



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

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Trabajo de investigación

ESTILOS DE APRENDIZAJE Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

Trabajo de grado previo a la obtención del título de
Ciencias de la Educación, Licenciada en Psicopedagogía

Autora:

Arcos Bombon Stephanie Solange

Tutora:

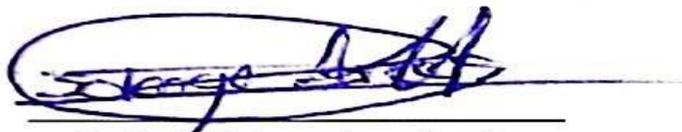
PhD. Patricia Cecilia Bravo Mancero

Riobamba – Ecuador

2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Arcos Bombon Stephanie Solange**, con cédula de ciudadanía **1805244538**, autora del trabajo de investigación titulado: **Estilos de Aprendizaje y Estrés Académico en estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Chimborazo**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi 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, a los 08 días del mes de abril de 2025.



Stephanie Solange Arcos Bombon

CI: 1805244538



ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 11 días del mes de **diciembre** del 2024, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por la estudiante Arcos Bombon Stephanie Solange con CC: 1805244538, de la carrera de **PSICOPEDAGOGÍA** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado **"Estilos de Aprendizaje y Estrés Académico en estudiantes de educación inicial de la Universidad Nacional de Chimborazo.- Riobamba."**, por lo tanto, se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

PhD. Patricia Cecilia Bravo Mancero
TUTOR



ACTA DE APROBACIÓN – TRABAJO ESCRITO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 24 días de febrero del 2025, los miembros de tribunal, fundamentado en los requisitos, en las actas de calificaciones y el acta favorable por parte del tutor del proyecto titulado "ESTILOS DE APRENDIZAJE Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO" de autoría de la estudiante **ARCOS BOMBON STEPHANIE SOLANGE** con CC: **1805244538**, de la carrera **PSICOPEDAGOGÍA**, quien obtuvo las siguientes calificaciones:

TRIBUNAL	NOMBRE APELLIDO	CALIFICACIÓN (Letras)	CALIFICACIÓN (Números)
Miembro del Tribunal de Grado	Juan Carlos Marcillo Coello	DIEZ	10
Miembro del Tribunal de Grado	Fabiana De León Nicaretta	DIEZ	10
Miembro del Tribunal de Grado	Patricio Guzmán Yucta	NUEVE	9
TOTAL		9,60	NUEVE COMA SESENTA

A partir de lo expuesto, se emite el acta de aprobación del trabajo escrito de investigación, con una calificación de **9,60** (NUEVE COMA 60) sobre 10 puntos.

Juan Carlos Marcillo Coello
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Patricio Guzmán Yucta
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Fabiana De León Nicaretta
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



**ACTA DE APROBACIÓN
PERFIL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

En la ciudad de Riobamba, a los 29 días del mes de abril de 2024 se reúnen los miembros de la Comisión de Carrera, quienes luego de haber revisado y analizado la petición presentada por la estudiante **ARCOS BOMBON STEPHANIE SOLANGE** con CC: : 1805244538 de la carrera de **PSICOPEDAGOGÍA** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, emiten el **ACTA DE APROBACIÓN del PERFIL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN** titulado **ESTILOS DE APRENDIZAJE Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**, que corresponde al dominio científico **"DESARROLLO SOCIOECONÓMICO Y EDUCATIVO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA INSTITUCIONALIDAD DEMOCRÁTICA Y CIUDADANA"** y alineado a la línea de investigación **"CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL / NO PROFESIONAL"**.

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello.
DIRECTOR DE CARRERA

Dr. Claudio Eduardo Maldonado G.
MIEMBRO COMISION DE CARRERA

Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero PhD.
MIEMBRO COMISION DE CARRERA

 **Inach** | FCEHYT
PSICOPEDAGOGÍA

Mgs. Israel García Neira
MIEMBRO COMISION DE CARRERA



CERTIFICACIÓN

Que, **ARCOS BOMBON STEPHANIE SOLANGE** con CC:**1805244538**, estudiante de la Carrera de **PSICOPEDAGOGÍA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"ESTILOS DE APRENDIZAJE Y ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACION INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO"**, cumple con el 8%, de acuerdo al reporte del sistema Anti-plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 25 de febrero de 2025

PhD. Patricia Cecilia Bravo Mancero
TUTOR(A)

DEDICATORIA

A Dios por regalarme a mi familia mi apoyo incondicional y permitirme cumplir mis metas y mis objetivos.

A mi padre Galo Gaspar Arcos por sus consejos, por su apoyo incondicional por su amor, por su respeto y su autoría en mi proceso de educación

A mi madre Rosa Elvira Bombón por su esfuerzo, perseverancia, consejos, amor y por ser una madre luchadora y ejemplar.

A mi hermana Shirley Mishel Arcos Bombón por haber sido mi apoyo fundamental, mi mejor amiga, consejera, por ser mi guía y quien ha velado por mi bienestar, por ser mi costal de Aquiles y quien me ha sostenido por este camino llamado una bendición más en mi vida

A mi cuñado Andrés Bautista, por ser paciente, ser mi guía y apoyo en momentos difíciles, ser mi maestro de vida, mi consejero y fortaleza junto a mi hermana.

A mis hermanas Nicol, Patricia, Raquel, Elena, Mercedes por su apoyo y palabras de aliento y amor incondicional, por sus mensajes, aliento, fortaleza y ayuda en todos mis momentos frágiles.

A mis hermanos Galo, Daniel, por su apoyo y palabras de aliento.

A mis sobrino/as por el cariño, apoyo moral y amoroso, por quienes estuvieron sosteniendo a cada momento

A mi mejor amiga, Joselyn Cruz por ser un papel fundamental en mi proceso de educación, su compañía y comprensión en todo este proceso

Para Alexander por ser mi guía fundamental en mi proceso de estudio, por su apoyo moral, físico, para lograr este gran proceso.

Stephanie Solange Arcos Bombon

AGRADECIMIENTO

Las gracias en primer lugar a Dios por mi salud, familia, estudios, y la oportunidad de estar aquí, por la gran victoria de cerrar una puerta más gracias a él, por la salud, sabiduría y paciencia en este largo recorrido

A mis padres por su apoyo, amor, palabras de aliento, su compañía por estar a cada momento de mi proceso como foránea, por sus alimentos, paciencia y comprensión en este camino, el gran esfuerzo en estos cuatro años de estudios, ah quienes amo y admiro por ser quienes son y ayudarme a lograr una meta más en mi vida.

A mi familia, a mis hermanas que han hecho un buen papel, quienes me guiaron, aconsejaron y apoyaron, siempre sosteniéndome y fieles a mi proceso, sin duda no llegaría tan lejos sin mis mejores amigas, consejeras como ellas, quienes me inspiran a ser cada día mejor.

A mi hermana, que no habría palabras para explicar mi agradecimiento y admiración, por las noches de desvelo, ayuda y comprensión en cada uno de mis pasos.

A todos y cada uno de mis docentes por todos los conocimientos y consejos brindados durante todo el tiempo que estuve en las aulas universitarias.

A mi tutora por la paciencia y tiempo brindado para poder llegar a mi objetivo, gracias a ellos hoy puedo cumplir uno de mis objetivos en mi vida.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA

ACEPTACIÓN DE LA INVESTIGACION POR LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICACIÓN DE PLAGIO

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

INDICE GENERAL

LISTA DE CUADROS

LISTA DE GRÁFICOS

RESUMEN

SUMMARY

CAPITULO I - INTRODUCCIÓN ¡Error! Marcador no definido.

1.2. ANTECEDENTES ¡Error! Marcador no definido.

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA ¡Error! Marcador no definido.

1.3.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA ¡Error! Marcador no definido.

1.3.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN ¡Error! Marcador no definido.

1.4. JUSTIFICACIÓN ¡Error! Marcador no definido.

1.5. OBJETIVOS ¡Error! Marcador no definido.

1.5.1. OBJETIVO GENERAL ¡Error! Marcador no definido.

1.5.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS: ¡Error! Marcador no definido.

CAPITULO II ¡Error! Marcador no definido.

2.1. MARCO TEÓRICO ¡Error! Marcador no definido.

CAPITULO III METODOLOGÍA ¡Error! Marcador no definido.

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN ¡Error! Marcador no definido.

3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN ¡Error! Marcador no definido.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN ¡Error! Marcador no definido.

3.4. TIPOS DE ESTUDIO ¡Error! Marcador no definido.

3.5. UNIDAD DE ANÁLISIS ¡Error! Marcador no definido.

3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS
..... ¡Error! Marcador no definido.

3.7. TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO DE INTERPRETACIÓN DE DATOS
..... ¡Error! Marcador no definido.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN..... ¡Error! Marcador no definido.

4.1. RESULTADOS DEL INVENTARIO ESTILOS DE APRENDIZAJE (MODELO

PNL).....	¡Error! Marcador no definido.
4.2. RESULTADOS DEL INVENTARIO SISCO- ESTRÉS ACADÉMICO.....	¡Error! Marcador no definido.
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:	¡Error! Marcador no definido.
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	¡Error! Marcador no definido.
ANEXOS:	¡Error! Marcador no definido.

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población	28
Tabla 2 Muestra	28
Tabla 3 Puntuación total del SISCO	31
Tabla 4 Dimensión estresores	32
Tabla 5 Dimensión síntomas	34
Tabla 6 Dimensión estrategias de afrontamiento	35
Tabla 7 Resumen general por estilo	36
Tabla 8 Correlación de resultados	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1 Puntuación total del SISCO	31
Ilustración 2 Dimensión estresores:	32
Ilustración 3 Dimensión síntomas.....	34
Ilustración 4 Dimensión estrategias de afrontamiento.....	35
Ilustración 5 Estilos de aprendizaje	36

RESUMEN

El objetivo principal de este trabajo de investigación fue determinar la relación entre el Estrés Académico y los Estilos de Aprendizaje en los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Educación Inicial en la Universidad Nacional de Chimborazo. La ansiedad y la presión asociadas con las demandas académicas dificultaron la concentración, la memoria y el pensamiento claro de los estudiantes, lo que derivó en un rendimiento académico deficiente. Para medir el estrés académico, se utilizó el test cognitivo y afectivo (SISCO), compuesto por 31 elementos que permitieron identificar el nivel de intensidad del estrés. En cuanto a los estilos de aprendizaje, se aplicó el test (MODELO PNL), que constaba de 40 ítems y evaluó modelos, habilidades cognitivas y técnicas que ayudaron a comprender cómo los estudiantes procesan la información y cómo se comportan.

Se pudo evidenciar que el estrés académico tiene un impacto directo en los estilos de aprendizaje de los estudiantes, lo cual puede afectar su desempeño académico, subrayando la importancia de implementar estrategias para manejar el estrés y mejorar los métodos de aprendizaje en el entorno educativo.

