y seminarios sobre el manejo del estrés, información de investigación u otras estrategias lúdicas y pedagógicas que disminuyan los niveles de estrés para reducir los niveles de preocupación y estrés en los estudiantes e la carrera de Psicopedagogía.
- Implicar una actitud eficaz frente a las situaciones que se nos presenta en nuestra vida cotidiana. La presión es importante y nos dará una situación de control, nos ayudará a deshacernos de emociones negativas y desagradables. Equilibrio mental, capacidad para concentrarse en actividades, en cuanto a la fuerza física, se recomienda evitar la acumulación de tareas y hacer un solo trabajo. El plan de trabajo también se pone en práctica la diversión en familia o a través de actividades deportivas, ejercitarse, evitar o reducir la ingesta de alimentos.
- Fortalecer los modos de afrontamiento que los estudiantes han desarrollado para hacerle frente al estrés, y desarrollar nuevas formas de hacerlo. Mejorando su capacidad de resiliencia, inteligencia emocional, gestión del tiempo, asertividad, empatía y otros mecanismos psicológicos de defensa que disminuyan los efectos negativos que el estrés tiene sobre ello.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

Águila, B., Castillo, M., Monteagudo, R. y Achón, N. (2015). Estrés académico. *SCIELO*, 7 (2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)

Álvarez, L., Gallegos, R. y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 28. [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1390-86342018000100193](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193)

Butazzoni, M. y Casadey, G. (2018). Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios [Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina] <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-calidad-sueno-estrés>

Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82

Gómez, N. (2020). Factores determinantes del estrés académico y niveles de proceso cognitivo. [Tesis De Grado, Universidad Mayor De San Andres] <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/25198/T-1371.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Barreno, C. L. (18 de Julio de 2011). *elpilaracademico*. Obtenido de <http://elpilaracademico.blogspot.com/2011/07/diferentes-conceptos-de-aprendizaje.html>
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). *Estres acadmico*. Antioquia. Recuperado el 26 de noviembre de 2021
- Estrada, E., & Mamani, M. M. (2021). Estres academico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de covid-19. 1-6. doi:<http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Estrada, Edwin; Mamani, Maribel; Mamani, Hellen; Gallegos, Nestor; Mabeli, Zuloaga. (2021). Estres academico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia Covid 19. 1-6. doi:<http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Figuerola, C. (2004). *Sistemas de Evaluación Académica*. San Salvador: Universitaria.
- Gómez, D. (2019). *Estrés académico en los estudiantes de una Carrera Universitaria*. Quito. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22128/1/T-UCE-0007-CPS-278.pdf>
- Guevara, A. (2019). “*ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION Y HUMANAS*”. Riobamba. Recuperado el 26 de Noviembre de 2021, de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6352/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-P.EDUC-2020-000010.pdf>
- Martinez, R. S. (2006). *Dspace*. Obtenido de [https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/5713/8/Capitulo II.doc](https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/5713/8/Capitulo%20II.doc)
- Piña, G. C. (Junio de 2014). *ESTILOS DE APRENDIZAJE EN ALUMNOS DE UNA ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL DEL MUNICIPIO DE TEMASCALCINGO. ESTADO DE MEXICO*. Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/oca/view/20.500.11799/41342/1/tesis.pdf>

Kloster Kantlen, G.E., Perotta, F.D. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina].  
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>

Ramírez, L. (2015). El clima escolar y el estrés académico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fisco-misional Monseñor Alberto Zambrano 57 palacios, Cantón Olmedo periodo 2013–2014. 108. <https://www.universidades.com.ec/universidad-nacional-de-loja>

Ríos, L. (2014). Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería].  
[http://168.121.49.87/bitstream/handle/urp/385/Rios\\_lk.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://168.121.49.87/bitstream/handle/urp/385/Rios_lk.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Trujillo, A. y González, N. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, Sede Bogotá. [Trabajo de Grado presentado para optar por el título de Especialización en Docencia]

# ANEXOS

## Anexo 1. Aprobación del tema y tutor



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

DECANATO

en movimiento



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

#### RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA No. 0535- DFCEHT-UNACH-2021

**Dra. Amparo Cazorla Basantes**  
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

#### CONSIDERANDO:

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 144, literal a) expresa: "Decano, máxima autoridad académica de la Facultad, responsable de la gestión estratégica";