Palabras claves: Relación, rendimiento, aprendizaje, académico

SUMMARY

The main objective of this research was to determine the relationship between Academic Stress and Learning Styles in students of the seventh and eighth semesters of the Initial Education program at the National University of Chimborazo. Anxiety and pressure associated with academic demands hindered the students' concentration, memory, and clear thinking, leading to poor academic performance. To measure academic stress, the cognitive and affective test (SISCO) was used, composed of 31 items that allowed identifying the level of intensity of the stress. Regarding learning styles, the (PNL MODEL) test was applied, consisting of 40 items, which evaluated models, cognitive skills, and techniques that helped understand how students process information and behave.

It was evident that academic stress has a direct impact on students' learning styles, which can affect their academic performance, highlighting the importance of implementing strategies to manage stress and improve learning methods in the educational environment.

Keywords: Relationship, performance, learning, academic

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

El ámbito académico es un entorno exigente que los estudiantes enfrentan a lo largo de su formación. El estrés académico se ha convertido en una preocupación significativa debido a sus efectos adversos en el bienestar físico, emocional y cognitivo. Este fenómeno afecta a alumnos de todos los niveles educativos, manifestándose de diversas formas y con distinta intensidad según las características individuales y los contextos educativos.

Uno de los factores que influyen en la experiencia del estrés académico es el estilo de aprendizaje del estudiante, ya que este representa sus preferencias y enfoques particulares para adquirir y procesar información. La relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje es un campo de estudio emergente que busca comprender cómo estos factores influyen en la percepción y gestión del estrés en el contexto académico.

La presente investigación se centra en analizar la relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje, así como en comprender cómo estas variables se entrelazan e influyen mutuamente en el rendimiento académico y el bienestar estudiantil. A través de un análisis minucioso de la literatura existente, se busca contribuir al desarrollo de estrategias efectivas para un mejor manejo del estrés en el ámbito universitario, considerando las particularidades individuales de cada estudiante. En este sentido, nos enfocamos en una estrategia principal: fomentar que los estudiantes exploren y comprendan su propio estilo de aprendizaje, lo que les permitirá estructurar mejor su forma de estudio, organizar sus ideas y gestionar adecuadamente su tiempo.

Según Ribeiro et al. (2018), el estrés académico puede definirse como "la respuesta emocional y física que resulta de las demandas académicas percibidas que exceden los recursos del individuo para manejarlas" (p. 45). Paralelamente, se ha identificado que los estilos de aprendizaje desempeñan un papel fundamental en la manera en que los estudiantes procesan y asimilan la información. En este sentido, Silverman (1988) señala que los estilos de aprendizaje se refieren a "las preferencias de los estudiantes para recibir y procesar la información", lo que incluye la modalidad en la que prefieren adquirir conocimientos (visual, auditiva, kinestésica, entre otras) y sus métodos para organizar y aplicar lo aprendido.

Una vez descrito el contexto problemático general y, en particular, la situación de los estudiantes de la carrera de Educación Inicial, resulta pertinente establecer los propósitos de la investigación. El objetivo principal es identificar la relación existente entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje, lo que se complementará con parámetros metodológicos que permitirán operacionalizar los objetivos de estudio durante el período 2023-2024.

Diversas investigaciones han evidenciado que el estrés negativo puede generar problemas de salud mental y física, lo que repercute negativamente en el proceso educativo. Estos estudios han vinculado los distintos tipos de estrés con diversas situaciones en el ámbito académico, considerando tanto sus efectos positivos como negativos. Al respecto, Cohen et al. (1995) definen el estrés como "un proceso de interacción entre las personas y su entorno,

evaluado por el individuo como una amenaza o desafío que desencadena respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales". En esta línea, Cahuana et al. (2022) realizaron un estudio sobre los niveles de estrés académico con el propósito de analizar los efectos de la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los universitarios de Apurímac. Asimismo, Souto-Gestal (2013) destaca que el ingreso a la universidad supone cambios significativos en el ámbito social, académico y personal, lo que puede generar estrés e impactar tanto en la salud y el bienestar como en el desempeño académico.

Entre los factores que influyen en el estrés académico se encuentran el comportamiento en clase, la asistencia, el interés del estudiante por los temas tratados, así como la calidad de los trabajos asignados y presentados. Además, aspectos externos como el entorno de residencia, la procedencia y la situación económica del estudiante pueden incidir en su rendimiento académico. A estos se suman problemas personales, interpersonales, sociales y familiares, que tienen un impacto significativo en su desempeño educativo.

Por ello, se ha llevado a cabo un análisis detallado de estos factores a lo largo de la trayectoria académica universitaria. A continuación, se presentará información clave que permitirá comprender la importancia de evitar el estrés académico y de implementar estrategias que faciliten el estudio. Desde un enfoque interdisciplinario, que integra conocimientos de la educación, la neurociencia, la psicología y otras ciencias sociales, se pretende profundizar en la relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje, con el fin de comprender su influencia en el rendimiento académico, la motivación y el bienestar de los estudiantes.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El análisis de los estilos de aprendizaje (auditivo, visual y kinestésico) y su relación con el estrés académico en estudiantes de la carrera de Educación Inicial en la Universidad Nacional de Chimborazo puede abordarse desde tres niveles: macro, meso y micro.

De acuerdo con diversas investigaciones, Gary Wingenbach y Alexis Zickafoose (2023) examinaron la conexión entre el estrés social en estudiantes universitarios y sus estilos de aprendizaje. A través del uso del Inventario de Estilos de Aprendizaje, identificaron que los niveles de estrés social se relacionaban de forma positiva con estilos de aprendizaje más reflexivos y observadores, mientras que tenían una relación negativa con estilos orientados a la experimentación activa. El estudio resaltó que el estrés social puede limitar la capacidad de los estudiantes para aprender, especialmente en aquellos que enfrentan desafíos culturales o de género. Como recomendación, sugirieron implementar actividades pedagógicas inclusivas que contribuyan a disminuir el estrés dentro del entorno educativo.

Jesús Maya et al. (2021) realizaron un estudio en España con estudiantes universitarios para analizar la relación entre los estilos de aprendizaje y el rendimiento académico. A través de diversos instrumentos de evaluación, identificaron que aquellos estudiantes con una mayor capacidad de abstracción conceptual obtuvieron mejores resultados en sus calificaciones,

especialmente en pruebas de opción múltiple y en evaluaciones que combinaban teoría y práctica. Esto sugiere que los estudiantes con un enfoque de aprendizaje más abstracto tienen una mayor capacidad para interpretar, analizar y aplicar conceptos en diferentes contextos académicos. Además, el estudio destaca que los estilos de aprendizaje influyen en la manera en que los estudiantes procesan la información y enfrentan desafíos académicos. En particular, aquellos con una tendencia a la abstracción conceptual muestran una mayor flexibilidad cognitiva, lo que les permite adaptarse a diferentes tipos de evaluación y mantener un rendimiento académico constante. Estos hallazgos refuerzan la importancia de diseñar estrategias pedagógicas que fomenten el desarrollo de habilidades abstractas, promoviendo un aprendizaje sostenible a largo plazo. En este sentido, la investigación sugiere que metodologías basadas en la reflexión y el pensamiento crítico pueden potenciar el desempeño académico y mejorar la calidad del aprendizaje en entornos universitarios.

En América Latina, el estrés académico en estudiantes universitarios es una problemática creciente que impacta directamente en el rendimiento académico y el bienestar emocional. Diversos estudios han abordado esta relación, destacando la importancia de las estrategias de aprendizaje en la gestión del estrés. En este contexto, la investigación realizada en una universidad privada de Lima evidenció una correlación inversa y significativa entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico en estudiantes de primer ciclo de la facultad de psicología (Cerna & Del Pilar, 2018). Estos hallazgos sugieren que aquellos estudiantes con una mayor capacidad de abstracción conceptual y el uso de estrategias de aprendizaje efectivas tienden a experimentar menores niveles de estrés, lo que favorece un rendimiento académico sostenible. Considerando que en América Latina las universidades enfrentan desafíos en la adaptación de metodologías pedagógicas que promuevan el aprendizaje autónomo y la reducción del estrés académico, resulta fundamental profundizar en el diseño de estrategias educativas basadas en el desarrollo de habilidades cognitivas avanzadas. La presente investigación se enmarca en este contexto, buscando aportar evidencia sobre la relación entre ambas variables y su impacto en la calidad educativa en la región.

Se analiza el entorno institucional de la Universidad Nacional de Chimborazo. La universidad, como formadora de futuros docentes de Educación Inicial, tiene la responsabilidad de preparar a sus estudiantes para reconocer y atender los diversos estilos de aprendizaje en niños. Sin embargo, si la formación que reciben no está alineada con estas necesidades, los estudiantes pueden experimentar estrés académico al enfrentarse a prácticas pedagógicas que no se ajustan a sus propios estilos de aprendizaje. Por ejemplo, un estudiante con un estilo de aprendizaje kinestésico podría sentirse abrumado en un entorno predominantemente teórico y poco práctico. Estudios locales, como el de Tacuri Sarango (2021), han evidenciado que un estilo de vida poco saludable y altos niveles de estrés académico son comunes entre estudiantes de bachillerato, lo que podría extrapolarse a niveles universitarios si no se abordan adecuadamente.

Tras investigaciones el estrés académico es un suceso ampliamente reconocido en el que afecta a los estudiantes de todos los niveles educativos, siendo este un tipo de estrés que se deriva de las demandas académicas y las expectativas de rendimiento, en el que se puede tener consecuencias negativas en el bienestar físico, mental de los estudiantes, así como en su

rendimiento académico.

Paralelamente, los estilos de aprendizaje, que se refieren a las preferencias individuales en la adquisición y procesamiento de información, juegan un papel crucial en la manera en que los estudiantes afrontan y manejan estas demandas académicas, ya sea por no saber exactamente como queremos aprender, y que estrategia suelen utilizar los docentes para poder captar nuestra atención y siempre nos hemos preguntado ¿lo estamos haciendo por pasión o por obligación?

Sin duda es una pregunta que muchos nos hemos hecho ya que aprendemos de manera diferente, podemos ser visuales, auditivos, kinestésicos, y cada uno tener una modalidad distinta de captar lo que se desea aprender, lamentablemente en muchas ocasiones solo se utiliza la misma estrategia académica ya sea visual o auditiva para enseñar, es ahí en donde el alumnado no aprenden todos igual, el interés ya no es el mismo, y empieza el descuido por el estudiante en el que también llega a influir tareas, exámenes, problemas personales, familiares en que todo se llega acumular y hace de este un desequilibrio emocional, en el que se verán afectada su actividad y desempeño académico, según (Morrison & O'Connor, 2005). La desadaptación del alumnado a la universidad provoca inasistencias por parte de éstos que repercuten directamente en su rendimiento y desempeño estudiantil.

El problema central radica en entender cómo los diferentes estilos de aprendizaje pueden influir en los niveles de estrés académico, teniendo en cuenta que los estilos de aprendizaje varían significativamente entre las personas, y así poder comprender esta variabilidad que puede proporcionar información valiosa sobre las estrategias más efectivas para reducir el estrés académico y se tenga una mejoraría en el rendimiento académico.

1.3.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Para la obtención de buenos resultados, es necesario identificar los estilos de aprendizaje predominantes para determinar los más comunes entre los estudiantes de una muestra determinada y poder medir los niveles de estrés académico, evaluando los niveles de estrés en la misma muestra de estudiantes. En estudiantes de Educación Inicial, es por ello importante analizar la relación de estos y explorar cómo los diferentes estilos de aprendizaje se asocian con los niveles de estrés académico, y, por último, proponer estrategias de intervención, basándose en los resultados y los estilos de aprendizaje individuales.

En el ámbito académico, y lo que se propone en este caso para seguir evitando la sofocación, desequilibrio emocional y más problemas psicológicos y fisiológicos a raíz del estrés académico, es la propuesta de conocer nuestro estilo de aprendizaje y su importancia, ya que su relevancia radica en la adquisición de conocimiento de manera más fácil y eficiente para el estudiante. Los estilos de aprendizaje son un apoyo para el docente, ya que le permiten identificar la forma en que cada uno de sus alumnos aprende o le permite adquirir conocimiento de manera más fácil. En la práctica docente, es importante considerar la enseñanza a partir de los estilos de aprendizaje como medio para una educación de calidad, debido a que se pueden identificar factores que influyen en su desempeño académico. Además, permite desarrollar estrategias de afrontamiento que ayuden a mejorar su rendimiento y prevenir posibles secuelas

psicológicas (Coffield, 2004).

Hacer llegar el conocimiento a todos los alumnos es el objetivo de la educación y garantizar su desarrollo académico, en su vida diaria y profesional en un futuro.

1.3.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Educación Inicial, Universidad Nacional de Chimborazo?
- ¿Qué estilos de aprendizaje poseen los estudiantes de séptimo y octavo semestres de la carrera de Educación Inicial, Universidad Nacional de Chimborazo?,
- ¿Cuál es la relación del estrés académico y estilos de aprendizaje en componentes que se desarrollan en estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Chimborazo?

1.4. JUSTIFICACIÓN

La importancia del presente proyecto radica en el análisis de la problemática que enfrentan los estudiantes de Educación Inicial debido a la evaluación constante, la sobrecarga de actividades académicas, la falta de descansos entre clases y el exceso de responsabilidades. Se ha identificado que estos factores afectan su bienestar, especialmente en aquellos que estudian y trabajan simultáneamente, lo que limita su tiempo y repercute en su estado de ánimo y rendimiento académico.

La viabilidad del estudio estuvo respaldada por la disposición de un grupo de estudiantes para participar, así como por el apoyo institucional de la Universidad Nacional de Chimborazo, lo que facilitó el acceso a fuentes de información y la aplicación de instrumentos de investigación. De esta manera, se logró profundizar en la relación entre los estilos de aprendizaje y el estrés académico, con el propósito de desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces.

El análisis de cómo los estilos de aprendizaje pueden contribuir a la gestión del estrés académico resulta fundamental, ya que permite identificar factores que influyen en el rendimiento estudiantil. Esto favorece el desarrollo de técnicas de afrontamiento que no solo optimizan el desempeño académico, sino que también previenen efectos negativos en la salud psicológica. Según Coffield (2004), la aplicación de herramientas para evaluar los estilos de aprendizaje brinda la ventaja de que tanto estudiantes como docentes puedan conocer mejor sus fortalezas y debilidades, promoviendo el autoconocimiento y mejorando el proceso educativo.

Este estudio se considera original, dado que no existen investigaciones previas en la carrera de Psicopedagogía que aborden el estrés académico en relación con los estilos de aprendizaje. La integración de estas dos variables permite aportar conocimientos valiosos que beneficien a los estudiantes.

Los beneficiarios directos de esta investigación son los estudiantes de la carrera de Educación Inicial, en la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, así como la comunidad académica de la Universidad Nacional de Chimborazo. Con este estudio, se espera contribuir al bienestar estudiantil y fortalecer la formación académica dentro de la institución.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre estrés académico y estilos de aprendizaje en los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Educación Inicial, Universidad Nacional de Chimborazo.

1.5.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar los niveles de estrés académico en los estudiantes de séptimo y octavo semestres de la carrera de Educación Inicial, Universidad Nacional de Chimborazo.
- Establecer los estilos de aprendizaje de los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Educación Inicial, Universidad Nacional de Chimborazo.
- Proponer estrategias efectivas de intervención para reducir el impacto del estrés académico en estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.2. Fundamentación teórica

El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. Se define como una sensación de presión excesiva que surge cuando una persona activa un mecanismo de defensa frente a situaciones que la han llevado a dicho estado. Cabe mencionar que no existe una respuesta universal al estrés, ya que cada individuo responde de manera distinta según las circunstancias que lo provocaron (Bupa, 2021)

2.2.1 Estrés académico

La respuesta al estrés es nuestra particular forma de afrontar y adaptarnos a las diversas situaciones y demandas que nos vamos encontrando, es una respuesta que aparece cuando percibimos que nuestros recursos no son suficientes para afrontar los problemas, por tanto, el estrés es una respuesta natural del organismo, en la que nos ha servido para sobrevivir. - Permite que nos adaptemos a los cambios que se producen a nuestro alrededor. - Provoca una activación general del organismo, en que además viene determinado por:

- El estresor.
- Tipo de estímulo, problema o situación

La evaluación del sujeto, cómo lo percibimos subjetivamente, si nos parece muy grave, incapacitante o que pueda tener graves consecuencias.

La interacción entre el estresor y el sujeto.

2.2.3. Concepto

El estrés académico se define como la reacción física, emocional y psicológica que experimentan los estudiantes cuando perciben que las demandas académicas exceden sus capacidades o recursos para enfrentarlas. Este fenómeno puede manifestarse como ansiedad, agotamiento mental, problemas de concentración y disminución del rendimiento académico. Según Dias y França (2021), el estrés académico está estrechamente vinculado con la percepción de autoeficacia y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes para gestionar los desafíos educativos.

Además, investigaciones recientes como la de Frontiers (2023) destacan que los factores que contribuyen al estrés académico incluyen la carga de trabajo, las altas expectativas de rendimiento y el temor al fracaso.

2.2.4. Estresores Académicos

Los estudiantes suelen ser más susceptibles al estrés debido a los cambios constantes a los que se enfrentan, conocidos como "agentes estresores," los cuales actúan como desencadenantes de esta respuesta emocional, esto puede estar relacionado con las exigencias que implican diversas situaciones y con la forma en que los estudiantes enfrentan nuevos escenarios. Por ejemplo,

hablar en público puede ser una fuente significativa de estrés para algunas personas, mientras que para otras puede no representar un problema importante. En resumen, de acuerdo con la definición de Arribas Martín (citado en Mejía, 2018).

Los estresores serían aquellas situaciones evaluadas como amenazas o retos, demandas o como factores que están o no bajo el control del individuo, que generan una percepción subjetiva de estrés. Estas apreciaciones se asocian a emociones anticipatorias y de resultado se puede considerar que el estrés académico en los estudiantes universitarios viene determinado por un conjunto de estresores entre los que destacan: las demandas que generan las tareas académicas y la falta de tiempo para su realización, denominada también sobrecarga académica, así como; los exámenes o evaluaciones de los profesores y el excesivo número de horas dedicadas a las clases que limitan el tiempo de estudio necesario para la realización de trabajos.

Como se mencionó anteriormente el ambiente académico es idóneo para el estrés, pues los estudiantes se ven sometidos a tareas que requieren el máximo exigencia de tiempo.

2.2.5. Manifestaciones del estrés académico

Las manifestaciones del estrés académico son las respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales que experimentan los estudiantes como resultado de las demandas educativas percibidas como excesivas.

Según Frontiers (2023), este tipo de estrés puede afectar negativamente la concentración, el desempeño en exámenes y las relaciones interpersonales de los estudiantes, intensificándose en contextos de alta presión académica, como durante evaluaciones finales o proyectos importantes, a continuación existen algunos factores que pueden presentarse al tener estrés académico:

- Depresión
- Impulsividad
- Inestabilidad
- Miedo
- Tensión
- Falta de concentración
- Cansancio
- Fatiga
- Sudoración
- Dolores de espalda
- Sequedad en la boca
- Palpitaciones cardiacas

Por otro lado, se identifican tres tipos de reacciones frente al estrés académico:

Síntomas físicos: están ligados a un estrés negativo, mismo que genera dolores de cabeza, problemas gástricos, presión arterial elevada, gripes, pérdida de peso, insomnio, sensación de incapacidad para cumplir con las tareas asignadas, dolor de espalda y gestos de desagrado propios de la persona.

Síntomas psicológicos: pensamientos obsesivos acerca de la incapacidad para afrontar la situación, sentimiento de ser excluido de actividades del grupo, escases de motivación, pensamientos negativos, falta de concentración, desánimo y aflicción.

Síntomas comportamentales: la persona estresada se torna desanimada e irritada, ocasionando conflictos diarios, problemas para recordar las tareas asignadas, en cuanto a la alimentación puede aumentar o disminuir con respecto a su rutina normal de alimentación y pérdida del interés en sí mismo como el entorno que lo rodea.

2.3 Estilos de Aprendizaje

2.3.1 Concepto

Según Ivette Doll Castillo (2022) los estilos de aprendizaje son formas diferentes de enfrentarse a las tareas cognitivas. Gozan de estabilidad y consistencia en el comportamiento de los individuos cuando atienden e instrumentan la información, estas variables son aquellas personales que dan a entender las formas en que el estudiante aborda para el proceso de aprendizaje, así como la percepción de interrelaciones y la respuesta a esta.

También se puede definir como la predisposición que el alumno posee para aplicar estrategias de manera independiente para un mejor aprendizaje. De acuerdo con (LLANOS, 2022) “La inserción del enfoque educativo centrado en el aprendizaje, es un reto profesional que conduce al docente a promover los principios psicopedagógicos señalados por la UNESCO con visión educativa contemporánea, basada en los pilares de la educación y sus cuatro tipos de aprendizaje:

- Aprender a conocer
- Aprender a hacer
- Aprender a convivir
- Aprender a ser
- Aprender a innovar
- Aprender a aprender

2.3.2. Características de los estilos de aprendizaje

Los estilos de aprendizaje corresponden a los rasgos cognitivos, afectivos y psicológicos, que muestran como los estudiantes corresponden al aprendizaje.

Estos son relacionados con:

- Como se estructuran contenidos
- Utilización de conceptos
- Interpretación de la información
- Capacidad para resolver problemas
- Como se solucionan los medios de representación (visual, auditiva, kinestésico)

2.3.4. Modelos de Estilos de Aprendizaje

A lo largo del tiempo se han desarrollado varios modelos y teorías relacionadas con los estilos de aprendizaje, esto con el objetivo de mejorar el aprendizaje de los estudiantes. Entre los principales modelos de Estilos de Aprendizaje se pueden mencionar:

2.3.5. Modelo de los cuadrantes cerebrales de Herrmann:

Salas menciona que todos los seres humanos son diferentes y esto se refleja en el estilo de aprendizaje (como citó Celis, Sánchez, Martínez, Soberanes, & Juárez, 2013). El modelo de Herrmann realiza una comparación entre el cerebro y el globo terráqueo que consta de cuatro puntos cardinales, estas representan cuatro formas distintas de operar, aprender y creer; dicho modelo es un seguimiento a la teoría de David McLean, misma que identifica tres regiones que ramificaban el cerebro:

- Reptiliano: sobrevivencia y reproducción, encargadas de conductas agresivas.
- Límbico: encargado de emociones profundas como el odio, amor, placer y miedo.
- Neocórtex: siendo esta la parte más compleja del cerebro que da los modelos de conducta a través de procesos cognitivos, como por ejemplo la moral.
- Herrmann expone que los humanos manifiestan su preferencia para aprender según la dominancia cerebral, expresado a través de la forma en que se enfrenta a la necesidad de resolver una situación.