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 148, numeral 16, determina que es atribución del decano de la Facultad resolver las solicitudes de personal académico, administrativo y estudiantes que no sean competencia expresa de órganos de mayor jerarquía";

Que, el Reglamento de Titulación Especial de la Universidad Nacional de Chimborazo, aprobado por el Consejo Universitario, en sesión de fecha 29 de junio del 2021, en su Art. 20, literal a), párrafos 4 y 5, determina: "La Dirección de Carrera remitirá al Decanato de la Facultad la propuesta de asignación de tutores para su aprobación, en un término de hasta dos días a partir de haber elaborado la propuesta de asignación de tutores."; "Una vez aprobada la propuesta de designación de tutores, el Decanato notificará, a través de la correspondiente resolución, la designación de tutor al estudiante y al profesor tutor, en un término de hasta tres días a partir de haber recibido la propuesta de asignación de tutores.". El formato de subrayado y negrita, me corresponden;

Que, mediante oficio No. 0214-PSPFCEHT-UNACH-2021, la Mgs. Luz Moreno Arrieta, Directora de la Carrera de Psicopedagogía, en la parte pertinente de la comunicación expresa: "...Reciba un cordial saludo, en respuesta al Of. No. 2722-DCEHT-UNACH-2021 me permito enviar nuevamente los temas, nombres de estudiantes y docentes tutores y el acta de la Comisión de Carrera según el formato sugerido por el Decanato, para continuar con el proceso de titulación de los estudiantes de octavo semestre de la Carrera de Psicopedagogía. ";

Que, revisado el trámite correspondiente, el proceso cumple con las exigencias pertinentes;

En ejercicio de las atribuciones que le confiere la normativa legal correspondiente:

#### RESUELVE:

1. Aprobar la propuesta de designación de tutores de los Proyectos de Investigación, de los alumnos del octavo semestre de la Carrera de **Psicopedagogía**, período académico **Mayo – Octubre 2021**, en base al listado remitido por la señora Directora de Carrera, mediante Oficio No. 0214-PSPFCEHT-UNACH-2021, conforme el siguiente detalle:

NO.	ESTUDIANTE	TEMA	TUTOR/TUTORA
1	CARRASCO ALBÁN LAURA ESTEFANÍA	NIVEL ATENCIONAL EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. BRAVO MANCERO PATRICIA CECILIA
2	CORTEZ CARRASCO ANGE BRIGITTE	MOTIVACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. MALDONADO GAVILÁNEZ CLAUDIO EDUARDO.



3	CUACÉS CASTILLO EVELYN PAOLA	ESTILOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS PREDOMINANTES EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPELAGOGÍA EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO	MGS. MALDONADO GAVILÁNEZ CLAUDIO EDUARDO.
4	FERNÁNDEZ BUSTOS JEREMY CAMILO	SOCIALIZACIÓN PARENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPELAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. UREÑA TORRES VICENTE RAMÓN
5	GUAPI BAGUA PAUL FABIAN	AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPELAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. MALDONADO GAVILÁNEZ CLAUDIO EDUARDO.
6	GUERRERO CÁRDENAS MARÍA GABRIELA	INTELIGENCIAS MÚLTIPLES EN LOS ESTUDIANTES LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. JANETA PATIÑO PACO FERNANDO.
7	KAREN DAYANA LEÓN PINDUISACA	INTELIGENCIA VERBAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL CHIMBORAZO.	MGS. BRAVO MANDERO PATRICIA CECILIA
8	LÓPEZ RAMOS ERIKA ISABEL	HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPELAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. UREÑA TORRES VICENTE RAMÓN
9	MÁRQUEZ ESCOBAR GABRIELA ESTHEFANIA	BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. MARCELLO COELLO JUAN CARLOS
10	MONCADA ZUNIGA KARLA LISSETH	SEXUALIDAD REPRIMIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPELAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. PAREDES ROBALINO MARCO VINICIO
11	MUQUINCHE PALCAR JENNIFER MARIBEL	ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPELAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. GUZMÁN YUCTA PATRICIO MARCELO
12	NAVAS GARCÍA JENNIFER TAMARA	ESTILOS DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPELAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. JANETA PATIÑO PACO FERNANDO.
13	PALACIOS SÁNCHEZ BELÉN ALEXANDRA	AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPELAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. RODRIGUEZ VINTIMILLA ARACELY CAROLINA
14	PILCO TDD PRISCILA LIZETH	ESTABILIDAD EN LOS ESTUDIANTES	MGS. PAREDES ROBALINO



		DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MARCO VINICIO
15	SAMANEGO NAULA RANDY GEOVANNY	RASGOS CARACTEROLÓGICOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. GUZMÁN YUCTA PATRICIO MARCELO
16	SEGURA MARTÍNEZ EVER ALEJANDRO	CONDUCTA SOCIAL EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. DE LEÓN NICARETTA FABIANA MARÍA.
17	SIGCHO RAMÓN JANETH ELIZABETH	INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. MARCELLO COELLO JUAN CARLOS
18	USCA POMATOCA CATERN MICHELIE	ESTILOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS PREDOMINANTES EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. MALDONADO GAVILÁNEZ CLAUDIO EDUARDO.
19	VILLACRES GODDY DOMENKA MISHÉLL	AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. MORENO ARRIETA LUZ ELISA.
20	ZAMBRANO LÓPEZ MARÍA ALEXANDRA	PERCEPCIÓN DE VENTAJAS DESVENTAJAS EN LA EDUCACIÓN VIRTUAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. BRAVO MANCERO PATRICIA CECILIA
21	ZAMBRANO REJAS PRESCILA FÁTIMA	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. MALDONADO GAVILÁNEZ CLAUDIO EDUARDO.
22	ZUNIGA HIDALGO LENIN PAÚL	PERCEPCIONES SOBRE LA INCLUSIÓN EDUCATIVA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	MGS. BRAVO MANCERO PATRICIA CECILIA

2. Remitir a través de correo electrónico, la presente resolución a la señora Directora de carrera de Psicopedagogía, para su conocimiento y aplicación correspondiente.
3. Comunicar por medio de correo electrónico a los señores tutores y estudiantes, para su conocimiento y cumplimiento.

Dada en la ciudad de Riobamba, a los veintiséis días del mes de agosto 2021.



AMPARO LIZBET  
CAZORTA  
BASANTES



Dra. Amparo Cazorta Basantes, PhD.

DECANA

Elaborado: Hgo. Dato. 2020

## Anexo 2. Aprobación del perfil del proyecto – Visto bueno del tutor



DIRECCIÓN ACADÉMICA  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-02.05

### VISTO BUENO DEL TUTOR

#### 1. DATOS INFORMATIVOS DOCENTE TUTOR

**Apellidos:** Guzmán Yucha  
**Nombres:** Patricia Marcelo  
**Cedula/Pasaporte:** 0602390080

#### 2. DATOS INFORMATIVOS ESTUDIANTE

**Apellidos:** Muquinche Paucar  
**Nombres:** Jennifer Maribel  
**Cedula/Pasaporte:** 0605739671  
**Título del Proyecto de Investigación:** Estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo  
**Dominio Científico:** INNOVACIÓN SOCIO EDUCATIVA  
**Línea de Investigación:** EDUCACIÓN SUPERIOR Y FORMACIÓN PROFESIONAL

#### 3. Cumplimiento de Requerimientos del Perfil del Proyecto de Investigación.

Aspectos	Cumplimiento SI/NO	Observaciones
1. Título	SI	
2. Introducción	SI	
3. Planteamiento del problema	SI	
4. Objetivos:	SI	
a. General	SI	
b. Específicos	SI	
5. Estado del arte relacionado a la temática de investigación	SI	
6. Metodología	SI	
7. Cronograma de trabajo investigativo.	SI	
8. Referencias bibliografía	SI	
9. Apéndice y anexos	SI	

Luego de haber revisado y analizado la propuesta presentada por el estudiante y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos por la carrera, se procede a emitir el visto bueno para la Aprobación del perfil del proyecto de investigación.

Riobamba 22/06/2021

Dr. Guzmán Yucha Patricia Marcelo  
TUTOR

### Anexo 3: IRD – Instrumentos de recolección de datos (utilizados en las variables de estudio)



#### UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

#### OBJETIVO:

Determinar la presencia de estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

#### EL INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

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

- Si  
 No

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

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

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					

## **Anexo 4: evidencias de estudio de campo**

[ENLACE AL CUESTIONARIO SISCO DE ESTRES ACADEMICO](#)