2.3.6. Modelo de Felder y Silverman Felder y Silverman

(Como citó Sánchez, 2019) mencionan que “los estudiantes aprenden de diferentes maneras: por el oír y ver, al reflexionar y actuar, ya sea lógica o razonamiento intuitivo, al memorizar y visualizar y establecer analogías y, ya sea fija o en pequeños trozos y piezas grandes (...)”. Para ellos el proceso de aprendizaje se estructura en dos etapas:

1. Recepción
2. Procesamiento de la información Modelo de Kolb

Desde el punto de vista de Romero Agudelo (2010) Kolb, desarrolló un modelo cuyo centro es la experiencia propia del estudiante, mismo que es adquirida gracias a cuatro capacidades básicas:

1. Experiencia concreta
2. Observación reflexiva
3. Conceptualización abstracta
4. Experimentación activa

2.4. Modelo de los hemisferios cerebrales

Este modelo se basa en identificar el hemisferio predominante en el sujeto de estudio, considerando al hemisferio derecho como una persona emocional y creativa, mientras que el hemisferio izquierdo definirá a la persona como lineal y analítica (Gómez, Oviedo, Gómez, & López, 2012).

2.4.1. Modelos de las inteligencias múltiples de Gardner

El libro “Estructuras de la mente”, donde sugiere que la inteligencia está ligada con la capacidad para afrontar problemas y que dicha inteligencia puede manifestarse alrededor de siete formas distintas (Gómez, Oviedo, Gómez, & López, 2012).

- Inteligencia lingüística
- Inteligencia lógico-matemática
- Inteligencia corporal-kinética
- Inteligencia espacial
- Inteligencia musical

- Inteligencia interpersonal
- Inteligencia intrapersonal

2.4.2. Modelo de programación neurolingüística de Bandler y Grinder

El presente modelo es el analizado en el proyecto de investigación, se conoce también como modelo Visual – Auditivo – Kinestésico (VAK), pues se centra en tres diferentes sistemas de aprendizaje, éstos no son empleados de la misma forma, pues los tres sistemas pueden estar presentes en un sujeto, no obstante, en diferentes porcentajes. Es así como una persona que posee el sistema visual aprenderá en fácilmente temas que lleguen a través de dicho sistema, dejando de lado temas que sean dados a través del sistema auditivo o kinestésico (García, Gómez, Aduana, Cisneros, & Padilla, 2004). Características de los sistemas VAK Sistema de representación visual.

2.4.3. Aprendizaje Visual

Se describe como un método de enseñanza-aprendizaje que utiliza un conjunto de diagramas o gráficos tanto para representar información como para trabajar con ideas y conceptos, que al utilizarlos ayudan a pensar y aprender más efectivamente. (Ojeda, 2008).

Es crucial destacar que los estudiantes visuales deben leer y ver la información porque si lo hacen, aprenderán de manera más efectiva. Por ejemplo, se podría obtener información de manera más efectiva al asistir a una conferencia mediante notas escritas por los estudiantes o copias proporcionadas por el orador en lugar de simplemente escuchar la conferencia (García, Gómez, Aduana, Cisneros y Padilla, 2004).

2.4.5. Sistema de representación auditivo

La definición de aprendizaje auditivo hace referencia a la forma de adquisición de conocimiento efectiva a través de sonidos. Es decir, a las personas que cuentan con aprendizaje auditivo les parecerá más fácil aprender escuchando que leyendo (Machuca, 2022).

El sistema se considera lineal porque permite que el estudiante aprenda y memorice el tema a través de una explicación oral y consolida su aprendizaje explicando lo aprendido a otra persona. Sin embargo, al ser lineal, el estudiante no puede seguir aprendiendo si se olvida una palabra en un discurso. (García, Gómez, Aduana, Cisneros, & Padilla, 2004).

2.4.5.1. Sistema de representación kinestésico

Es un tipo de inteligencia que utiliza el tacto y el movimiento para procesar información. El aprendizaje kinestésico, también conocido como aprendizaje táctil o aprendizaje físico, incluye la realización de experimentos y la creación de simulaciones. Este sistema de aprendizaje es el más profundo, ya que es poco probable olvidar un tema debido a la memoria muscular asociada. Sin embargo, es demasiado lento en el sistema visual y auditivo, ya que se requiere relacionar lo aprendido con sensaciones corporales.

2.4.5.2. Tipos de Estilos de Aprendizaje

- Activos: Tienden a retener y comprender mejor nueva información cuando hacen algo activo con ella (discutiéndola, aplicándola, explicándosela a otros).

- **Reflexivos:** Tienden a retener y comprender nueva información pensando y reflexionando sobre ella: prefieren aprender meditando, pensando y trabajando solos.
- **Sensitivos:** Concretos prácticos, orientados hacia hechos y procedimientos; les gusta resolver problemas siguiendo procedimientos muy bien establecidos; tienden hacer pacientes con detalles.
- **Intuitivos:** Conceptuales; innovadores; orientados hacia las teorías y los significados; les gusta innovar y odian la repetición; prefieren descubrir posibilidades y relaciones; pueden comprender rápidamente nuevos conceptos; trabajan bien con abstracciones y formulaciones matemáticas; no gustan de discursos que requieren mucha memorización o cálculos rutinarios.
- **Secuenciales:** Aprenden en pequeños pasos incrementales cuando el siguiente paso está siempre lógicamente relacionado con el anterior; ordenados y lineales; cuando tratan de solucionar un problema tienden a seguir caminos por pequeños pasos lógicos.
- **Globales:** Aprenden grandes saltos, aprendiendo nuevo material casi al azar y "de pronto" visualizando la totalidad; pueden resolver problemas complejos rápidamente y de poner juntas cosas en forma innovadora. Pueden tener dificultades, sin embargo, en explicar cómo lo hicieron.

- **Relación entre Estrés Académico y Estilos de Aprendizaje**

Desde un punto de vista epistemológico, investigar la relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje implica varias consideraciones:

- **Multidimensionalidad:** Ambos conceptos son multidimensionales y pueden ser influenciados por una variedad de factores, tanto internos (cognitivos, emocionales) como externos (contexto educativo, expectativas sociales).
- **Interacción Dinámica:** La interacción entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje no es lineal.
- El conocimiento sobre cómo un estilo de aprendizaje particular puede influir en el nivel de estrés académico requiere un enfoque que considere la complejidad y la dinámica de esta relación. Contexto y Cultura: El contexto educativo y la cultura influyen significativamente en cómo se experimenta y se maneja el estrés académico y en qué estilos de aprendizaje son más eficaces.

Estrategias Estrés Académico

- **Actividades Prácticas:** Integrar actividades de aprendizaje prácticas y manipulativas, como proyectos de laboratorio, simulaciones o juegos de rol, que les permitirán experimentar de manera activa.
- **Pausas Activas:** Incluir pausas cortas durante las clases para realizar ejercicios de estiramiento, respiración o incluso pequeños movimientos, lo que ayuda a liberar tensión y mejorar la concentración, entre otros, en aprendizaje visual podremos hacer lo siguiente:
- **Mapas Mentales y Diagramas:** Fomentar el uso de esquemas, mapas mentales, y diagramas para organizar la información, ya que estos les permiten visualizar conceptos de manera estructurada y pueden reducir la ansiedad sobre el material

complejo.

- **Material Visual Atractivo:** Proporcionar materiales de estudio con recursos visuales, como infografías, gráficos y vídeos, para ayudarles a retener la información de forma visualmente estimulante.
- **Organización Visual del Espacio de Estudio:** Recomendarles mantener un espacio de estudio organizado con elementos visuales, grabaciones de Audio y Podcasts: Permitirles grabar las clases o usar recursos auditivos como podcasts educativos y audiolibros, para que puedan revisar la información a través de la escucha y reducir la ansiedad de repasar de manera convencional.

METODO EPISTEMOLÓGICO

La investigación sobre el estrés académico y los estilos de aprendizaje desde una perspectiva epistemológica implica analizar los fundamentos teóricos y filosóficos que subyacen a estos conceptos y cómo se relacionan con el conocimiento y la metodología científica.

Epistemología del Estrés Académico

El estrés académico puede ser estudiado desde diversas perspectivas epistemológicas:

- **Empirismo:** Se enfoca en la observación y la experiencia sensorial como fuentes de conocimiento. Los estudios empíricos sobre el estrés académico se basan en la recopilación de datos a través de encuestas, cuestionarios y experimentos.
- **Racionalismo:** Sostiene que el conocimiento se deriva de la razón y el pensamiento lógico. En este caso, se pueden utilizar modelos teóricos para explicar las causas y consecuencias del estrés académico.
- **Constructivismo:** Propone que el conocimiento es construido por el individuo a través de sus experiencias e interacciones con el entorno. Aquí, el estrés académico se entendería en función de cómo los estudiantes interpretan y responden a las demandas académicas.

Epistemología de los Estilos de Aprendizaje

- **Conductismo:** Considera el aprendizaje como un cambio en el comportamiento observable como resultado de la experiencia. En este enfoque, los estilos de aprendizaje pueden ser vistos como patrones de comportamiento que se desarrollan a través de la práctica y la repetición.
- **Cognitivismo:** Enfatiza los procesos mentales internos y cómo estos influyen en el aprendizaje, este enfoque estudia los estilos de aprendizaje como diferencias en la forma en que los individuos procesan la información.
- **Constructivismo:** Al igual que en el estudio del estrés, el constructivismo aquí se centra en cómo los estudiantes construyen su propio conocimiento basado en experiencias previas y contextos específicos.

CAPITULO III METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1. Cuantitativo

Los datos e información recopilados mediante las técnicas e instrumentos de recolección fueron interpretados a través de procedimientos matemáticos o estadísticos y se representaron en tablas o estadígrafos de representación gráfica.

3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.1. No experimental

En el estudio no experimental no se creó ninguna situación, sino que se observaron situaciones ya existentes. Los resultados y las variables no fueron manipulados de manera intencionada, sino que se analizaron dentro de su contexto real o empírico en un momento determinado.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.3.1. Por el nivel o alcance

Los niveles de estrés académico fueron descritos mediante estrategias basadas en los estilos de aprendizaje, las cuales se evaluaron en los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Educación Inicial.

3.3.2. Correlacional

Las variables fueron asociadas siguiendo un patrón predecible para un grupo o población, correlacionándose entre sí para facilitar una mejor comprensión de las relaciones existentes entre ellas.

3.3.3. Por los objetivos

Básica: Se llevó a cabo un enfoque analítico, centrado en el desarrollo de la ciencia y la investigación, con el objetivo de determinar un hecho, fenómeno o problema.

Por el lugar: De campo

Se ejecutó en el lugar de los hechos o contexto problémico, es decir en la carrera de Educación Inicial con los estudiantes de séptimo y octavo semestre, la cual se va a identificar el problema

3.4. TIPOS DE ESTUDIO

Transeccional o Transversal

Los datos fueron recolectados en un solo momento, en un tiempo único.

3.5. UNIDADES DE ANÁLISIS

3.5.1 Población de estudio

La población en esta investigación fueron los estudiantes de la Carrera de Educación Inicial, séptimo y octavo semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Tamaño de muestra

Tabla 1 Población

Extracto	Número	Hombres	Mujeres	Porcentaje
Estudiantes	265	2	263	100%
Total	265	2	263	100%

Elaboración propia

La muestra fue no probabilística e intencional, dado que se seleccionaron a los participantes de acuerdo con los objetivos establecidos en el estudio. De esta forma, se incluyó a los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Educación Inicial.

Tabla 2 Muestra

Extracto	Número	Hombres	Mujeres	Porcentaje
Estudiantes Séptimo semestre	33	1	32	100%
Estudiantes de Octavo Semestre	37	1	36	100%
Total	70	2	68	100%

Elaboración propia

3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica e instrumento que se utilizará en la presente investigación es:

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

VARIABLES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	DESCRIPCIÓN
VARIABLE INDEPENDIENTE Estrés académico	Psicométrica	Test (SISCO)	Psicométrico El Inventario SISCO del Estrés Académico está compuesto por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: - 1 ítem de filtro que, en

términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

- 1 ítem que, en una escala tipo Lickert de cinco valores numéricos, (del 1 al 5 donde uno es

poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

- 8 ítems que, en una escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) identifica la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

- 15 ítems que, en una escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

- 6 ítems que, en escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

El cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés en estudiantes de educación media superior, superior y de

		<p>postgrado durante sus estudios.</p> <p>La confiabilidad del instrumento es de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90.</p>
<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p>	<p>Psicométrico (MODELO PNL)</p>	
<p>Estilos de aprendizaje</p>		<p>El test de estilos de aprendizaje modelo (PNL) cuenta con 40 preguntas de selección múltiple, en las que el estudiante tendrá que elegir con que literal se siente más identificado. El modelo de estilos de aprendizaje de la Programación Neurolingüística (PNL) toma en cuenta el criterio neurolingüística, el que considera que la vía de ingreso de información al cerebro (ojo, oído, cuerpo) resulta fundamental en las preferencias de quién aprende o enseña.</p>

Elaboración propia, Stephanie Solange Arcos Bombon, 2024

3.7. TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO DE INTERPRETACIÓN DE DATOS

Se utilizó técnicas que nos sugiere la estadística en el procesamiento de los datos de información obtenida, complementada con la elaboración y el registro en estadígrafos de representación gráfica como son: cuadros y gráficos, a partir del análisis y cumplimiento de actividades como:

- El diseño, elaboración y aplicación de los Instrumentos de Recolección de Datos.
- Revisión y aprobación por parte del tutor.
- Aplicación de los Instrumentos de Recolección de Datos
- Tabulación y representación gráfica de los resultados.
- Aplicación del programa estadístico SPSS
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.
- Conclusiones y Recomendaciones.

CAPÍTULO IV.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para el proceso de análisis y discusión, se consideró una muestra de 70 estudiantes de séptimo y octavo semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo, en Riobamba, con edades comprendidas entre 21 y 24 años. No obstante, debido al ítem filtro del inventario SISCO aplicado, la muestra final con la que se trabajó quedó conformada por 62 estudiantes. La aplicación de ambos instrumentos se realizó de manera voluntaria, y las respuestas obtenidas fueron examinadas detalladamente. Posteriormente, los datos fueron organizados en tablas para facilitar la interpretación de las variables evaluadas según las dimensiones establecidas en cada instrumento.

4.1. RESULTADOS DEL INVENTARIO SISCO

Tabla 3 Puntuación total del SISCO

Niveles	f	Porcentaje
Bajo	18	29%
Moderado	24	38,7%
Alto	20	32,3%

Fuente: Puntuación Total del Sisco aplicado a los estudiantes de Séptimo y Octavo semestre de la carrera de Educación Inicial

Elaborado por: Arcos Bombon Stephanie Solange

Ilustración 1 Puntuación total del SISCO



Fuente: Tabla N°3 Puntuación total del SISCO

Elaborado por: Arcos Bombon Stephanie Solange

Análisis:

La tabla 3 y gráfico 1 representa los niveles de la puntuación total obtenida en el Inventario SISCO. Los datos obtenidos a partir del Inventario SISCO aplicado a una muestra de 62 estudiantes de séptimo y octavo semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo reflejan una distribución preocupante en los niveles de estrés académico. Un 38.7% de los participantes presenta niveles altos de estrés, mientras que un 32.3% se encuentra también en un nivel elevado, lo que significa que más del 70% de los estudiantes evaluados experimentan una carga significativa de estrés. Este fenómeno puede estar relacionado con múltiples factores, como la exigencia académica, la presión por el desempeño, la carga horaria y la falta de estrategias efectivas para la gestión emocional y del tiempo. Asimismo, el 29% de los estudiantes reporta un nivel moderado de estrés, lo que indica que, aunque no se encuentran en una situación crítica, podrían estar en riesgo de experimentar mayores niveles de estrés si no se aplican medidas preventivas adecuadas. En contraste, solo el 23.3% de los estudiantes presenta niveles bajos de estrés, lo que sugiere que una minoría ha desarrollado estrategias efectivas de afrontamiento o dispone de recursos personales y externos que le permiten manejar mejor la presión académica.

Interpretación:

Los resultados obtenidos indican que el estrés académico es una problemática latente en los estudiantes de los últimos semestres de la Universidad Nacional de Chimborazo, con una alta proporción de ellos experimentando niveles elevados. Esto evidencia la necesidad de implementar estrategias psicopedagógicas que ayuden a los estudiantes a desarrollar habilidades de afrontamiento, manejo del tiempo y regulación emocional. La alta incidencia de estrés puede repercutir negativamente en el rendimiento académico, la motivación y el bienestar general, afectando su capacidad de adaptación al entorno universitario.

Dado que el estrés académico es un factor que influye directamente en la calidad del aprendizaje, se hace imprescindible el diseño de programas de apoyo institucional que incluyan talleres, asesorías y recursos enfocados en la gestión del estrés y el fortalecimiento de la resiliencia académica. Estos programas no solo permitirán mejorar el desempeño estudiantil, sino que también contribuirán a la formación integral de los estudiantes, preparándolos para afrontar los desafíos tanto en el ámbito académico como en su futuro profesional.

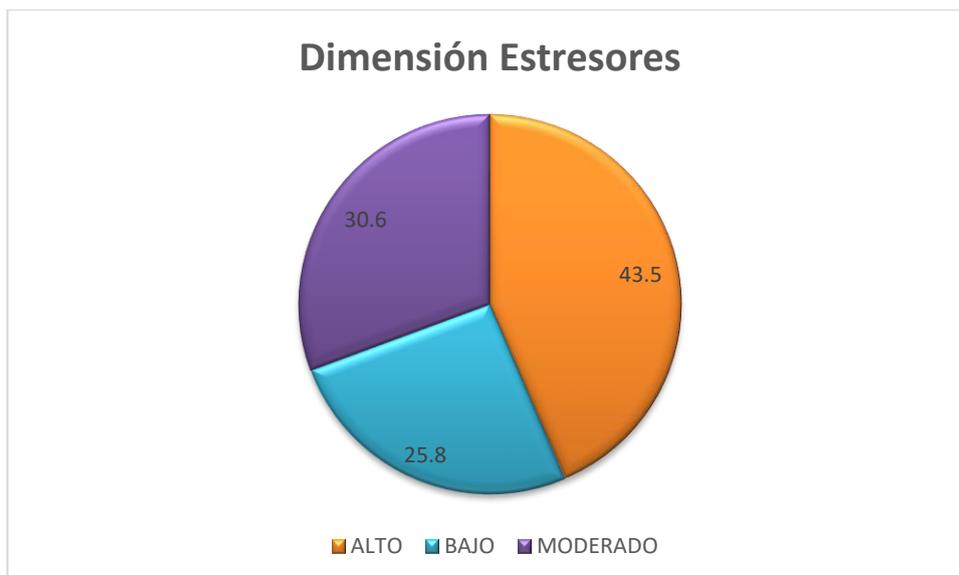
Tabla 4 Dimensión estresores

Niveles	f	Porcentaje
Bajo	16	25,8%
Moderado	19	30,6%
Alto	27	43,5%

Fuente: Dimensión Estresores

Elaborado por: Arcos Bombon Stephanie Solange

Ilustración 2 Dimensión estresores:



Fuente: Tablo N° 2 Dimensión Estresores

Elaborado por: Arcos Bombon Stephanie Solange

Análisis:

En la tabla 4, ilustración 2 se presentan los resultados obtenidos en la Dimensión de Estresores, los cuales reflejan que una parte significativa de los estudiantes experimenta altos niveles de estrés académico. En particular, el 43.5% de los participantes reportó un nivel alto de estresores, lo que indica que casi la mitad de la muestra enfrenta situaciones de alta presión en su entorno académico. Además, un 30.6% se ubicó en un nivel medio, lo que sugiere que estos estudiantes también experimentan dificultades, aunque en menor intensidad. Por otro lado, solo el 25.8% de los encuestados manifestó un nivel bajo de estresores, lo que evidencia que una minoría logra gestionar adecuadamente las exigencias académicas o enfrenta condiciones menos desafiantes. Estos hallazgos resaltan la relevancia de los estresores académicos como factores determinantes en el bienestar emocional y el desempeño de los estudiantes universitarios. La alta carga de trabajo, la presión por obtener buenos resultados y la adaptación a exigencias curriculares pueden generar respuestas emocionales adversas, como ansiedad o fatiga mental. Asimismo, estos niveles de estrés pueden estar relacionados con la falta de estrategias efectivas de afrontamiento y la limitada disponibilidad de recursos de apoyo por parte de las instituciones educativas.

Interpretación:

El elevado porcentaje de estudiantes con niveles altos y medios de estresores evidencia la necesidad de abordar esta problemática desde una perspectiva institucional y pedagógica. La presencia de altos niveles de estrés puede repercutir negativamente en el aprendizaje, la motivación y la salud mental de los estudiantes, afectando su rendimiento académico y su desarrollo personal. La gestión inadecuada del estrés puede derivar en problemas emocionales como ansiedad y depresión, así como en síntomas físicos que comprometan su bienestar general. Ante esta situación, es fundamental que las universidades implementen estrategias de intervención orientadas a la prevención y manejo del estrés académico. Programas de apoyo psicológico, talleres sobre técnicas de estudio y manejo del tiempo, así como espacios de orientación vocacional y emocional, pueden contribuir significativamente a reducir los niveles

de estresores en los estudiantes. Del mismo modo, fomentar un ambiente de aprendizaje que priorice el equilibrio entre exigencia y bienestar puede facilitar la adaptación académica y potenciar el desempeño estudiantil de manera sostenible.

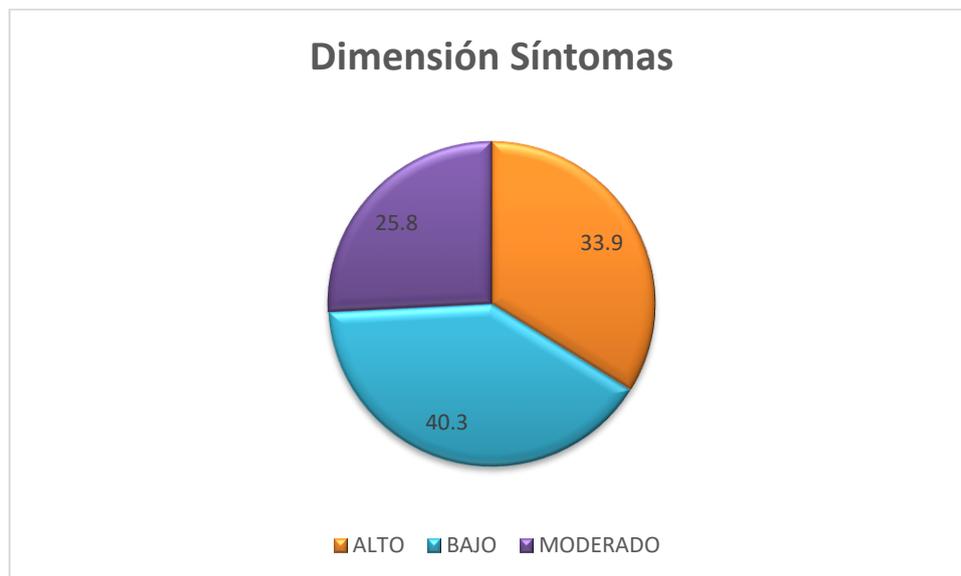
Tabla 5 Dimensión síntomas

Niveles	f	Porcentaje
Bajo	25	40,3%
Moderado	16	25,8%
Alto	21	33,9%

Fuente: Dimensión síntomas

Elaborado por: Arcos Bombon Stephanie Solange

Ilustración 3 Dimensión síntomas



Fuente: Tabla N°3 Dimensión síntomas

Elaborado por: Arcos Bombon Stephanie Solange

Análisis:

En la tabla 5, ilustración 3 presenta los resultados de la Dimensión de Síntomas, donde se evidencian que una proporción considerable de estudiantes experimenta manifestaciones significativas de estrés académico. En particular, el 40.3% de los encuestados reportó un nivel alto de síntomas, lo que sugiere que enfrentan constantes afectaciones emocionales, cognitivas y físicas derivadas del estrés. Asimismo, un 33.9% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio, indicando que, aunque sus síntomas no sean críticos, podrían agravarse en ausencia de estrategias adecuadas de manejo del estrés. Por otro lado, solo el 25.8% presentó un nivel bajo de síntomas, lo que implica que una minoría de los participantes ha logrado gestionar el estrés de manera efectiva o está menos expuesta a factores desencadenantes. Estos resultados reflejan que el estrés académico no solo es una problemática frecuente entre los estudiantes

universitarios, sino que también se manifiesta con síntomas que pueden afectar su rendimiento académico y bienestar general. Entre los síntomas más comunes se encuentran la ansiedad, la fatiga, la dificultad para concentrarse y el agotamiento emocional, lo que puede repercutir negativamente en su capacidad de aprendizaje y en sus relaciones interpersonales.

Interpretación:

El alto porcentaje de estudiantes que experimenta síntomas significativos de estrés académico pone en evidencia la necesidad de implementar estrategias de prevención e intervención que contribuyan a mitigar sus efectos negativos. Dado que el estrés no solo afecta el desempeño académico, sino también la salud mental y física de los estudiantes, es fundamental que las instituciones educativas adopten medidas para promover el bienestar estudiantil. Además, es importante que las universidades fomenten un ambiente educativo que equilibre las exigencias académicas con el bienestar emocional de los alumnos, promoviendo así una formación integral que no solo priorice el éxito académico, sino también la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes.

Tabla 6 Dimensión estrategias de afrontamiento

Niveles	f	Porcentaje
Bajo	30	48,4%
Moderado	14	22,6%
Alto	18	29,0%

Fuente: Dimensión estrategias de afrontamiento

Elaborado por: Arcos Bombon Stephanie Solange

Ilustración 4 Dimensión estrategias de afrontamiento



Fuente: Tabla N°4 Dimensión estrategias de afrontamiento

Elaborado por: Arcos Bombon Stephanie Solange

Análisis:

En la tabla 6, ilustración 4 se presenta los hallazgos correspondientes a la Dimensión de Estrategias de Afrontamiento que revelan que un 48.4% de los estudiantes posee un nivel elevado en el uso de estrategias para manejar el estrés académico, lo que indica que casi la mitad de la muestra ha desarrollado mecanismos efectivos para enfrentar las exigencias universitarias. Sin embargo, un 29% de los participantes se encuentra en un nivel intermedio, lo que sugiere que, aunque emplean algunas estrategias de afrontamiento, estas podrían no ser lo suficientemente efectivas o aplicarse de manera inconsistente. Por otro lado, un 22.6% de los estudiantes reporta un nivel bajo en esta dimensión, lo que implica que una proporción significativa de la muestra enfrenta dificultades para manejar el estrés de manera adecuada, lo que puede repercutir en su bienestar emocional y rendimiento académico.

Estos resultados evidencian la importancia de fortalecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento en el ámbito universitario, ya que la falta de habilidades adecuadas para gestionar el estrés puede generar efectos negativos en la salud mental y física de los estudiantes. Además, el hecho de que más del 50% de la muestra tenga niveles intermedios o bajos en esta dimensión sugiere la necesidad de intervención educativa y psicopedagógica para mejorar su capacidad de afrontamiento.

Interpretación:

La capacidad de afrontar el estrés de manera efectiva es un factor determinante en el bienestar y desempeño académico de los estudiantes universitarios. Los hallazgos obtenidos muestran que, aunque una parte considerable de los estudiantes ha desarrollado estrategias adecuadas de afrontamiento, aún existe una proporción significativa que podría beneficiarse de programas de formación y apoyo en esta área.

El desconocimiento o la falta de aplicación de estrategias efectivas de afrontamiento puede hacer que los estudiantes sean más vulnerables a los efectos negativos del estrés, afectando su concentración, motivación y capacidad de resolución de problemas. Por ello, es fundamental que las instituciones educativas promuevan espacios de orientación y capacitación en el manejo del estrés, incorporando técnicas como la gestión del tiempo, la regulación emocional, la planificación académica y la práctica de hábitos saludables.

4.2. RESULTADOS DEL INVENTARIO ESTILOS DE APRENDIZAJE (MODELO PNL)

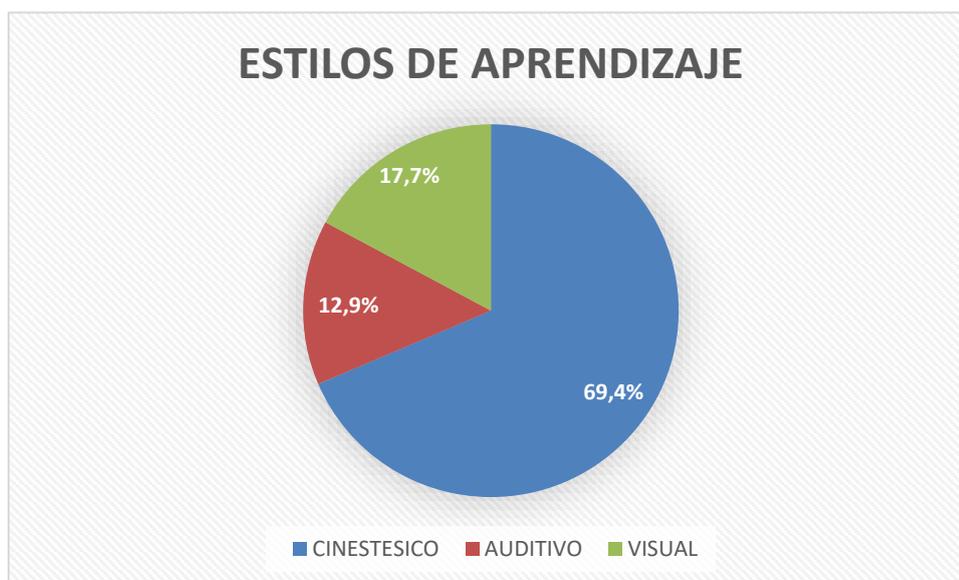
Tabla 7 Resumen general por estilo

Cinestésico	Auditivo	Visual
43	8	11

Fuente: MODELO PNL aplicado a los estudiantes de Séptimo y Octavo semestre de la carrera de Educación Inicial

Elaborado por: Arcos Bombon Stephanie Solange

Ilustración 5 Estilos de aprendizaje



Fuente: MODELO PNL aplicado a los estudiantes de Séptimo y Octavo semestre de la carrera de Educación Inicial

Elaborado por: Arcos Bombon Stephanie Solange

En la investigación se identificaron los siguientes resultados mediante la aplicación del instrumento de evaluación PNL de estilos de aprendizaje. Del total de estudiantes investigados, 43 (69.4%) se inclinan hacia el estilo cinestésico, es importante reconocer y apoyar las necesidades de los estudiantes cinestésicos no solo enriquece su experiencia educativa, sino que también contribuye a un enfoque pedagógico más inclusivo y efectivo para todos los alumnos.

Los resultados establecen que 8 estudiantes (12.9%) se orientan hacia un estilo de aprendizaje auditivo, es decir que aprenden mejor a través de la escucha y el habla, forman un grupo esencial en el ámbito educativo con capacidad para retener información el cual se optimiza mediante la utilización de métodos que involucran explicaciones verbales, discusiones en clase, y el uso de grabaciones de audio así como a través de estrategias como la enseñanza a través de conferencias, el uso de recursos auditivos los cuales pueden mejorar significativamente su comprensión y retención de información.

Finalmente 11 estudiantes (17.7%) manifiestan un estilo de aprendizaje visual. Dichos alumnos son aquellos que aprenden mejor mediante la observación y el uso de materiales visuales, constituyen un grupo fundamental en el ámbito educativo, que procesan y retienen información de manera óptima a través de diagramas, gráficos, imágenes, videos y esquemas, elementos gráficos, mapas conceptuales y herramientas multimedia, puede mejorar significativamente su comprensión y retención de la información para reconocer y satisfacer las necesidades de los estudiantes visuales.

4.3 CORRELACIÓN RESULTADOS ESTRÉS ACADEMICO Y ESTILOS DE APRENDIZAJE

Tabla 8 Correlación de resultados

		Estilo de aprendizaje / resultados del test			Total
		Kinestésico	Visual	Auditivo	
Nivel de estrés	Nivel bajo de estrés	5	2	4	11
	Nivel moderado de estrés	8	5	1	14
	Nivel alto de estrés	30	4	3	37
Total		43	11	8	62

Elaborado por: Arcos Bombon Stephanie Solange

En el análisis realizado con la prueba de Chi-cuadrado, se investigó la relación entre el **nivel de estrés** (clasificado en bajo, medio y alto) y los **estilos de aprendizaje** (kinestésico, visual y auditivo). Los resultados obtenidos muestran que hay una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, lo que implica que el nivel de estrés no se distribuye aleatoriamente entre los diferentes estilos de aprendizaje, sino que existe alguna dependencia entre estas dos dimensiones.

Resultados clave

En la tabla de contingencia resultante, se supervisa que el **mayor nivel de estrés (alto)** se encuentra predominantemente en estudiantes con **estilo de aprendizaje kinestésico**, con un total de **30 casos** que reportan un nivel de estrés alto. Esto sugiere que los estudiantes con este estilo de aprendizaje presentan una mayor tendencia a experimentar estrés en comparación con aquellos que tienen estilos visuales o auditivos.

Interpretación de la relación observada

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,204 ^a	4	,024
Razón de verosimilitud	9,498	4	,050
Asociación lineal por lineal	6,748	1	,009
N de casos válidos	62		

a. 5 casillas (55,6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,42.

Elaborado por: Arcos Bombon Stephanie Solange

1. **Estilo kinestésico y estrés alto:** El hecho de que los estudiantes kinestésicos presenten el mayor número de casos con estrés alto puede estar relacionado con las características particulares de este estilo de aprendizaje. Los estudiantes kinestésicos, al necesitar una alta interacción física y práctica en su proceso de aprendizaje, pueden enfrentarse a dificultades cuando se les obliga a adaptarse a métodos tradicionales de enseñanza, que a menudo no contemplan el movimiento o la manipulación de materiales. Esta falta de adecuación de los métodos educativos podría generar una mayor presión y frustración,

incrementando los niveles de estrés.

2. **Relación estadística significativa:** La prueba de Chi-cuadrado ha demostrado que la relación entre el nivel de estrés y el estilo de aprendizaje no es casual, ya que el valor de la prueba indica que la asociación observada no es atribuible a la aleatoriedad. Esto refuerza la idea de que las características del estilo de aprendizaje influyen de manera importante en la percepción y vivencia del estrés en los estudiantes.
3. **Implicaciones pedagógicas:** Este hallazgo resalta la necesidad de adaptar las estrategias de enseñanza para atender a las particularidades de los estilos de aprendizaje. En particular, para los estudiantes kinestésicos, podría ser beneficioso implementar métodos de enseñanza que integren más actividades prácticas, movimiento y aprendizaje basados en la experiencia, lo cual podría reducir su nivel de estrés al hacer que el entorno de aprendizaje se alinee mejor con sus necesidades.
4. **Posibles intervenciones:** Además, sería útil explorar intervenciones específicas para estudiantes con alto estrés, en especial para aquellos con estilo de aprendizaje cinestésico. Esto podría incluir la incorporación de actividades físicas, el uso de materiales manipulativos o la implementación de enfoques más flexibles que permitan una mayor participación en el proceso educativo, y reduzcan los niveles de estrés generado en los estudiantes.

TABLA 9. Resultados correlación

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,204 ^a	4	,024
Razón de verosimilitud	9,498	4	,050
Asociación lineal por lineal	6,748	1	,009
N de casos válidos	62		

a. 5 casillas (55,6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,42.

Elaborado por: Arcos Bombon Stephanie Solange

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

1. La investigación permitió identificar la presencia de estrés académico en los estudiantes de séptimo y octavo semestres, los resultados revelan que el 38.7% de los participantes presentan niveles altos, mientras que el 32.3% se ubican en un nivel alto. Por otro lado, el 29% obtuvo un nivel moderado y el 23.3% se encuentra en el nivel bajo. Se observó que las diferencias en la forma en que los estudiantes procesan la información influyen en su experiencia de estrés académico, lo que destaca la relación entre ambos factores.
2. Se estableció que los estilos de aprendizaje predominantes en los estudiantes de séptimo y octavo semestre son el cinestésico, el visual y el auditivo. Además, se identificó que la presencia de estrés académico varía según el estilo de aprendizaje, siendo más frecuente en los estudiantes con un estilo cinestésico en comparación con los visuales y auditivos. Esto evidencia la relación entre la forma en que los estudiantes procesan la información y su nivel de estrés académico.
3. Se proponen estrategias efectivas de intervención para reducir el impacto del estrés académico en los estudiantes de séptimo y octavo semestre, considerando sus estilos de aprendizaje, mediante un folleto elaborado por el investigador (anexos). Entre estas estrategias, se destacan actividades prácticas, dinámicas y basadas en la experiencia para estudiantes con un estilo cinestésico, el uso de material audiovisual y organizadores gráficos para los visuales, y explicaciones orales y debates para los auditivos. La implementación de estas metodologías busca generar un ambiente de aprendizaje más adaptado a las necesidades individuales, favoreciendo la disminución del estrés académico y mejorando el desempeño estudiantil.

5.2. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda que los docentes adapten sus metodologías de enseñanza a los estilos de aprendizaje predominantes en sus estudiantes. En el caso de los estudiantes cinestésicos, se deben implementar actividades prácticas, dinámicas grupales, simulaciones y experiencias reales que les permitan involucrarse activamente en el proceso de aprendizaje. Para los estudiantes visuales y auditivos, se debe incorporar el uso de recursos visuales, gráficos, exposiciones orales, y discusiones que respondan a sus preferencias de aprendizaje. Además, el aprendizaje basado en proyectos y el uso de plataformas digitales interactivas pueden potenciar la adquisición de conocimientos de acuerdo con las necesidades individuales de cada estudiante. Esto permitirá adaptar las estrategias pedagógicas para responder mejor a las necesidades individuales de cada estudiante, contribuyendo así a reducir el estrés académico.
2. Se sugiere implementar programas de formación docente que incluyan técnicas adaptadas a los diferentes estilos de aprendizaje, como el aprendizaje basado en proyectos, la gamificación, el aula invertida y el aprendizaje cooperativo. Asimismo, se sugiere el uso de tecnologías educativas como Moodle, Kahoot, Prezi y Canva, junto con actividades multisensoriales como simulaciones y juegos de rol. Estas estrategias facilitarán la enseñanza, mejorando el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.
3. Se recomienda la implementación de las estrategias de intervención presentadas en el folleto elaborado por el investigador, el cual ofrece herramientas prácticas para mejorar el rendimiento académico y reducir el estrés en estudiantes universitarios. Este material incluye técnicas de estudio efectivas y recomendaciones de cómo aplicarlas. Además, futuras investigaciones deberían profundizar en la relación entre los estilos de aprendizaje, el rendimiento académico y el estrés en diversos contextos educativos, considerando factores como el nivel socioeconómico, el grado de instrucción y las diferencias culturales. La aplicación y ajuste continuo de estas estrategias permitirá facilitar la adaptación de los estudiantes a la vida universitaria, optimizando su desempeño académico y promoviendo un bienestar integral.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguilera, E. (22 de julio de 2012). *LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE UNA NECESIDAD PARA LA EDUCACIÓN*. Obtenido de estilos de enseñanza: <https://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/962/1670>
- Bedoya, S. P. (2006). *Evaluación de niveles, situaciones del estrés académico*. Herediana, XVI, 15-20.
- Bupa. (2021). *Estrés; salud mental*. Obtenido de Bupa: <https://www.bupasalud.com.ec/salud/estres>
- Cerna, A., & Del Pilar, R. (2018). *Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima*. Obtenido de <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/4383>
- Chamorro, M. A. (2022). *Estrés académico y estilos de aprendizajes en una institución educativa del nivel secundario de Puerto Bermúdez*: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/111347>
- Chile. (2016). *Universidad de Chile*. Obtenido de Universidad de Chile: <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/reconocer-prevenir-y-afrentar-el-estres-academico#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20>
- Coffield, F. M. (2004). *Learning Styles and Pedagogy in Post-16 Learning: A Systematic and Critical Review*. LONDON: Learning and Skills Research Centre.
- Cohen, S. (1995). *Estrés psicológico y enfermedad*. Estados Unidos.
- Escobar, E. S. (2018). *Manejo del estrés*. Revisión Crítica. Atlante. doi:1989-4155.
- Indacochea Mendoza, L. R. (2021). *El estrés académico durante la emergencia sanitaria* . 5(2), 101–119. .
- Laslaluisa. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes*.
- LLANOS, R. (2022). *LA DOCENCIA Y EL APRENDIZAJE. OTRAS VOCES EN EDUCACION. MUNDO PSICOLOGOS*. (2021). Obtenido de MUNDO PSICOLOGOS: <https://www.mundopsicologos.com/>
- Pinto Aragón, E. &. (2022). *Estrés Académico* . Colombia: Redalyc.
- Sánchez, V. (2017). *ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA. RIOBAMBA*.
- Silverman., F. (1988). *Detección de Estilos de Aprendizaje*. Cartagena: formación universitaria.
- Tacuri Sarango, A. M. (2021). *Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús-Macará*. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/27476>

ANEXOS

ANEXO 1



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL GOBIERNO VASCO

TEST ESTILO DE APRENDIZAJE (MODELO PNL)

INSTRUCCIONES: Elige una opción con la que más te identifiques de cada una de las preguntas y márcala con una X

1. ¿Cuál de las siguientes actividades disfrutas más?

- a) Escuchar música
- b) Ver películas
- c) Bailar con buena música

2. ¿Qué programa de televisión prefieres?

- a) Reportajes de descubrimientos y lugares
- b) Cómic y de entretenimiento
- c) Noticias del mundo

3. Cuando conversas con otra persona, tú:

- a) La escuchas atentamente
- b) La observas
- c) Tiendes a tocarla

4. Si pudieras adquirir uno de los siguientes artículos, ¿cuál elegirías?

- a) Un jacuzzi
- b) Un estéreo
- c) Un televisor

5. ¿Qué prefieres hacer un sábado por la tarde?

- a) Quedarte en casa
- b) Ir a un concierto
- c) Ir al cine

6. ¿Qué tipo de exámenes se te facilitan más?

- a) Examen oral
- b) Examen escrito
- c) Examen de opción múltiple

7. ¿Cómo te orientas más fácilmente?

- a) Mediante el uso de un mapa
- b) Pidiendo indicaciones
- c) A través de la intuición

8. ¿En qué prefieres ocupar tu tiempo en un lugar de descanso?

- a) Pensar
- b) Caminar por los alrededores
- c) Descansar

9. ¿Qué te halaga más?

- a) Que te digan que tienes buen aspecto
- b) Que te digan que tienes un trato muy agradable
- c) Que te digan que tienes una conversación interesante

10. ¿Cuál de estos ambientes te atrae más?

- a) Uno en el que se sienta un clima agradable
- b) Uno en el que se escuchan las olas del mar
- c) Uno con una hermosa vista al océano

11. ¿De qué manera se te facilita aprender algo?

- a) Repitiendo en voz alta
- b) Escribiéndolo varias veces
- c) Relacionándolo con algo divertido

12. ¿A qué evento preferirías asistir?

- a) A una reunión social
- b) A una exposición de arte
- c) A una conferencia

13. ¿De qué manera te formas una opinión de otras personas?

- a) Por la sinceridad en su voz
- b) Por la forma de estrecharle la mano
- c) Por su aspecto

14. ¿Cómo te consideras?

- a) Atlético
- b) Intelectual
- c) Sociable

15. ¿Qué tipo de películas te gustan más?

- a) Clásicas
- b) De acción
- c) De amor

16. ¿Cómo prefieres mantenerte en contacto con otra persona?

- a) por correo electrónico
- b) Tomando un café juntos
- c) Por teléfono

17. ¿Cuál de las siguientes frases se identifican más contigo?

- a) Me gusta que mi coche se sienta bien al conducirlo
- b) Percibo hasta el más ligero ruido que hace mi coche
- c) Es importante que mi coche esté limpio por fuera y por dentro

18. ¿Cómo prefieres pasar el tiempo con tu novia o novio?

- a) Conversando
- b) Acariciándose
- c) Mirando algo juntos

19. Si no encuentras las llaves en una bolsa

- a) La buscas mirando
- b) Secudes la bolsa para oír el ruido
- c) Buscas al tacto

20. Cuando tratas de recordar algo, ¿cómo lo haces?

- a) A través de imágenes
- b) A través de emociones
- c) A través de sonidos

ANEXO 2:



TEST ESTILO DE APRENDIZAJE (MODELO PNL)

21. Si tuvieras dinero, ¿qué harías?
- Comprar una casa
 - Viajar y conocer el mundo
 - Adquirir un estudio de grabación
22. ¿Con qué frase te identificas más?
- Reconozco a las personas por su voz
 - No recuerdo el aspecto de la gente
 - Recuerdo el aspecto de alguien, pero no su nombre
23. Si tuvieras que quedarte en una isla desierta, ¿qué preferirías llevar contigo?
- Algunos buenos libros
 - Un radio portátil de alta frecuencia
 - Golosinas y comida enlatada
24. ¿Cuál de los siguientes entretenimientos prefieres?
- Tocar un instrumento musical
 - Sacar fotografías
 - Actividades manuales
25. ¿Cómo es tu forma de vestir?
- Impecable
 - Informal
 - Muy informal
26. ¿Qué es lo que más te gusta de una fogata nocturna?
- El calor del fuego y los bombones asados
 - El sonido del fuego quemando la leña
 - Mirar el fuego y las estrellas
27. ¿Cómo se te facilita entender algo?
- Cuando te lo explican verbalmente
 - Cuando utilizan medios visuales
 - Cuando se realiza a través de alguna actividad
28. ¿Por qué te distingues?
- Por tener una gran intuición
 - Por ser un buen conversador
 - Por ser un buen observador
29. ¿Qué es lo que más disfrutas de un amanecer?
- La emoción de vivir un nuevo día
 - Las tonalidades del cielo
 - El canto de las aves
30. Si pudieras elegir ¿qué preferirías ser?
- Un gran médico
 - Un gran músico
 - Un gran pintor
31. Cuando eliges tu ropa, ¿qué es lo más importante para ti?
- Que sea adecuada
 - Que luzca bien
 - Que sea cómoda
32. ¿Qué es lo que más disfrutas de una habitación?
- Que sea silenciosa
 - Que sea confortable
 - Que esté limpia y ordenada
33. ¿Qué es más sexy para ti?
- Una iluminación tenue
 - El perfume
 - Cierto tipo de música
34. ¿A qué tipo de espectáculo preferirías asistir?
- A un concierto de música
 - A un espectáculo de magia
 - A una muestra gastronómica
35. ¿Qué te atrae más de una persona?
- Su trato y forma de ser
 - Su aspecto físico
 - Su conversación
36. Cuando vas de compras, ¿en dónde pasas mucho tiempo?
- En una librería
 - En una perfumería
 - En una tienda de discos
37. ¿Cuáles tu idea de una noche romántica?
- A la luz de las velas
 - Con música romántica
 - Bailando tranquilamente
38. ¿Qué es lo que más disfrutas de viajar?
- Conocer personas y hacer nuevos amigos
 - Conocer lugares nuevos
 - Aprender sobre otras costumbres
39. Cuando estás en la ciudad, ¿qué es lo que más te gusta de menos del campo?
- El aire limpio y refrescante
 - Los paisajes
 - La tranquilidad
40. Si te ofrecieran uno de los siguientes empleos, ¿cuál elegirías?
- Director de una estación de radio
 - Director de un club deportivo
 - Director de una revista
- Referencia: De la Parra Paz, Eric, Herencia de vida para tus hijos. Crecimiento integral con técnicas PNL, Ed. Grijalbo, México, 2004, págs. 88-95 1 00 DGB/DCA/12-2004

ANEXO 3:

NOMBRE DEL ALUMNO _____

EVALUACIÓN DE RESULTADOS

Marca la respuesta que elegiste para cada una de las preguntas y al final suma verticalmente la cantidad de marcas por columna.

N° DE PREGUNTA	VISUAL	AUDITIVO	CINESTÉSICO
1.	B	A	C
2.	A	C	B
3.	B	A	C
4.	C	B	A
5.	C	B	A
6.	B	A	C
7.	A	B	C
8.	B	A	C
9.	A	C	B
10.	C	B	A
11.	B	A	C
12.	B	C	A
13.	C	A	B
14.	A	B	C
15.	B	A	C
16.	A	C	B
17.	C	B	A
18.	C	A	B
19.	A	B	C
20.	A	C	B
21.	B	C	A
22.	C	A	B
23.	A	B	C
24.	B	A	C
25.	A	B	C
26.	C	B	A
27.	B	A	C
28.	C	B	A
29.	B	C	A
30.	C	B	A
31.	B	A	C
32.	C	A	B
33.	A	C	B
34.	B	A	C
35.	B	C	A
36.	A	C	B
37.	A	B	C
38.	B	C	A
39.	B	C	A
40.	C	A	B
TOTAL			

El total te permite identificar qué canal perceptual es predominante, según el número de respuestas que elegiste en el cuestionario.

ANEXO 4:

- Robles, H. Martínez Rizo F. (2006). *Indicadores del Sistema Educativo Nacional. Panorama Educativo de México*. México: INEE.
- SEP (1992). *Acuerdo Nacional para la Modernización Educativa de la Educación Básica*. México: Autor.
- Stenberg, D.(2006). Discussion of Standard & Poor's Presentation Entitled *Comparing State Performance under NCLB: Issues and Opportunities for Using NAEP* (ED491648) Online Submission, Paper presented at the National Assessment of Educational Progress (NAEP) State Service Center Winter Workshop (La Jolla, CA, Jan 26, 2006).
- UNESCO (1990). *The World Conference on Education for All 1990. Jomtien, 5-9 marzo de 1990*. Disponible en: http://www.unesco.org/education/cfa/cd_for_all/background/world_conference_jomtien.shtml . Consultado el 12 de enero de 2007.
- Zehr, M.A. (2002). *La educación en México*. En *Education Week*. April 24, 2002.

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

INED

No. 7 suplemento de 2007 **89**
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO

Propiedades Psicométricas

- a) **Confiabilidad:** se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad puede ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).
- b) **Validez:** se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Harruta, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados contrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico

Aplicación

El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

Estructura

El inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondas a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

Sí

No

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de 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					
Extracarga 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 se 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.

Reacciones físicas					
	(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					
Reacciones psicológicas					
	(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					
Reacciones comportamentales					
	(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					
Otras (especifique)					
	(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)					

que preocupe)					
Otra _____					
(Especifique)					

Referencias

- Barraza Macías, Arturo. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com> y en la Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 9, No. 3, pp. 110-129 (on line)
- Barraza Macías Arturo (2007). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*, En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>
- García Cadena Cirilo H. (2006). "La medición en ciencias sociales y en la psicología". En: Landeros, René y González, Mónica. *Estadística con SPSS y metodología de la investigación*. México: Trillas.
- Hogan Thomas, P. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.

DOSSIER

LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA EN LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO

INED

No. 7 septiembre de 2007 **93**

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO

ANEXO 5:



GESTIONA TU TIEMPO

Al planificar con antelación y dividir las tareas en pasos más pequeños, se reduce la tentación de procrastinar y se evita esa carga de trabajo de última hora.

- Fomenta la planificación y el establecimiento de prioridades.
- Reduce la sensación de agobio y ansiedad.



- El descanso adecuado es fundamental para el rendimiento académico y la salud mental.
- Mejora la concentración, la memoria y la capacidad para manejar el estrés.



CÓMO PUEDES HACERLO

- Uso de una agenda o calendario: Planifica las tareas del día o semana, destacando las fechas de entrega.
- Método Pomodoro: Divide el tiempo de estudio en bloques de 25 minutos, seguidos de una pausa corta de 5 minutos.
- Esto mejora la concentración y mantiene la energía.



- Establecer una rutina para ir a dormir y despertarse a la misma hora todos los días.
- Evitar el uso de dispositivos electrónicos una hora antes de dormir para mejorar la calidad del sueño.



Técnica de la “Regla de los 3 P” (Priorizar, Planificar, Practicar)

- Ayuda a mantenerse enfocado y organizado en el proceso de estudio.
- Permite maximizar la productividad.



CÓMO PUEDES HACERLO

- Priorizar: Identificar las tareas más urgentes o difíciles y hacerlas primero.
- Planificar: Establecer metas claras y crear una lista de cosas por hacer.
- Practicar: Aplicar lo aprendido mediante ejercicios prácticos o casos de estudio.





- Metas alcanzables y medibles.
- Ayuda a mantener un enfoque claro y un sentido de propósito.
- Objetivos a corto plazo: Completar una lectura diaria o hacer ejercicios prácticos para mejorar una habilidad específica.
- Objetivos a medio plazo: Prepararse para un examen en un mes o lograr dominar una materia durante el semestre.
- Objetivos a largo plazo: Obtener una calificación final alta en el curso o completar un proyecto de investigación con éxito.

Eliminación de Distracciones

- Permite mejorar la concentración y aprovechar mejor el tiempo de estudio.
- Fomenta un ambiente más eficiente para el aprendizaje



- Zona de estudio libre de distracciones: Designar un espacio específico para estudiar sin acceso al teléfono, televisión ni otras distracciones.
- Aplicaciones de enfoque: limitar el acceso a redes sociales mientras estudias.

¿Por qué son importantes estas estrategias?

- Mejoran la eficiencia al optimizar el tiempo y los recursos disponibles.
- Favorecen el aprendizaje profundo en lugar de la memorización superficial.
- Ayudan a reducir la sobrecarga mental y el agotamiento, disminuyendo el estrés.
- Fomentan un enfoque más equilibrado y saludable hacia los estudios, sin dejar de ser productivos.



• IMPORTANTE

● Aplicar estas estrategias no solo mejora el rendimiento académico, sino que también favorece una experiencia más enriquecedora y satisfactoria durante el proceso de aprendizaje.

GRACIAS



LINK:

https://www.canva.com/design/DAGfg5Iwtm4/AyEUSjPQZwXauoD6ArHw6w/edit?utm_content=DAGfg5Iwtm4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton