



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Informe Final de Trabajo Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicopedagogía.

TEMA:

“ESTRÉS ESTUDIANTIL Y ESTABILIDAD EMOCIONAL EN TIEMPOS DE COVID- 19 EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”.

AUTOR: Erika Lizbeth Macias Masaquiza

TUTOR: Licdo. Mg. Roberto Enrique Alvarado Quinto

Ambato-Ecuador.

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Licdo. Roberto Enrique Alvarado Quinto. Mg con C.I. 120403989-3, en mi calidad de tutor del Trabajo de Titulación sobre el tema: **“ESTRÉS ESTUDIANTIL Y ESTABILIDAD EMOCIONAL EN TIEMPOS DE COVID- 19 EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** desarrollado por la estudiante Macias Masaquiza Erika Lizbeth, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evolución por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

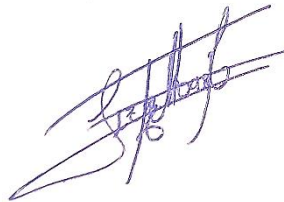
Lic. Mg. Roberto Enrique Alvarado Quinto

C.C. 120403989-3

TUTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo en constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora Erika Lizbeth Macias Masaquiza con el tema: **“ESTRÉS ESTUDIANTIL Y ESTABILIDAD EMOCIONAL EN TIEMPOS DE COVID- 19 EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**, quién basada en los estudios realizados durante la carrera, revisión, bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios específicos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



Erika Lizbeth Macias Masaquiza

C.C. 172357648-2

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“ESTRÉS ESTUDIANTILY ESTABILIDAD EMOCIONAL EN TIEMPOS DE COVID- 19 EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** presentado por la señorita Erika Lizbeth Macias Masaquiza, con C.I. 172357648-2, estudiante de la carrera de Psicopedagogía. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

Ing. Wilma Lorena Gavilanes López, Mg.

C.C. 180262442-7

Miembro de comisión calificadora

Psc. Edu. Rivera Flores Danny Gonzalo, Mg.

C.C. 180401296-9

Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA.

Dedico el presente proyecto de investigación en primer lugar a Dios y a mi madre Clara quien ya no se encuentra conmigo, pero me ha guiado durante este largo camino, por darme fuerza, inteligencia y sabiduría para culminar mi proyecto de la mejor forma.

A mi madre de corazón Rosa y mi padre Jacinto, por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, muchos de mis logros se los debo a ustedes.

A mi familia, quienes me han permitido enriquecer con valores, sentimientos y hábitos, los cuales me han ayudado a desenvolverme a lo largo de este tiempo.

También quiero dedicar mi trabajo a mi fiel mascota Jasper, quien con su presencia me entregaba tranquilidad y ánimos para poder continuar todas aquellas noches de desvelo.

Erika Lizbeth Macías Masaquiza

AGRADECIMIENTO.

Agradezco a la Institución Universitaria por aquellos docentes que con su paciencia y empeño a su trabajo lograron formar de mí una profesional, para poder ejercer esta apreciada carrera llamada Psicopedagogía, siendo parte de mi crecimiento como persona.

De igual manera a mis mejores amigos Kathy, Brian, Karen y a todas aquellas personas que han sido parte de mi vida durante este transcurso de formación, quienes con su ayuda me han apoyado con sus conocimientos en momentos claves en este transcurso y que con su amistad me han permitido aprender de aquellos aprendizajes únicos a su lado.

Esto es posible gracias a ustedes.

Erika Lizbeth Macias Masaquiza

ÍNDICE DE CONTENIDO.

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	i
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.	iii
AGRADECIMIENTO.	v
ÍNDICE DE CONTENIDO.	vi
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.	x
Resumen ejecutivo.	xii
Abstract	xiii
INTRODUCCIÓN.	1
CAPITULO 1.- Marco Teórico	2
1.1 Antecedentes Investigativos.	2
1.2 Objetivos de Investigación.	3
1.2.1 Objetivo General	3
1.2.2 Objetivos Específicos	4
1.3 Variable Independiente: El estrés estudiantil.	5
1.3.1 Definición de estrés estudiantil	5
1.3.2 Estresores estudiantiles.	7
1.3.3 Síntomas de estrés estudiantil.	8
1.3.4 Consecuencias del estrés estudiantil.	10

1.3.5 Niveles del estrés estudiantil.....	11
1.3.6 Estrategias para el manejo del estrés estudiantil.	12
1.3.7 Inventario SISCO para la Medición o evaluación del Estrés.....	14
1.4. Variable Dependiente: Estabilidad Emocional.....	14
1.4.1 Definición de manejo emocional.	14
1.4.2 Clasificación del manejo emocional.....	15
1.4.3 Síntomas de bajo manejo emocional durante la pandemia por COVID-19.....	17
1.4.4 Consecuencias de un bajo nivel emocional en estudiantes durante la pandemia por COVID-19.....	18
1.4.5 Manejo emocional en estudiantes durante la pandemia por COVID-19.	19
1.4.6 Importancia del manejo emocional en estudiantes durante la pandemia por COVID-19.....	20
1.4.7 Técnicas de manejo emocional en estudiantes durante la pandemia por COVID-19.....	20
1.4.8 Evaluación con test de Eysenck	21
CAPÍTULO 2. Metodología	23
2.1 Materiales	23
2.2 Enfoque de investigación	24
Cualitativo.....	25
Cuantitativo.....	25
2.3 Nivel de investigación.....	25
a) Descriptivo.....	25

b) Explicativo.....	25
2.4 Modalidad.....	26
a) Bibliográfica.....	26
Campo (Modalidad Virtual).....	26
2.5 Técnica de investigación.....	26
Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19	26
Test de Eysenck para evaluar la inestabilidad-estabilidad emocional ..	27
2.6 Validación de la hipótesis.....	27
2.7 Población y Muestra	27
Población.....	27
CAPÍTULO 3. Análisis y discusión de resultados.....	30
3.1 Estrés estudiantil.....	30
3.1.1 Resultado generales del Cuestionario SISCO SV.....	30
3.2 Estabilidad emocional.....	34
3.3 Análisis inferencial.....	41
3.3.1 Hipótesis de investigación.....	41
3.3.2 Metodología para la validación de la hipótesis.....	41
3.3.3 Hipótesis estadísticas.....	42
3.3.4 Nivel de significancia y regla de decisión	42
3.3.5 Cálculo.....	42
3.3.5 Resultados.....	42

Decisión	42
3.3.6 Discusión	44
Capítulo IV. Conclusiones y Recomendaciones	45
4.1 Conclusiones	45
4.2 Recomendaciones	46
BIBLIOGRAFÍA	47
ANEXOS	50
Anexo 1. Inventario SISCO adaptado al contexto de la pandemia	50
Anexo 2. Test de Eysenck Cuestionario para medir la inestabilidad – estabilidad emocional	54
Anexo 3. Propuesta	64
Guía para el tratamiento del estrés y manejo emocional	64
Anexo 4. Evidencia	73

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.

Ilustración 1	6
Ilustración 2	8
Ilustración 3	10
Ilustración 4	18
Ilustración 5	19
Ilustración 6	21
Ilustración 7	31
Ilustración 8	32
Ilustración 9	32
Ilustración 10	33
Ilustración 11	35
Ilustración 12	36
Ilustración 13	37
Ilustración 14	38
Ilustración 15	39
Ilustración 16	40
Ilustración 17	41

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1	9
Tabla 2	12
Tabla 3	16
Tabla 4	28
Tabla 5	28
Tabla 6	30
<i>Tabla 7</i>	33
Tabla 8	34
Tabla 9	43

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Tema: ESTRÉS ESTUDIANTIL Y ESTABILIDAD EMOCIONAL EN TIEMPOS DE COVID- 19 EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.

Autora: Erika Lizbeth Macías Masaquiza

Tutor: Lic. Mg. Roberto Enrique Alvarado Quinto

Resumen ejecutivo.

El presente trabajo de investigación se realizó con la finalidad de conocer la relación que existe entre el estrés académico y el manejo de las emociones en los estudiantes de Quinto Semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato dentro del contexto de la pandemia por COVID-19. La metodología que se utilizó para la presente fue de enfoque mixto es decir cualitativo y cuantitativo, es de tipo no experimental y de carácter descriptivo y correlacional que contribuyen a la recolección de datos estadísticos. Como población se seleccionó a los 53 estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Para evaluar la variable estrés se utilizó el Inventario SISCO para el estrés académico en el cual se aplicó el cuestionario para evaluar los factores relacionados al estrés y para evaluar la estabilidad emocional se aplicó el Test de Eysenck. Posterior a la aplicación del test se conoció la relación que existe entre las variables de estudio y se determinó que el estrés académico NO influye en el manejo emocional de los estudiantes pese a los niveles obtenidos que son profundo 67,9%, moderado 18,9% y leve 13,2% de la población analizada.

Palabras Clave.

Estrés estudiantil, estabilidad emocional, manejo de estrés.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
PSYCHOPEDAGOGY CAREER

Theme: STUDENT STRESS AND EMOTIONAL STABILITY IN TIMES OF COVID-19 IN FIFTH SEMESTER STUDENTS OF THE PSYCHOPEDAGOGY CAREER OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO.

Author: Erika Lizbeth Macías Masaquiza

Tutor: Lic. Mg. Roberto Enrique Alvarado Quinto

Abstract

The present research work was carried out with the purpose of knowing the relationship that exists between academic stress and the management of emotions in the students of the Fifth Semester of the Psychopedagogy career of the Technical University of Ambato within the context of the pandemic by COVID-19. The methodology that was used for this was a mixed approach, that is, qualitative and quantitative, it is non-experimental and descriptive and correlational in nature that contribute to the collection of statistical data. As a population, the 53 students of the Psychopedagogy Career of the Technical University of Ambato were selected.

To evaluate the stress variable, the SISCO Inventory for academic stress was used, in which a questionnaire was applied to evaluate the factors related to stress and to evaluate emotional stability, the Eyseck Test was applied. After the application of the test, the relationship between the study variables was known and it was determined that academic stress does NOT influence the emotional management of students despite the levels obtained, which are deep 67.9%, moderate 18.9 % and slight 13.2% of the analyzed population.

Keywords.

Student stress, emotional stability, stress management.

INTRODUCCIÓN.

El trabajo de investigación tiene como finalidad conocer la influencia del Estrés en el manejo de las emociones de manera especial en el contexto de la pandemia por COVID-19. El mismo ha sido desarrollado en estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Dentro del **Capítulo I**, se realiza un abordaje teórico sobre la problemática planteada que se sustenta en antecedentes investigativos de fuentes bibliográficas y de autores nacionales y extranjeros y conocedores para despejar los objetivos generales y específicos. Las variables consideradas en el presente estudio son el Estrés Académico y Manejo Emocional.

En el **Capítulo II**, se desarrolló en el marco metodológico el nivel y tipo de investigación además del tamaño de la población y la operacionalización de las variables.

Para el **Capítulo III**, se realiza el análisis y discusión de los datos obtenidos con la aplicación del Manual SISCO y del Test de Eysenck en el cual se desarrollan tablas y gráficos, además del análisis y discusión. Se realiza también la verificación de la hipótesis con la aplicación del Coeficiente de Pearson además de resaltar los aspectos importantes de la investigación.

Finalmente, en el **Capítulo IV**, se determinan las conclusiones y recomendaciones sobre las cuales giran en torno a los objetivos de la investigación. Las recomendaciones se las aborda conforme los aspectos importantes de la investigación los cuales van acorde a las variables como el estrés estudiantil y la estabilidad emocional.

CAPITULO 1.- Marco Teórico

1.1 Antecedentes Investigativos.

La etapa universitaria conforme Estrada Araoz et al., (2021) tiene implícitas varias exigencias y demandas académicas, además de sociales y personales. Como lo establece el autor si bien el entorno puede ser estresante en sí, debemos aumentarle el cambio de modalidad educativa de presencial a virtual lo cual profundizo otro tipo de limitaciones relacionadas al acceso a medios y herramientas tecnológicas. Las actividades educativas universitarias representan para algunos estudiantes una fuente de estrés debido a las demandas académicas.

Como consecuencia de los eventos que enfrentan los estudiantes por la pandemia del coronavirus se han presentado eventos de fatiga, cansancio y estrés, frente a ello es importante el manejo de las emociones. Como lo establece Delgado (2020) en su análisis las condiciones actuales hacen que el ser humano exprese con mayor frecuencia un sentido de supervivencia lo que genera estrés en las personas. Determina el autor en su estudio que el manejo adecuado de las emociones y el proceso de inteligencia emocional es la clave para mantener la calma ante la pandemia.

La situación actual ocasionada por el COVID-19 trajo consigo consecuencias negativas sobre las emociones de las personas profundizada por la poca estabilidad emocional. Citando a Valdenebro (2021) en su estudio apenas el 36% de las personas son capaces de manejar de manera adecuada las emociones que se presentan diariamente y en especial en eventos de estrés. Esta poca capacidad de entender las emociones puede generar malos entendidos o determina razonamientos inadecuados que pueden ser contraproducentes y en situaciones extremas puede poner en riesgo la vida de las personas.

En el contexto educativo el manejo emocional frente al estrés ha sido un tema secundario en la formación de los estudiantes puesto a que no se ha considerado el manejo de las emociones como parte de la formación educativa. Establecen Julio Gil & Fernández, (2021) citando a José María Toro establece que “de nada sirve que los alumnos sepan colocar Neptuno en el universo si no saben colocar sus emociones”. Con ello podemos ver como la formación educativa debe estar ligada

al manejo de las emociones y para ello el papel que juegan los maestros es vital para el manejo de las emociones frente a eventos estresores.

Los hechos que generan estrés en estudiantes universitarios además del manejo de las emociones están ligadas también al desempeño académico. A criterio de Ascue, (2021) los estudiantes en su mayoría presentan estrés moderado y profundo además se ha logrado concluir que los hábitos de estudio están ampliamente relacionadas con el estrés académico, síntomas, y demás reacciones físicas. Por otro lado, el adecuado manejo de las emociones está relacionado a bajos niveles de estrés y por ende la mejora en el entorno educativo.

Frente a ese escenario de conmoción es importante la aplicación de diferentes técnicas y herramientas de evaluación tanto de los componentes relacionados al estrés como aquellos relacionados al adecuado manejo de las emociones. Conforme datos oficiales del Ministerio de Sanidad de España, (2021) demuestra que para enfrentar estos escenarios de crisis que causan sufrimiento y entorpecen el desarrollo de emociones saludables como la resistencia, el compromiso, el altruismo, la solidaridad, entre otros, se debe buscar formas de afrontamiento y superación . Además, el autor afirma que la recuperación de las relaciones sociales influye de manera positiva en las emociones para enfrentar situaciones turbulentas.

Con este antecedente se puede afirmar que la integración social es un componente importante en el manejo de las emociones frente a eventos estresores. Como establece Ramos (2019) en su análisis en relación al apoyo social para enfrentar el estrés con inteligencia emocional que “el apoyo social percibido tiene relación y capacidad explicativa sobre la Inteligencia Emocional, con mayor intensidad por parte de la habilidad de regulación emocional”. Esto se debe a que existen relaciones significativas entre personas que ayudan a evitar eventos de estrés en especial en medio educativo.

1.2 Objetivos de Investigación

1.2.1 Objetivo General

- Identificar los niveles de estrés estudiantil y su influencia en la estabilidad emocional, en tiempos de (COVID 19), mediante instrumentos estandarizados

aplicados a los estudiantes de quinto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

El objetivo se cumplirá por medio de la aplicación del estadígrafo Correlación de Pearson para medir cada una de las variables y su posterior análisis estadístico para la corroboración de la hipótesis planteada.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar los niveles de estrés y de manejo emocional mediante la aplicación del Inventario de estrés académico SISCO SV y el Test de Eysenck en el contexto de la crisis por COVID-19” en estudiantes de quinto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Para la medición de los niveles de estrés en estudiantes universitario se aplicó el Inventario SISCO con la adaptación respectiva al contexto de la pandemia además del Test de Eysenck para evaluar la Estabilidad Emocional.

- Analizar la correlación del estrés estudiantil en la estabilidad emocional de los estudiantes de quinto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Para la correlación de las variables de estudio se aplicó el método de Correlación de Pearson además del Software estadístico SPSS.

- Proponer una guía digital con estrategias para disminuir el nivel de estrés y que permita fortalecer la estabilidad emocional de los estudiantes de quinto de semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Para la elaboración de la guía digital se utilizará la plataforma virtual GENIALLY y será publicada en la red con acceso por medio de URL.

1.3 Variable Independiente: El estrés estudiantil.

1.3.1 Definición de estrés estudiantil

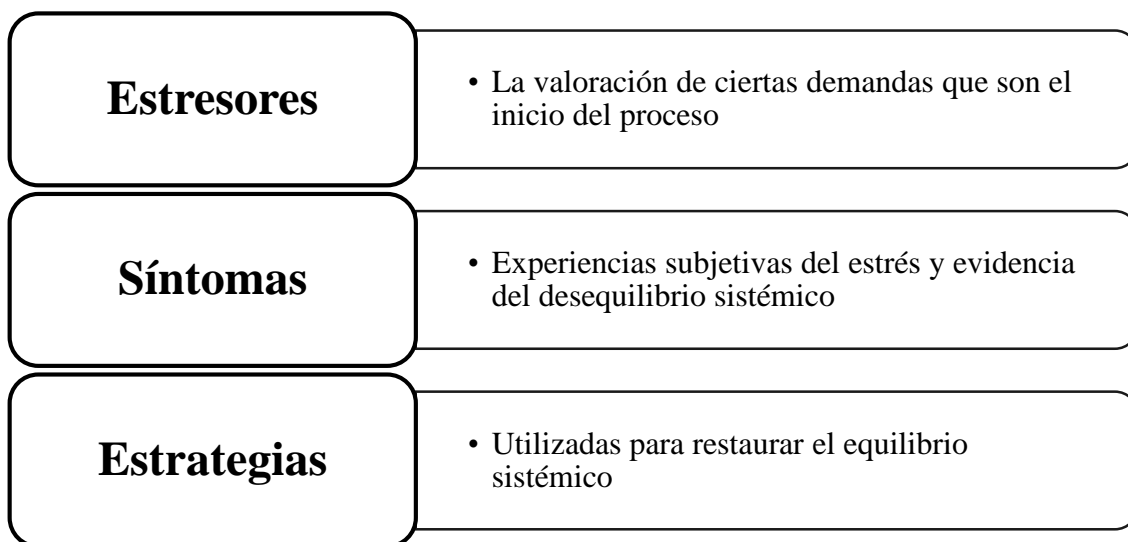
Conforme Toribio (2021) citando a Barraza, establece que el estrés estudiantil o estrés académico es un proceso de carácter sistémico y adaptativo y de manera especial psicológico producido por las diferentes demandas que se presentan en el desarrollo de las actividades académicas. De manera especial estos sucesos se ven potencializados por diferentes eventos llamados estresores los cuales pueden profundizar los episodios de estrés. Estos estresores generan desequilibrios sistemáticos que presentan una serie de síntomas los cuales deben ser tratados a tiempo para evitar consecuencias negativas en el entorno educativo

Uno de los entornos en los cuales está presente el estrés ha sido el ámbito educativo en el cual tras la pandemia por COVID-19 este se ha profundizado por diferentes aspectos. Como establece Estrada Araoz (2021) existió un cambio en el modo en el cual se desarrollaban las actividades educativas puesto a que se pasó de un entorno presencia a un entorno virtual. Con ello el autor afirma que se enfrentan a un escenario novedoso y a la vez con varias dificultades relacionadas a la conectividad a internet, desconocimiento en el manejo de herramientas digitales, entre otros.

El estrés estudiantil conforme Barraza (2019) es un proceso que se presenta conforme los niveles de manejo emocional que puedan tener las personas, dentro del entorno educativo existen tres componentes:

Ilustración 1

Componentes del Estrés Educativo



Nota. Elaborado por la autora en base a estudios previos

La Real Academia Española RAE (2021) define de manera textual al estrés como “*Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicofisiológicas o trastornos psicológicos a veces graves*”. Este se ha encontrado presente dentro de la evolución al servicio de la supervivencia del individuo y la especie. La presión externa puede llegar a generar diferentes tipos de respuestas por parte del individuo, de manera que si la respuesta es negativa se genera el *estrés* y en caso de que la respuesta llegue a ser positiva se la denominará *eustrés*.

En la actualidad el estrés es uno de los problemas de salud mental más comunes ya que afecta a una cuarta parte de la población mundial por lo que es considerada un problema de salud pública. Las exigencias académicas conforme lo establece Fernández (2021) son una de las causas de estrés en estudiantes de manera especial en la educación superior. En Estados Unidos el 64,5% de estudiantes universitarios presentaron prevalencia del estrés. Por ello el estudio de los estresores en el entorno educativo es vital para prevenir, diagnosticar e iniciar la respectiva terapia.

Citando a Mayo (2019) el estrés se constituye como una de las enfermedades más generalizadas en la sociedad debido a que nace de la relación entre las personas y el entorno que genera eventos amenazantes llegando a poner en riesgo el bienestar

de las personas. Este empieza a ser tratado a inicios del siglo XXI y el término se adaptó a la cotidianidad de la sociedad y por tanto se encuentra presente en diferentes ámbitos tanto personales como sociales

1.3.2 Estresores estudiantiles.

Conforme León (2019) en su estudio determina que el estrés, los estresores y las reacciones físicas tienen una influencia negativa en la eficiencia académica, en la resiliencia y los factores de protección interno y externo. El autor determina que los estudiantes con bajos niveles de resiliencia son aquellos que presentan los niveles más elevados del estrés y presentan reacciones negativas en lo físico y en lo psicológico, mientras los que tenían más altos niveles de resiliencia tenían mayor cantidad de auto suficiencia y estabilidad emocional.

De manera general se denomina estresores a todos aquellos factores internos y externos que son detonantes de eventos causantes de estrés durante la formación académica. Los principales estresores académicos como afirma Fernández (2021) en su estudio son la interacción con el docente mediante preguntas, o en las evaluaciones por medio de exámenes y las actividades autónomas como las tareas. El autor afirma también que existe una responsabilidad por parte de los docentes, puesto a que deben ayudar a identificar el estrés en los estudiantes y derivarlos al psicólogo, para que estos puedan recibir la ayuda necesaria y ser tratada a tiempo.

Si bien existen diferentes eventos que pueden detonar el estrés en estudiantes universitarios existen también diferentes estímulos que pueden desencadenar eventos de estrés, entre ellos los estímulos internos y externos. Como lo establece Escudero (2021) en su estudio clasifica a los estímulos en:

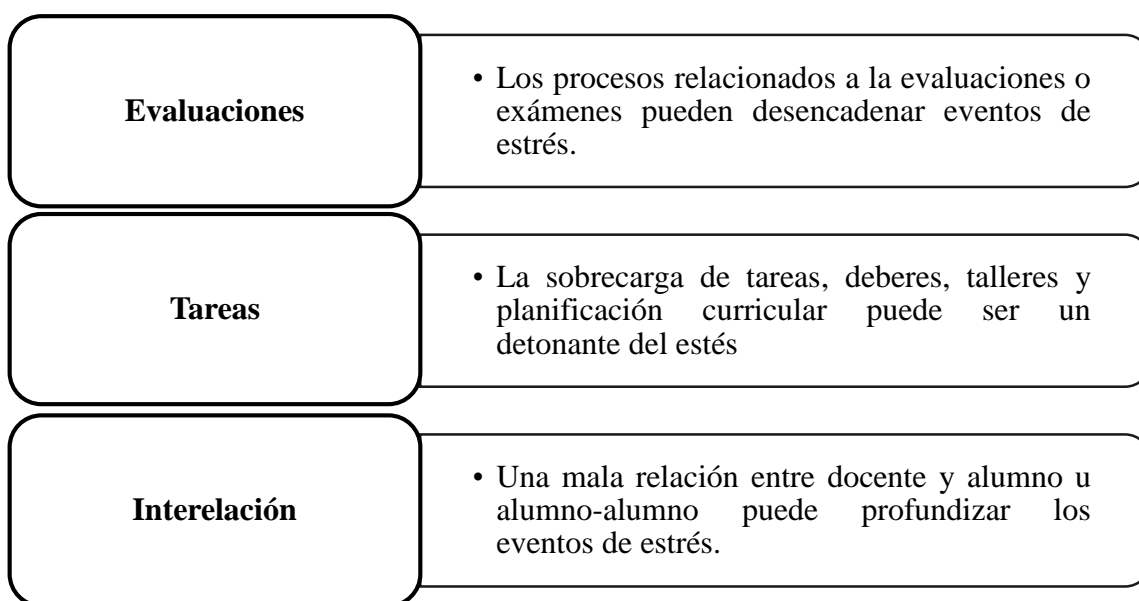
- **Estímulos Internos:** Son propios del organismo, por ejemplo, un dolor, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, problemas sociológicos y otros
- **Estímulos externos:** Problemas económicos, familiares, exceso de trabajo, temor entre otros

Como se ha podido analizar en el texto existen varios motivos por los cuales puede desencadenarse eventos estresores en los estudiantes, unos relacionados al entorno educativo y aquel que deriva de otros entornos que pueden reflejarse en el medio

escolar. Conforme lo establece Malu (2019) los estresores estudiantiles se clasifican en tres grandes grupos como las evaluaciones frecuentes, sobrecarga de tareas y deberes en casa y las relaciones sociales que se desarrollan en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Ilustración 2.

Principales estresores estudiantiles.



Nota. Elaborada por la autora de la investigación en base a estudios previos

1.3.3 Síntomas de estrés estudiantil.

El estrés estudiantil es un fenómeno en el entorno académico que presenta diferentes síntomas y por ello diferentes consecuencias, por ello es importante identificar las situaciones estresantes. Como lo establece Vargas (2021) de manera textual en su análisis “el estrés es normal y provechoso, ya que nos ayuda a activarnos para poder responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente se van agotando y comienzan a disminuir en su rendimiento”. Como se puede observar una de los síntomas del estrés estudiantil es el agotamiento y bajo rendimiento.

Conforme Gil (2021) en su estudio realizado en relación al estrés los síntomas más frecuentes en estudiantes estaban relacionados al sueño ya que se presentaba insomnio o pesadillas, y desgano en las actividades diarias. Estos síntomas

conforme el autor son las más frecuentes en los primeros años de carrera y son motivo de preocupación al tener efectos negativos sobre la salud física y emocional de la víctima. En la detección de los síntomas relacionados al estrés educativo los docentes juegan un papel vital en la detección y terapia posterior.

Tabla 1

Síntomas relacionados al Estrés Estudiantil.

Manifestaciones Físicas	Son aquellos generados en nuestro cuerpo, frente a estresores habituales.	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga, Cansancio. • Dolores de cabeza, estómago espalda y mandíbulas. • Dificultades para dormir, taquicardia, falta de apetito.
Manifestaciones psicológicas y emocionales	Reacciones emocionales y cognitivas del cuerpo frente a estresores habituales.	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades de concentración, tristeza y desgano. • Problemas de memoria, baja motivación académica, irritabilidad.
Manifestaciones Conductuales	Los cambios generados en nuestra conducta, producto de las vivencias.	<ul style="list-style-type: none"> • Necesidad de estar solo, irritabilidad frecuente, aislamiento. • Falta de concentración y motivación académica. • Aumento de consumo de Café, tabaco, etc.

Nota. Tabla elaborada por la autora de la investigación en base a estudios previos

1.3.4 Consecuencias del estrés estudiantil.

El estrés es una afectación a la salud mental de las personas que como se ha dicho con anterioridad también está presente en el ámbito académico, no obstante, apenas se encuentra en estudio. Como afirma Zárata (2018) el estrés académico es el malestar que los estudiantes presentan debido a la presión generada tanto por factores físicos o emocionales, lo cual afecta el rendimiento y su habilidad cognitiva para la resolución de problemas. Las causas del estrés son tareas, falta de tiempo, exámenes, entre otros.

De manera general existen varios tipos de afecciones que son producto del estrés y estas se manifiestan en el entorno familiar, laboral, social, personal y de manera más invasiva en la salud de las personas y lo que se puede desencadenar en un bajo rendimiento en las actividades académicas. Como asegura Bairero (2017) “la falta de tiempo, el ritmo frenético del trabajo, los problemas y el sedentarismo impiden que el cerebro se pueda desconectar, descansar e incluso relajarse, esto provoca una permanente situación de estrés y cansancio físico que nula la posibilidad de disfrutar plenamente la vida”

Varias son las consecuencias del estrés en el desempeño de las personas, pero quizás su forma más preocupante se expresaría sobre la salud, en el presente caso sobre los estudiantes universitarios. Como afirma Castillo (2018) el estrés vivido por estudiantes universitarios puede generar ansiedad, taquicardia, aumento de presión arterial, además de generar consumo de alcohol y a consecuencia el bajo desempeño académico. Una de las máximas expresiones de la afectación académica y emocional es la deserción académica.

Ilustración 3.

Efectos del estrés estudiantil

Efectos en la salud.	<ul style="list-style-type: none">• Insomnio, fatiga, dolores de cabeza• Problemas estomacales, resfrios, dolor.
Efectos en la Familia	<ul style="list-style-type: none">• Deterioro en la relacion de pareja y con los hijos, pérdida de relaciones con otros familiares.• Deterioro económico y problemas por alcoholismo.
Efectos en el ámbito social.	<ul style="list-style-type: none">• Menor actividad de relaciones sociales con amigos y vecinos.• Poco compromiso con normas de la sociedad, riesgo de accidentes.

Nota. Tabla elaborada por la autora de la investigación en base a estudios previos

1.3.5 Niveles del estrés estudiantil

El estrés es uno de los problemas de salud pública más frecuentes en las personas debido a la presión que se genera en el entorno social, uno de los entornos en los cuales se ha vuelto más frecuentes es el entorno educativo. Conforme Tirado (2019) el estrés educativo está presente en una tercera parte de los universitarios mientras el 47% afirma que este ha crecido en los últimos años de su estadía en el entorno académico. Asegura el autor que:

Las exigencias académicas, horarios, las nuevas relaciones interpersonales, los tiempos de entrega de los trabajos prácticos, independientemente de asistir a una universidad pública o privada, los seres humanos que en ese momento juegan el rol de estudiantes, vivencien los años universitarios como estresantes (s/p)

El estrés se presenta de diversas maneras y el nivel de intensidad del mismo puede variar conforme la persona ya que cada individuo tiene una forma diferente de enfrentar el entorno. Citando a Jiménez (2020) el estrés se clasifica en los siguientes niveles: leve siendo el síntoma más común del estrés y se presenta por eventos de alta exigencia, moderado se presenta cuando las personas tienen estrés

agudo de forma frecuente, profundo aparece cuando las personas no pueden afrontar una situación extrema.

El estrés al ser un fenómeno relativamente nuevo y profundizado por la pandemia de COVID-19 hace que resulte complicado y confuso ya que existen tres tipos de estrés o tres niveles diferente de estrés. Conforme la Asociación Americana de Psicología APA (2021) los niveles de estrés son agudo, grave y episódico o también conocidos como Leve, Moderado y Profundo; cada uno de estos posee características propias y síntomas diferentes.

Tabla 2.

Niveles de Estrés

Nivel	Características.	Síntomas.
Agudo	Es el nivel de estrés más común, se presenta por las exigencias de la cotidianidad. Se presenta por poco tiempo y no deja secuelas.	Agonía emocional. Problemas musculares Problemas estomacales Sobrecitación pasajera.
Agudo episódico	Se presenta cuando las personas tienen estrés agudo de forma frecuente. Asume responsabilidades y tiene demasiadas exigencias en sus manos. Problemas cardíacos e irritables.	Agitación Irritabilidad Nerviosismo Tensión.
Crónico	Agotador y desgastante día a día. Destruye el cuerpo, la mente y la vida de las personas.	Crisis nerviosa severa. Crisis nerviosa fatal.

Nota. Tabla elaborada por la autora de la investigación en base a estudios previos

1.3.6 Estrategias para el manejo del estrés estudiantil.

Luego que se ha identificado los niveles de estrés al que se enfrentan estudiantes es importante generar espacios para el tratamiento terapéutico. Conforme Vargas

(2021) algunas de las estrategias que ayudan en la prevención de estrés y afrontar la etapa de agotamiento emocional son la planificación de actividades, alimentación saludable, practicar deporte, dedicar tiempo a pasatiempos o hobbies, mantener el sentido de humor, buscar mantener la calma, alimentación saludable, practicar la relajación y respiración profunda entre otras.

Como lo establece Gil (2021) en su investigación realizado en estudiantes universitarios, la dimensión estratégica para afrontar el estrés es importante ya que brinda herramientas y técnicas que permiten un mejor manejo de eventos estresores en el medio educativo. Como lo establece el autor la habilidad asertiva, la elaboración de un plan de trabajo, los elogios a sí mismo, la religiosidad y la ventilación de confidencia son las estrategias utilizadas para el manejo del estrés estudiantil. Conforme el estudio la verbalización o ventilación de confidencias es la técnica más utilizada para afrontar eventos de estrés

De manera general una de las técnicas utilizadas para el manejo del Estrés ha sido la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson la cual ha venido evolucionando desde los años 30, esta sería inventada por el psiquiatra estadounidense Edmund Jacobson. Para Vargas (2021) en su análisis el mecanismo aplicado busca obtener el control de la tensión-relajamiento y la relación que existe entre el estado muscular y el estado mental, los avances en esta técnica se aplican de manera gradual y trabaja diferentes grupos de músculos ubicadas en diferentes partes del cuerpo.

De manera general se han propuesto a la comunidad médica algunos instrumentos confiables para medir los niveles de estrés en diferentes situaciones. Como establece Chavez (2019) en su análisis los instrumentos utilizados para evaluar los diferentes aspectos relacionadas al estrés son considerados “genéricos” que establece resultados simples y de difícil contextualización. Expone el autor que los instrumentos con mayor confiabilidad para evaluar en estrés son:

- Inventario para la medición del estrés académico SISCO.
- Escala de estresores académicos del Cuestionario de Estrés académico (ECEA)
- Escala de estrés percibido
- Perception of academic Stress Scale

1.3.7 Inventario SISCO para la Medición o evaluación del Estrés

Con la finalidad de conocer los niveles de estrés estudiantil durante la aparición del COVID-19, uno de los instrumentos de recopilación de datos para medir el estrés más utilizado es el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) del Estrés Académico creado por Arturo Barraza en 2006, el cual fue modificado y validado con la finalidad de evaluar el estrés estudiantil en estudiantes universitarios en tiempos de COVID19, llamándose así en la actualidad “Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19.”

Se encuentra conformado por 47 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores con 15 preguntas, síntomas contiene 16 y estrategias de afrontamiento tiene 16 preguntas, cada pregunta contiene seis opciones de respuestas cada una en escala tipo Likert: nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

1.4. Variable Dependiente: Estabilidad Emocional.

1.4.1 Definición de manejo emocional.

Una de las formas por medio de la cual los seres humanos se relacionan son las emociones dando lugar a la manifestación de los sentimientos. Conforme Pérez, (2021) en relación de las emociones

“hace total referencia a cualquier tipo de agitación y trastorno de la mente, es decir, el sentimiento, la pasión o cualquier estado mental vehemente o excitado. También se puede definir al término como un estado afectivo que se presenta en el ser humano brusca y súbitamente en forma de crisis de mayor o menor intensidad y duración.”

La estabilidad emocional según información oficial del Ministerio de Sanidad de España (2021) son la forma que tienen los seres humanos para reaccionar frente a diferentes eventos, estos pueden ser variados tanto positivos como negativos. Las emociones son muy complejas y las experimentamos todos los días y en varios entornos por, lo tanto además de complejas son muy variadas. Como establece “*no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad*”(s/p)

Con el fin de sobrellevar de mejor manera la presión social producto de la vida cotidiana es importante el manejo emocional de las personas. Como establece Pérez (2021) el manejo de las emociones hace referencia a la capacidad que tienen los seres humanos para modificar los estados emotivos. Es importante reconocer si las emociones son positivas y negativas y es necesario manejarla de manera correcta cuando estas empiezan a desbocarse o se pierde el control de los mismos.

1.4.2 Clasificación del manejo emocional.

Para el mejor estudio de las emociones es importante el adecuado manejo emocional para ello la psicología moderna ha clasificado en un alto manejo emocional y un bajo nivel emocional. Citando a Mastre (2019) un alto nivel de manejo emocional permite mejorar nuestra relaciones sociales, familiares y afectivas y permiten un desarrollo emocional sano. Como lo determina el autor en su publicación “cuanto más comprendamos estos aspectos de nosotros mismos, mejor serán nuestra salud mental y nuestro desarrollo social”

Así como existe un manejo emocional adecuado también se plantea la existencia de un bajo nivel emocional el cual puede traer consigo graves consecuencias sobre los entornos de interacción emocional. Conforme ACV (2021) las personas con bajo manejo emocional en ocasiones suelen esconder sus síntomas lo cual puede traer como consecuencia problemas tanto en las relaciones sociales como en la salud mental. Además de ser una dificultad para el desarrollo armónico de la terapia, y el propiciar una mala utilización de las herramientas terapéuticas.

Las emociones de los seres humanos son variadas y su estudio es complejo, no obstante, diferentes autores clasifican el manejo de las emociones en un alto manejo emocional y un bajo nivel emocional. Conforme lo establece la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos NIH (2021) los padecimientos relacionados a las emociones pueden estar asociados a trastornos más severos como el TLP o Trastorno Límite de la Personalidad la cual afirma el autor “es una afección mental por la cual una persona tiene patrones prolongados de emociones turbulentas o inestables.

Tabla 3.*Nivel de manejo emocional.*

Nivel	Características	Síntomas
Alto manejo emocional	<p>El manejo emocional consiste en conocer las aptitudes tanto personales como sociales.</p> <p>No se trata de reprimir las emociones, sino que identifique y pueda darle una significación positiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mejor resolución de problemas. • Evita desgaste psicológico. • Control de Sentimientos • Potencializa la autoestima • Aumenta autonomía y seguridad • Estimula relaciones personales • Mejora rendimiento académico.
Bajo manejo emocional	<p>Posee relaciones conflictivas con sus semejantes.</p> <p>Dificultades para cumplir objetivos personales por la poca capacidad de relaciones sociales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se estresa con facilidad. • Poco trabajo afectivo. • Vocabulario emocional limitado • Poca tolerancia a la crítica. • Guarda rencores • Siente que la gente no lo entiende.

Nota. Tabla elaborada por la autora de la investigación en base a estudios previos

1.4.3 Síntomas de bajo manejo emocional durante la pandemia por COVID-19

Como se ha expuesto en párrafos anteriores el manejo de las emocional puede clasificarse en manejo emocional y un bajo manejo de las emociones. Como lo manifiesta Rúbio (2020) en su análisis que el bajo manejo de las emociones o falta de autocontrol de las emociones consiste en controlar los impulsos de manera voluntaria con el objetivo de lograr un equilibrio de las emociones. El desequilibrio en el manejo de las emociones puede desencadenar eventos negativos entre compañeros de trabajo, la pareja, los amigos o con cualquier otra persona.

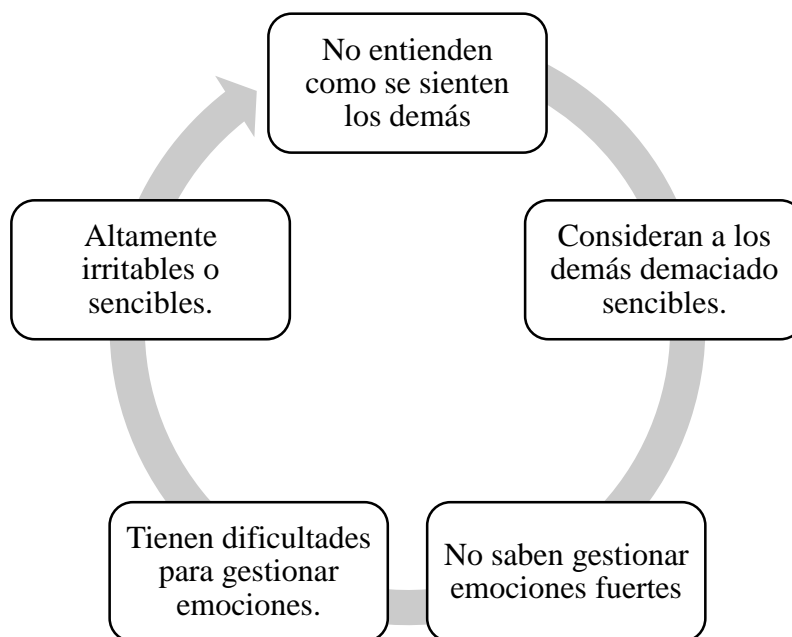
La pandemia de COVID-19 trajo consigo problemas en la salud emocional de las personas y por ello el manejo adecuado de las mismas se ha vuelto un desafío en especial frente a las medidas tomadas por el Estado entre ellas el aislamiento. Como establece FREMAP (2021) una de las emociones más presentes durante la pandemia por COVID-19 es el miedo

“En este contexto, el miedo es una emoción básica, una reacción normal ante la situación que vivimos actualmente. Se trata de la respuesta natural ante una posible amenaza, bien sea real o percibida. Sirve para alertarnos sobre posibles peligros ante los que debemos reaccionar, ayudándonos a tomar las precauciones necesarias para no sufrir daños” (p.1)

Con la finalidad de conocer cuáles son los síntomas más frecuentes de una persona con bajo manejo de las emociones es importante poner atención en los signos que presenta este problema. Como lo establece Vera (2019) en su análisis existen diferente síntomas de las personas que sufren problemas con el manejo de las emociones los cuales deben ser detectados por el terapeuta para la aplicación de técnicas y herramientas adecuadas. Uno de los principales problemas conductuales que presentan las personas con bajo manejo emocional es la ira el poco control de los sentimientos y emociones violentas.

Ilustración 4

Síntomas de un bajo manejo de las emociones.



Nota. Tabla elaborada por la autora de la investigación en base a estudios previos

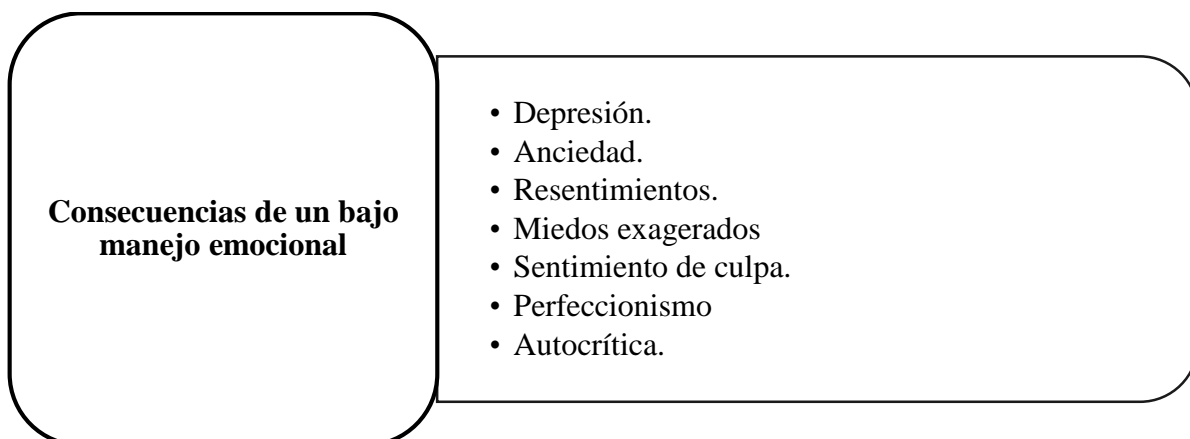
1.4.4 Consecuencias de un bajo nivel emocional en estudiantes durante la pandemia por COVID-19.

El cuerpo humano al verse afectado por eventos de estrés puede desarrollar enfermedades, en especial aquellas relacionadas al sistema digestivo y nervioso. Como lo establece de manera textual Lopes (2021) en su análisis para la UNAM “nuestras emociones tienen un componente visceral tan importante que afecta al organismo, lo que puede provocar enfermedades como gastritis, contracciones musculares o crecimiento de glándulas suprarrenales”. Como lo expone el autor el estrés tiene consecuencias especialmente en el sistema digestivo de las personas siendo una de las consecuencias del inadecuado manejo de emociones.

Como todo trastorno relacionado al manejo emocional estos traen serias consecuencias sobre la vida de las personas. Afirma Escudero (2021) en su análisis relacionado al manejo de las emociones los efectos negativos o consecuencias de la falta de control de las emociones son:

Ilustración 5

Consecuencias del bajo manejo de las emociones.



Nota. Elaborada por la autora de la investigación en base a estudios previos.

1.4.5 Manejo emocional en estudiantes durante la pandemia por COVID-19.

El manejo de las emociones es de vital importancia en todas las relaciones sociales ya que de ella depende la capacidad de adaptación de la persona con su entorno inmediato como el familiar, social o educativo. Como lo determina Rodríguez (2016) las personas con bajo manejo emocional presentan dificultades para adaptarse y triunfar precisamente por la poca capacidad de adaptarse. Asegura el autor que un inadecuado manejo de emociones dificulta el manejo de situaciones conflictivas con compañeros, jefes, parejas, amigos y familia.

Durante la pandemia por COVID-19 se han presentado situaciones extremas que han llevado al ser humano a perder la calma y buscar la supervivencia, dejando de lado el manejo adecuado de las emociones y sentimientos. Como lo establece Delgado (2021) citando a Schartz y Pines actualmente el ser humano enfrenta una situación atípica y extrema por la pandemia de coronavirus, por ello se hace necesario el manejo de emociones. Asegura el autor que el ser humano actualmente se encuentra en “modo supervivencia”, y esto es problemática ya que impide un correcto razonamiento de las actividades.

1.4.6 Importancia del manejo emocional en estudiantes durante la pandemia por COVID-19.

El en ámbito educativo los estudiantes están expuestos a eventos estresantes tanto en la esfera propiamente dicha del proceso de enseñanza y aprendizaje, como fuera del mismo es decir en la familia, en lo laboral, en lo sentimental, entre otros. Como establece Vera (2019) en su estudio realizado a estudiantes universitarios que los niveles de estabilidad emocional se han mantenido en los últimos años. El nivel mejora con el tiempo debido a los logros académicos de los estudiantes y los mejores niveles de inteligencia emocional se presentan en la universidad que el colegio.

Los momentos actuales y el cambio en el ritmo de vida ocasionado por la pandemia de COVID-19 trajo consigo efectos sobre las emociones de las personas, por ello el manejo adecuado del mismo se hace necesario. Conforme Delgado (2021) en su análisis establece que si bien las condiciones de aislamiento y distanciamiento social pueden ser perjudiciales para las personas, también existen herramientas tecnológicas y digitales para el contacto social. Las condiciones actuales de crisis han generado que exista miedo e incertidumbre por lo cual el manejo emociones y la empatía se han necesarios.

Es necesario reconocer también que la existencia del miedo frente a este tipo de contingencias es saludable ya que nos permite desarrollar una alerta para evitar contagios o exposiciones de peligro. Como establece Martín (2021) es su análisis “un cierto nivel de miedo al contagio es adaptativo en esta situación porque nos ayuda a estar alerta y a tener comportamientos de protección: mantener la distancia de seguridad, usar guantes y mascarilla, lavarnos las manos, entre otros.”

1.4.7 Técnicas de manejo emocional en estudiantes durante la pandemia por COVID-19.

El confinamiento por la pandemia ha tenido influencia en la salud emocional de los estudiantes ya que no solo enfrenta un problema actual, sino que trae incertidumbre sobre el futuro. Conforme lo establece Alvarez (2021) en las situaciones de ira, enojo, ansiedad, frustración en especial a adolescentes y estudiantes se han vuelto frecuentes. Para ello es necesario un correcto manejo de emociones en con la

utilización de técnicas y en ocasiones del acompañamiento terapéutico profesional. En el ámbito educativo se hace necesario el acompañamiento de la institución y del docente.

La crisis actual ocasionado por la pandemia por COVID-19 ha generado ambientes de caos y desesperación por lo cual las autoridades han hecho un llamado a mantener la serenidad. Como establece Delgado (2021) en relación a la estabilidad emocional en tiempos de pandemia es importante practicar la empatía en las personas ya que es necesario volver a un entorno de conexión social en vista que el distanciamiento ha profundizado la aparición de diferentes problemas en la salud mental de las personas.

Ilustración 6.

Técnicas para el manejo de emociones en estudiantes.



Nota. Tabla elaborada por la autora de la investigación en base a estudios previos

1.4.8 Evaluación con test de Eysenck

Actualmente la tecnología ha facilitado la utilización de varias herramientas que han permitido enfrentar la crisis por COVID-19 ya que ha combatido el aislamiento y el distanciamiento social. Como establece Delgado (2021) existen varias herramientas que permiten la utilización de medio tecnológicos, por otro lado el autor determina que no es recomendable revisar las noticias ya que puede profundizar el estrés en diferentes entornos como el educativo.

Para la detección de falencias en el manejo de emociones se han desarrollado diferentes herramientas como el Test de Eysenck para medir la inestabilidad-estabilidad emocional. Como establece Rodríguez (2021) en su análisis en lo relacionada al test determina que busca la interpretación de diferentes pero enfocado en 7 dimensiones de medición como son: autoestima, felicidad, obsesividad, autonomía, hipocondría y sentido de culpa que busca reconocer respuesta SI-NO sin la repetición de las preguntas, además de estar conformado por 210 ítems sin repetición alguna.

CAPÍTULO 2. Metodología

2.1 Materiales

Recursos Humanos

- La presente investigación se desarrolló en la Universidad Técnica de Ambato, direccionada hacia los estudiantes de quinto semestre de la carrera de Psicopedagogía de los paralelos A y B, cabe destacar que la población predominante es del sexo femenino y la suma total de los estudiantes es de 53 en total.
- Docentes de los paralelos de quinto semestre de la carrera de Psicopedagogía, contribuyeron al acceso y encuentro de manera virtual con los estudiantes para la socialización previa y aplicación de los instrumentos.
- **Autor del proyecto:** Macias Masaquiza Erika Lizbeth
- **Tutor:** Lic. Roberto Enrique Alvarado Quinto, Mg.

Recursos Institucionales

- Universidad Técnica de Ambato
 - Datos básicos de los estudiantes
 - Acceso a la nómina de estudiantes.
 - Accesibilidad a las aulas virtuales
 - Bibliotecas virtuales, bases de datos y repositorio estudiantil.
 - Plataformas virtuales para la orientación en el desarrollo de la investigación mediante tutorías.

Recursos Materiales

Para la evaluación de la primera variable: El estrés estudiantil se administró El instrumento el Inventario SISCO – SV adaptado al contexto de crisis por COVID-19 está constituido por 47 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias cada dimensión cuenta con con seis opciones de respuestas cada una en escala tipo Likert: nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). La aplicación del instrumento es en forma colectiva con una duración aproximada de de 20 a 30 minutos.

El inventario adaptado del estrés académico SISCO SV de Barraza (2018), cuenta con una validez genérica y específica de contenido según el coeficiente de concordancia V de Aiken, con índices superiores a 0.75 (validez excelente); de igual modo, se determinó la validez de constructo con coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0.2, entre validez suficiente (0.2 a 0.34), buena (0.35 a 0.44), muy buena (0.45 a 0.54) y excelente (0.55 a 1); la confiabilidad del instrumento alcanzó el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach de 0.9248 para la dimensión estresores, 0.9518 para la dimensión síntomas y 0.8837 para la dimensión estrategias de afrontamiento (confiabilidad excelente). Se concluyó que el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, adaptado al contexto de la crisis por COVID-19, es válido y confiable.

Mientras que para la evaluación de la segunda variable: El estado emocional se aplicó el Test de Eysenck Cuestionario de evaluación del nivel de inestabilidad – estabilidad emocional; un instrumento estandarizado y validado en 1997. Creado por el psicólogo alemán Hans Eysenck, desarrollador de la Teoría de la personalidad de la base biológica de factores como: E y N (Introversión – Extraversión) y (Estabilidad – Neuroticismo). Este instrumento ha sido utilizado en múltiples investigaciones en campos especializados como: Clínico, Psicológico, Educativo, entre otros. El test es un cuestionario que incluye preguntas cerradas y tres opciones de respuesta (SI – No y signo de pregunta) posee 210 preguntas que permiten explorar a profundidad 7 factores que determinan la inestabilidad o estabilidad emocional. Los factores que evalúa son: autoestima, felicidad, ansiedad, obsesividad, autonomía, hipocondría y sentido de culpa.

2.2 Enfoque de investigación

La presente investigación será abordada desde una perspectiva cualitativa y cuantitativa. En relación al método cualitativo este hace referencia a cuestiones subjetivas o intangibles en el caso de la presente investigación hablamos del estrés. En cuanto a la relación cuantitativa hacemos referencia a magnitudes que pueden ser medidas, en el caso de la presente investigación se puede considerar el rendimiento académico ya que ellas pueden ser medidas y cuantificadas.

Cualitativo.

En relación al método cualitativo hacemos referencia a cuestiones subjetivas de la investigación en ellas podemos conocer las cuestiones que no pueden ser cuantificadas como conceptos teóricos. Como afirma García (2020) la cualificación se basa en la interpretación de la realidad conforme la exploración y los descubrimientos respectivos de la naturaleza de la investigación. Para este enfoque se utiliza el razonamiento inductivo, es decir explorar, observar y descubrir y para ello se deberá considerar preguntas fundamentales las cuales deben tener una respuesta.

Cuantitativo.

En relación al método cuantitativo hacemos referencia a cuestiones que pueden ser medidas, en el presente caso podemos hacer referencia al rendimiento académico de la población. Como afirma Pérez (2012) el término cuantitativo es un adjetivo que se lo relaciona con números y cuantificaciones, en relación a concepto hace referencia la cuantificación, una magnitud una porción o un numero de cosas.

2.3 Nivel de investigación.

a) Descriptivo.

Para la presente investigación se ha considerado el nivel descriptivo de la investigación en vista que se maneja estadísticas y datos cuantitativos. Como afirma Marroquín (2021) en la investigación descriptiva se establecen características de la población, el fenómeno de la investigación y busca responder a interrogantes básicas: quién, cómo, dónde y cuándo.

b) Explicativo.

Para la presente investigación se ha considerado propia la aplicación del nivel explicativo en vista que se realizan análisis del tipo causa-efecto.

Se encarga de buscar el origen de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto. En este sentido, los estudios explicativos pueden ocuparse tanto de la determinación de las causas (investigación postfacto), como de los efectos (investigación experimental), mediante la prueba de hipótesis . Sus

resultados y conclusiones constituyen el nivel más profundo de conocimientos.(Marroquín, 2012)

2.4 Modalidad.

a) Bibliográfica.

El presente trabajo de elaborará en base a la recolección y el respectivo análisis de fuentes bibliográficas y documentales que hacen referencia a la importancia de la temática abordada en la investigación. Además de entrevista a agentes relacionados a la temática de estudio. Citando a Marroquín (2012) “...la investigación bibliográfica consiste en la búsqueda, recopilación, organización, valoración, crítica e información de datos bibliográficos...”

Para el presente trabajo es necesaria la recolección de datos bibliográficos de diferentes tipos como:

- Libros.
- Estudios científicos
- Revistas de Alto Impacto.
- Normativa vigente

Campo (Modalidad Virtual.)

Para la elaboración y aplicación de la “Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19” y del Test de Eysenck se ha considerado la utilización de plataformas digitales como GOOGLE FORMS la cual será socializada a los estudiantes de la población y deberá ser resuelta por los alumnos del quinto semestre de psicopedagogía.

2.5 Técnica de investigación.

Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19

Una de las formas de recolección de datos con fines investigativos dentro del contexto cuantitativo es la encuesta que consiste en la elaboración de un cuestionario dirigido a una muestra específica de personas. Para fines de esta investigación se hace posible la recolección de datos por medio de la aplicación de

la “Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19” (**Anexo 1**)

Test de Eysenck para evaluar la inestabilidad-estabilidad emocional

Con el fin de evaluar a estabilidad emocional en estudiantes se consideró la aplicación del Test de Eysenck. El Test está conformado por 210 preguntas con dos opciones de respuesta SI y NO dirigida a un grupo de personas en específico y explora 7 subfactores que determinan la estabilidad e inestabilidad emocional relacionado a cuestiones como: autoestima, felicidad, obsesividad, autonomía, hipocondría y sentido de culpa. El presente test tiene la ventaja de reconocer contradicciones en las respuestas de los participantes. (**Anexo 2**)

2.6 Validación de la hipótesis.

Con la finalidad de validar la hipótesis de investigación planteada se ha considerado la aplicación del método de Coeficiente de Correlación de Pearson Citando a Rodó (2021) menciona que

El coeficiente Pearson es adecuado para datos de escala de razón o intervalo, el de Spearman para datos de escala ordinal y el coeficiente $\phi\phi$ se usa para datos nominales, es apropiado cuando las variables a comparar con de escala de intervalo o razón ya que toma en cuenta la magnitud relativa de las observaciones

Además, el programa informático utilizado para la validación fue SPSS. Citando a la corporación IBM (2022) en su plataforma digital afirma en relación al software que: “es adecuado para proyectos de todos los tamaños y niveles de complejidad, y puede ayudarle a usted y a su organización a encontrar nuevas oportunidades, mejorar la eficiencia y minimizar el riesgo”

2.7 Población y Muestra

Población.

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se ha considerado como población objeto de estudio a los estudiantes de Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la

Universidad Técnica de Ambato. El curso académico seleccionado está conformado por 14 hombres y por 39 mujeres dando un total de población de 53 estudiantes en el total entre hombres y mujeres.

Tabla 4

Población de Estudio

Unidades de Observación	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	14	26.4%
Mujeres	39	73.6%
TOTAL	53	100%

Fuente. Macías (2022)

Tabla 5.

Plan de recolección de información

Pregunta Básica	Información
¿Para qué?	Cumplir los objetivos propuestos para conocer la relación entre las variables propuestas en la investigación.
¿De qué personas?	53 estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.
¿Sobre que aspectos?	Estrés Estudiantil y Manejo Emocional
¿Cuándo?	Septiembre 2021- Febrero 2022
¿Dónde?	Universidad Técnica de Ambato

¿Cuántas veces?	Una sola ocasión
¿Qué técnicas de recolección?	Psicométricos
¿ Con que instrumentos?	Test Estandarizados <ul style="list-style-type: none">• Inventario SISCO• Test de Eysenck• Validación de Hipótesis.• Coeficiente de Pearson• SPSS

Fuente. Macías (2022)

CAPÍTULO 3. Análisis y discusión de resultados

Análisis y discusión de resultados

3.1 Estrés estudiantil.

Los resultados de la evaluación del estrés estudiantil, realizada con la adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19 se presentan en la tabla 5.

3.1.1 Resultado generales del Cuestionario SISCO SV

Tabla 6

Resultados del cuestionario SISCO SV

Dimensión	Estadístico				
	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo	Asimetría
Estresores	40.9811	12.03918	14.00	68.00	-0.195
Síntomas	36.6226	14.07839	9.00	63.00	-0.139
Estrategias de Afrontamiento	51.1509	10.40968	29.00	77.00	0.025

Nota: Evaluación de estrés académico en los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

La dimensión “Estresores” alcanza una media de 40.9811 sobre una puntuación máxima posible de 75, lo que revela un nivel de estrés “moderado” para el grupo de estudio Alania (2021). Además, la dispersión de los datos tiene una desviación estándar de 12.03918 dentro de un rango definido por una puntuación mínima de 14 y máxima de 68. Esto indica que, la forma en la que los alumnos asimilan los estímulos o condiciones estresantes generadas por el ambiente académico varía mucho en cada estudiante.

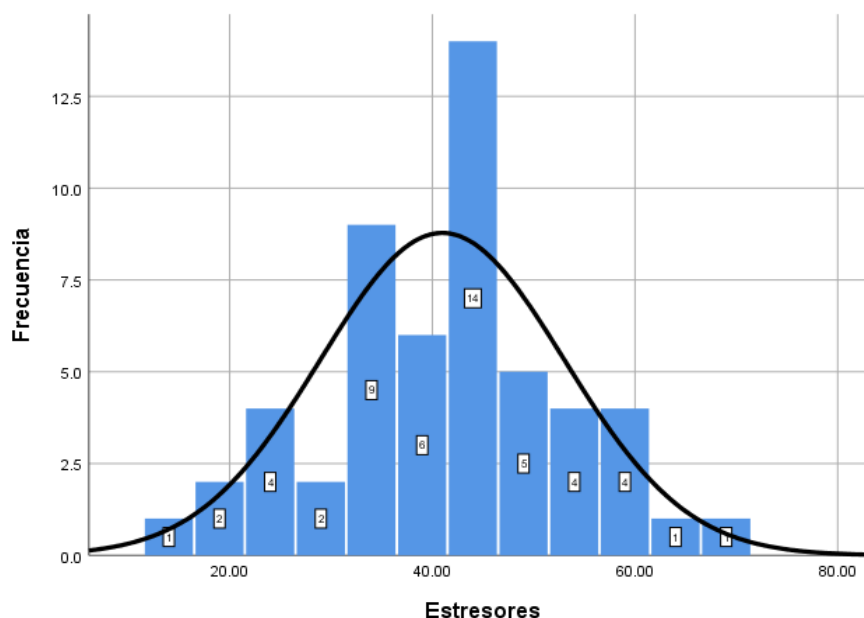
La asimetría de -0.195 muestra que la distribución de los datos está ligeramente desplazada hacia la izquierda (como se puede apreciar en el histograma de la figura 7), lo que quiere decir que una pequeña mayoría de estudiantes alcanzó puntuaciones superiores a la media.

La dimensión “Síntomas” alcanza una media de 36.6226 sobre una puntuación máxima posible de 75, lo que revela un nivel de estrés “moderado” para el grupo de estudio Alania (2021). Además, la dispersión de los datos tiene una desviación estándar de 14.07839 dentro de un rango definido por una puntuación mínima de 9 y máxima de 63. Esto indica que, la forma los síntomas del estrés varían mucho en cada estudiante.

La asimetría de -0.139 muestra que la distribución de los datos está ligeramente desplazada hacia la izquierda (como se puede apreciar en el histograma de la figura 8), lo que quiere decir que una pequeña mayoría de estudiantes alcanzó puntuaciones superiores a la media.

Ilustración 7

Histograma de la dimensión “Estresores”

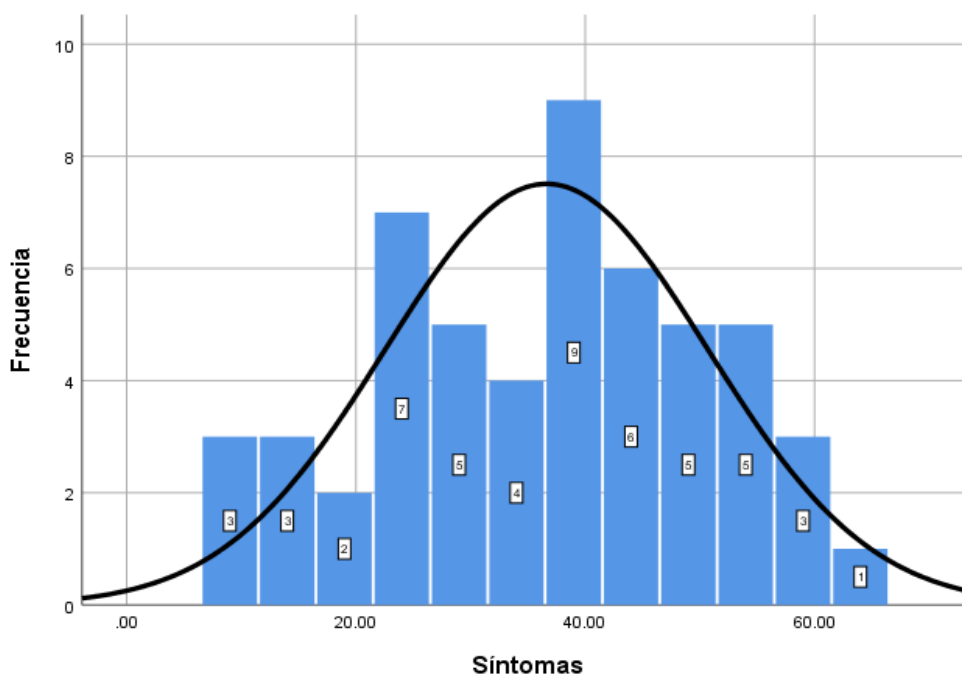


Nota: Evaluación de estrés académico en los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

La dimensión “Estrategias de Afrontamiento” alcanza una media de 51.1509 sobre una puntuación máxima posible de 85, lo que revela un nivel de estrés “moderado” para el grupo de estudio Alania (2021). Además, la dispersión de los datos tiene una desviación estándar de 10.40968 dentro de un rango definido por una puntuación mínima de 29 y máxima de 77. Esto indica que, la forma los síntomas del estrés varían mucho en cada estudiante. La asimetría de 0.025 muestra que la distribución simétrica de los datos.

Ilustración 8

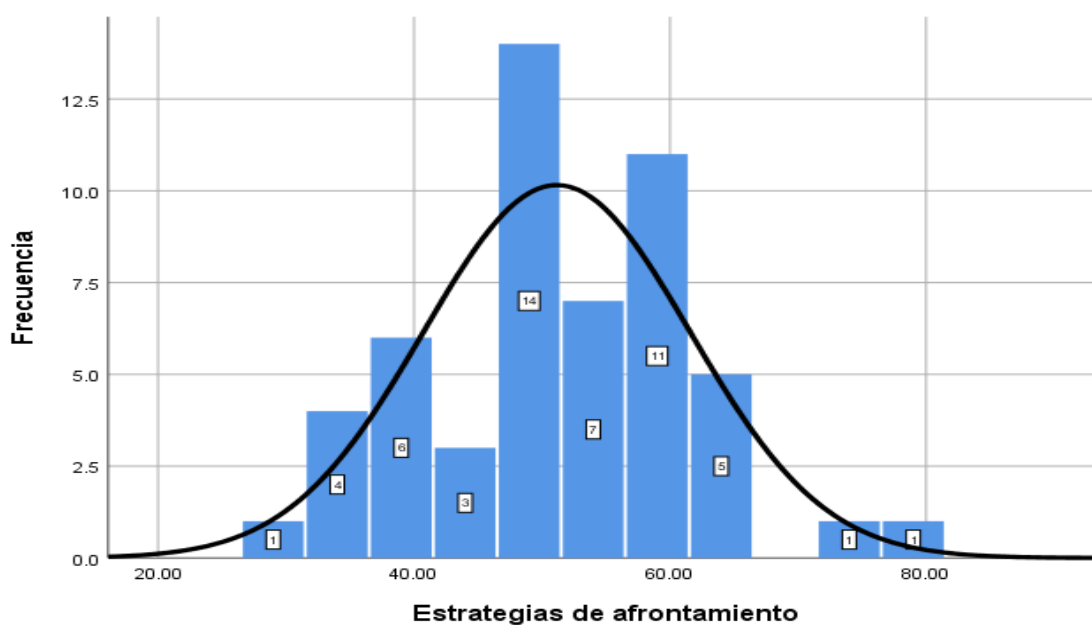
Histograma de la dimensión “Síntomas”



Nota: Evaluación de estrés académico aplicada a los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

Ilustración 9

Histograma de la dimensión “Estrategias de Afrontamiento”



Nota. Evaluación de estrés académico en los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

Con la sumatoria de los puntajes de las tres dimensiones que conforman el cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19 se realiza la evaluación general.

En la tabla 6 se puede observar que el 13.2% de los estudiantes evaluados tiene un estrés académico “leve”, el 18.9% “moderado” y el 67.9% alcanza un nivel “profundo” de estrés.

Tabla 7

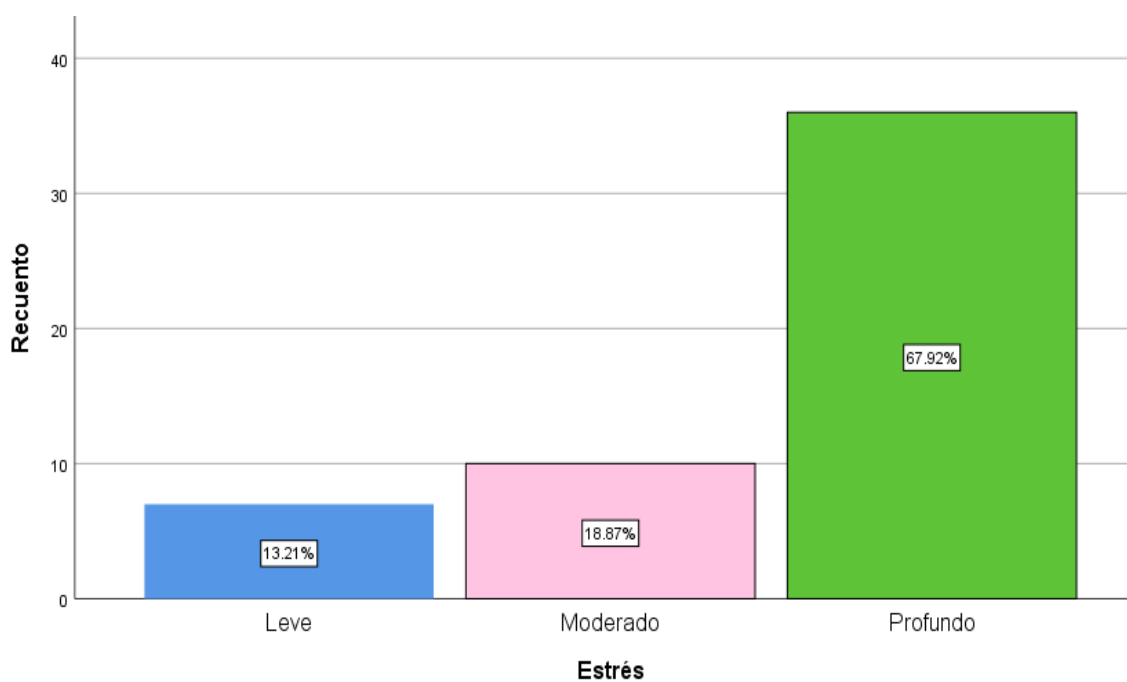
Nivel de estrés académico

Nivel de estrés académico	Frecuencia	Porcentaje
Leve	7	13.2
Moderado	10	18.9
Profundo	36	67.9
Total	53	100.0

Nota. Evaluación de estrés académico en los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

Ilustración 10

Diagrama de barras del nivel de estrés



Nota. Evaluación de estrés académico en los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

3.2 Estabilidad emocional

Los resultados de la evaluación de la estabilidad emocional, realizada con el test de Eysenck se presentan en la tabla 7.

Tabla 8

Estabilidad emocional

Dimensión	Estadístico				
	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo	Asimetría
Autoestima	16.0769	6.87093	3.00	28.00	-0.256
Felicidad	17.0481	6.79696	2.50	27.00	-0.439
Ansiedad	15.1827	5.28226	4.00	26.00	-0.185
Obsesividad	14.9038	4.50276	4.50	22.50	-0.434
Autonomía	16.1538	5.02498	4.50	25.00	-0.024
Hipocondría	12.0000	5.19804	0.00	22.00	-0.100
Culpa	14.6250	6.89620	0.00	27.00	-0.190

Nota. Evaluación de la estabilidad emocional en los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

La dimensión “Autoestima” alcanza una media de 16.0769 sobre una puntuación máxima posible de 30, lo que revela que la autoestima de los estudiantes es baja, evidenciando un sentido de inferioridad. Además, la dispersión de los datos tiene una desviación estándar de 6.87093 dentro de un rango definido por una puntuación mínima de 3 y máxima de 28. Esto indica que, la tendencia marcada de los alumnos a un autoestima baja.

La asimetría de -0.256 muestra que la distribución de los datos está ligeramente desplazada hacia la izquierda (como se puede apreciar en el histograma de la figura 11), lo que quiere decir que una pequeña mayoría de estudiantes alcanzó puntuaciones superiores a la media.

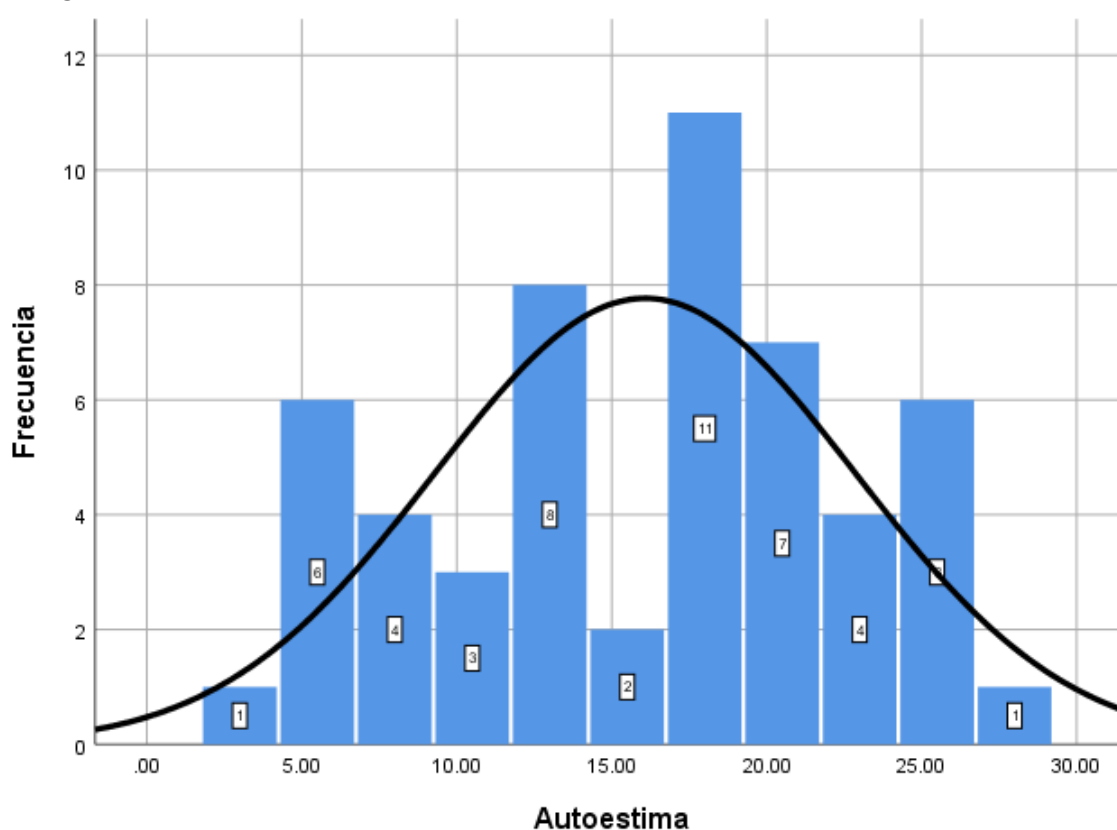
La dimensión “Felicidad” alcanza una media de 17.0481 sobre una puntuación máxima posible de 33, lo que revela que los estudiantes tienen depresión. Además,

la dispersión de los datos tiene una desviación estándar de 6.79696 dentro de un rango definido por una puntuación mínima de 2.50 y máxima de 27. Esto indica que, la tendencia marcada de los alumnos a un autoestima baja.

La asimetría de -0.439 muestra que la distribución de los datos está ligeramente desplazada hacia la izquierda (como se puede apreciar en el histograma de la figura 12), lo que quiere decir que una pequeña mayoría de estudiantes alcanzó puntuaciones superiores a la media.

Ilustración 11

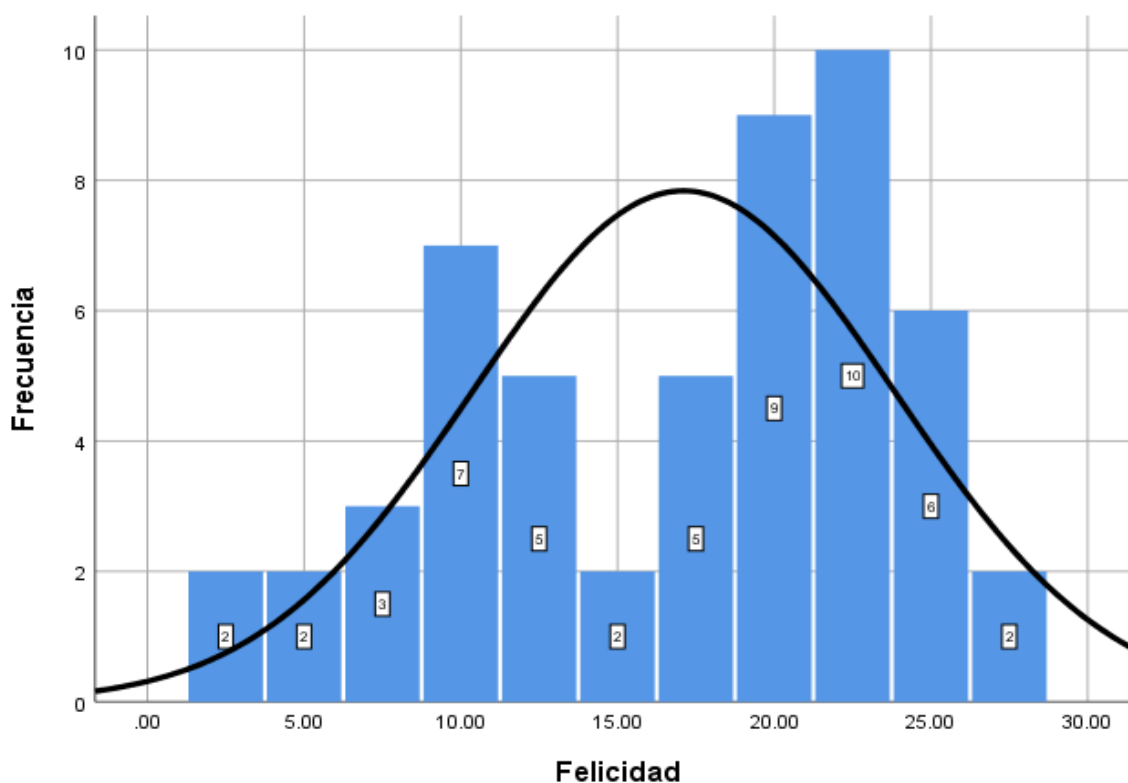
Histograma de la dimensión "Autoestima"



Fuente: Evaluación de la estabilidad emocional de los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

Ilustración 12

Histograma de la dimensión “Felicidad”



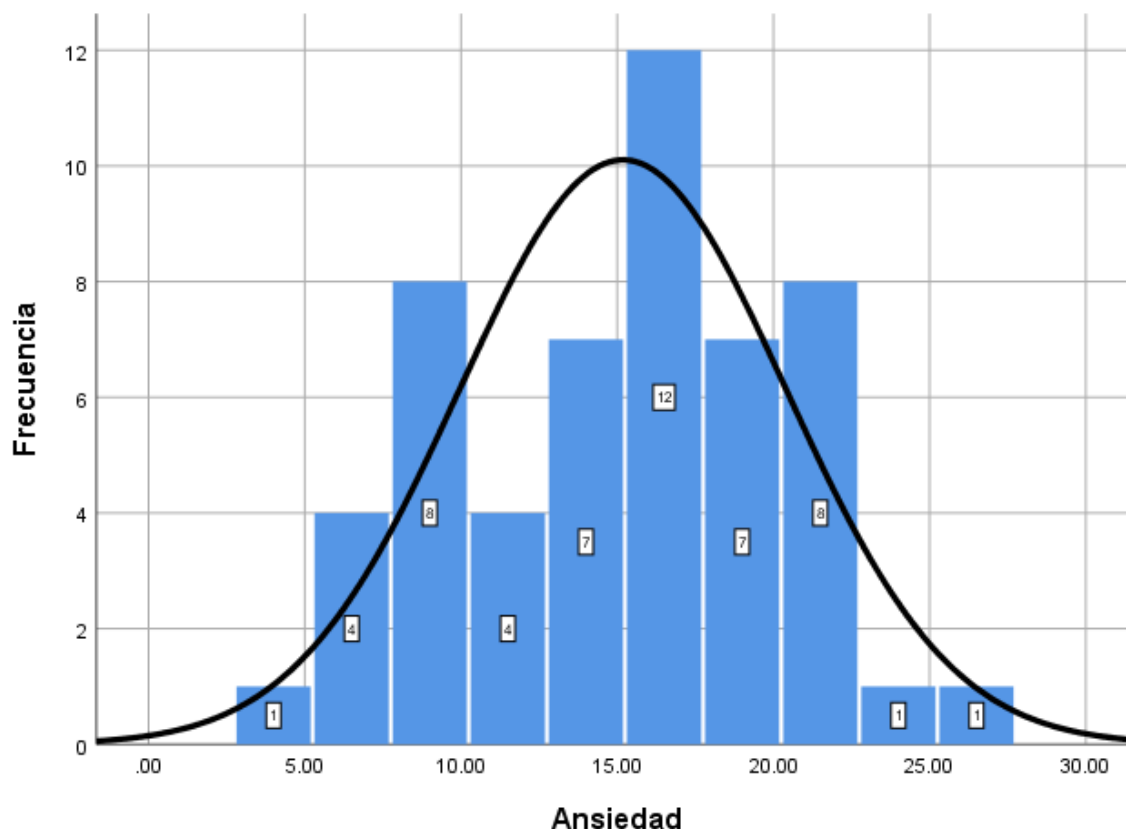
Nota. *Evaluación de la estabilidad emocional de los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)*

La dimensión “Ansiedad” alcanza una media de 15.1827 sobre una puntuación máxima posible de 30, lo que revela que los estudiantes sufren de ansiedad. Además, la dispersión de los datos tiene una desviación estándar de 5.28226 dentro de un rango definido por una puntuación mínima de 4 y máxima de 26. Esto indica que, la sensación de ansiedad es generalizada entre los alumnos.

La asimetría de -0.185 muestra que la distribución de los datos está ligeramente desplazada hacia la izquierda (como se puede apreciar en el histograma de la figura 13), lo que quiere decir que una pequeña mayoría de estudiantes alcanzó puntuaciones superiores a la media.

Ilustración 13

Histograma de la dimensión “Ansiedad”



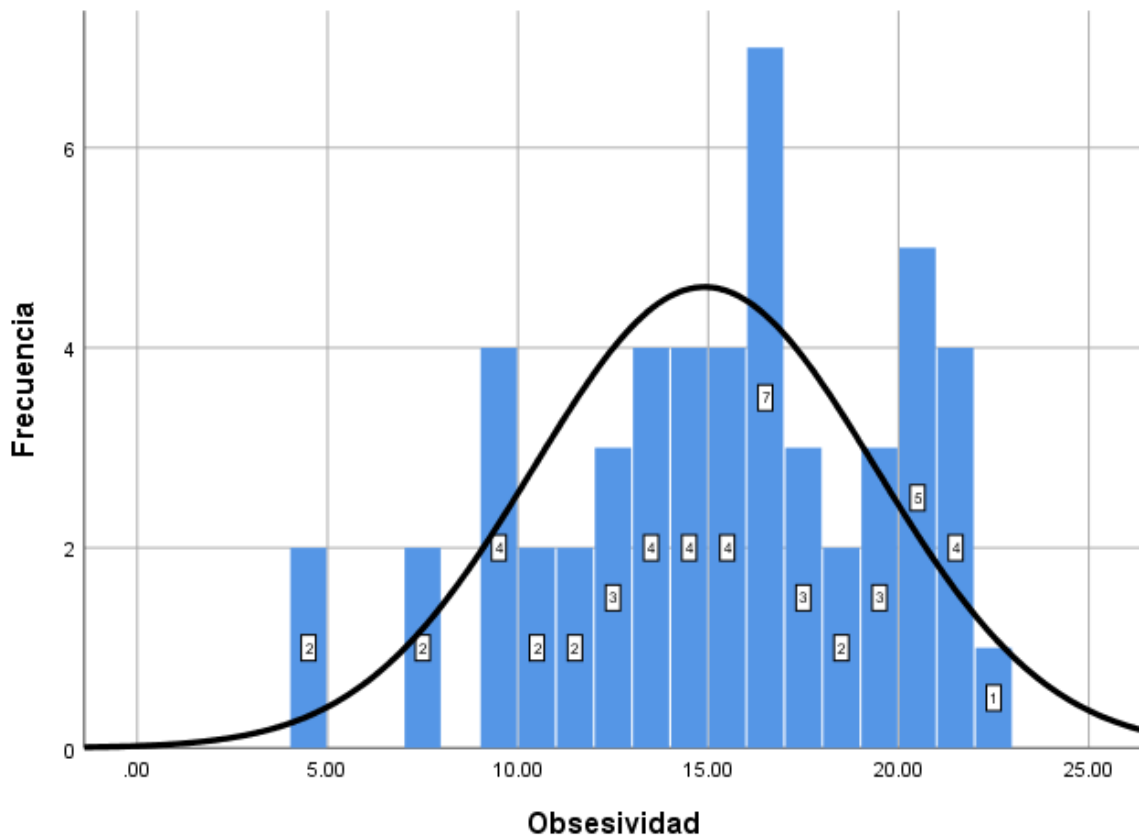
Nota: Evaluación de la estabilidad emocional de los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

La dimensión “Obsesividad” alcanza una media de 14.9038 sobre una puntuación máxima posible de 25, lo que revela que los estudiantes tienen comportamientos obsesivos. Además, la dispersión de los datos tiene una desviación estándar de 4.50276 dentro de un rango definido por una puntuación mínima de 4.50 y máxima de 22.50. Esto indica que, la Obsesividad es una característica muy marcada en los estudiantes.

La asimetría de -0.434 muestra que la distribución de los datos está ligeramente desplazada hacia la izquierda (como se puede apreciar en el histograma de la figura 14), lo que quiere decir que una pequeña mayoría de estudiantes alcanzó puntuaciones superiores a la media.

Ilustración 14

Histograma de la dimensión "Obsesividad"



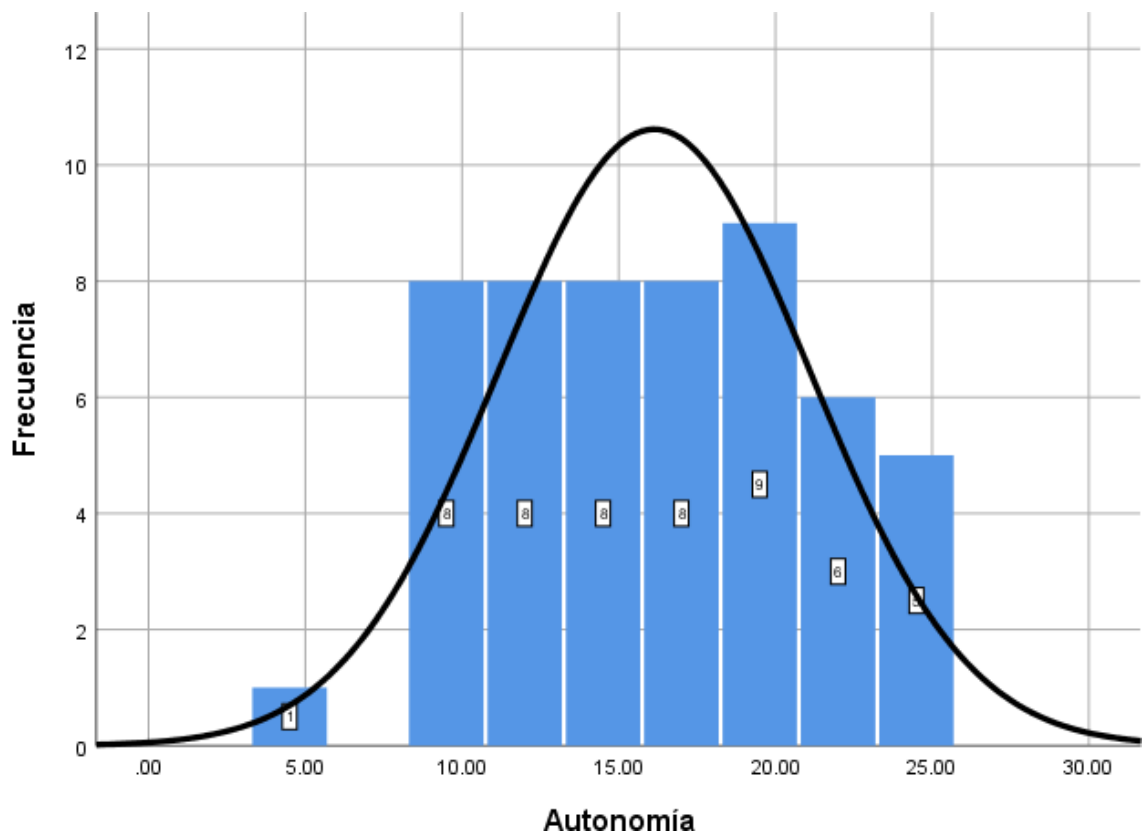
Nota. Evaluación de la estabilidad emocional de los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

La dimensión "Autonomía" alcanza una media de 16.1538 sobre una puntuación máxima posible de 29, lo que revela dependencia emocional en los estudiantes. Además, la dispersión de los datos tiene una desviación estándar de 5.02498 dentro de un rango definido por una puntuación mínima de 4.50 y máxima de 25. Esto indica que, la dependencia emocional es una característica muy marcada en los estudiantes.

La asimetría de -0.024 muestra que la distribución de los datos está ligeramente desplazada hacia la izquierda (como se puede apreciar en el histograma de la figura 15), lo que quiere decir que una pequeña mayoría de estudiantes alcanzó puntuaciones superiores a la media.

Ilustración 15

Histograma de la dimensión “Autonomía”



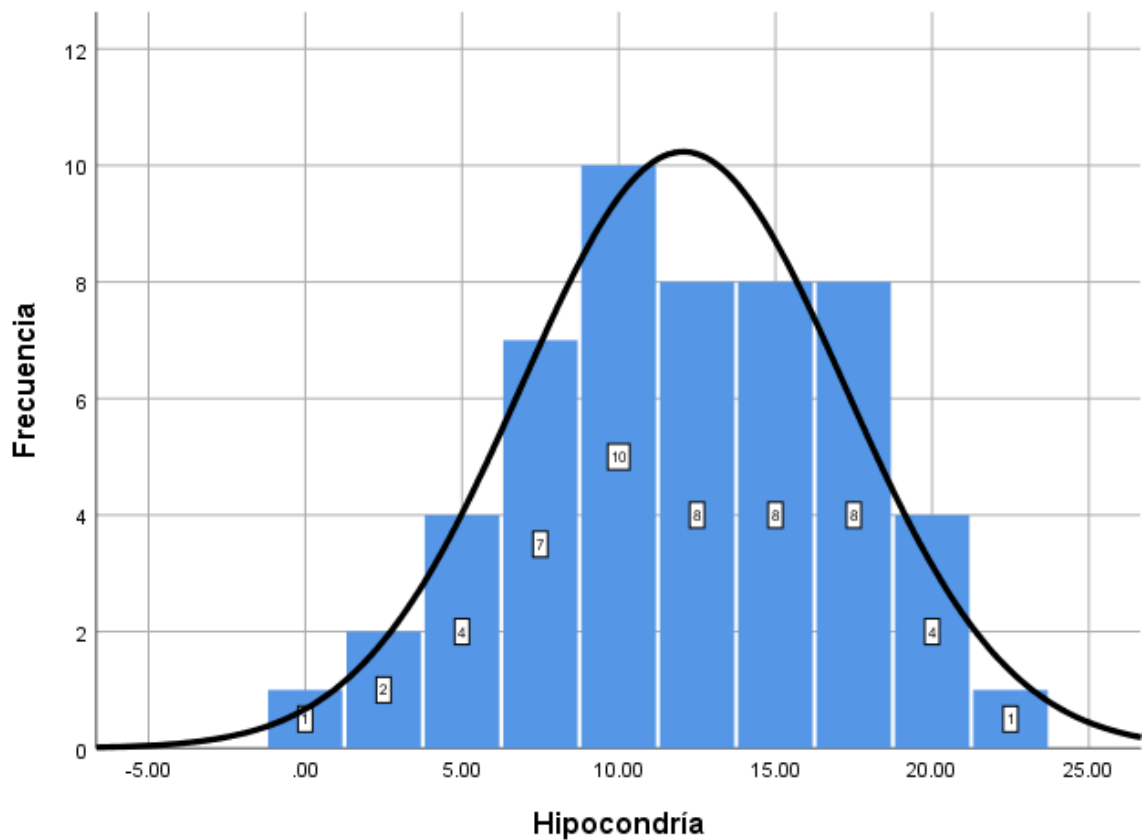
Nota. Evaluación de la estabilidad emocional de los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

La dimensión “Hipocondría” alcanza una media de 12.0000 sobre una puntuación máxima posible de 21, lo que revela que los estudiantes sufren de hipocondría. Además, la dispersión de los datos tiene una desviación estándar de 5.19804 dentro de un rango definido por una puntuación mínima de 0 y máxima de 22. Esto indica que, la hipocondría es una característica muy marcada en los estudiantes.

La asimetría de -0.100 muestra que la distribución de los datos está ligeramente desplazada hacia la izquierda (como se puede apreciar en el histograma de la figura 16), lo que quiere decir que una pequeña mayoría de estudiantes alcanzó puntuaciones superiores a la media.

Ilustración 16

Histograma de la dimensión “Hipocondría”



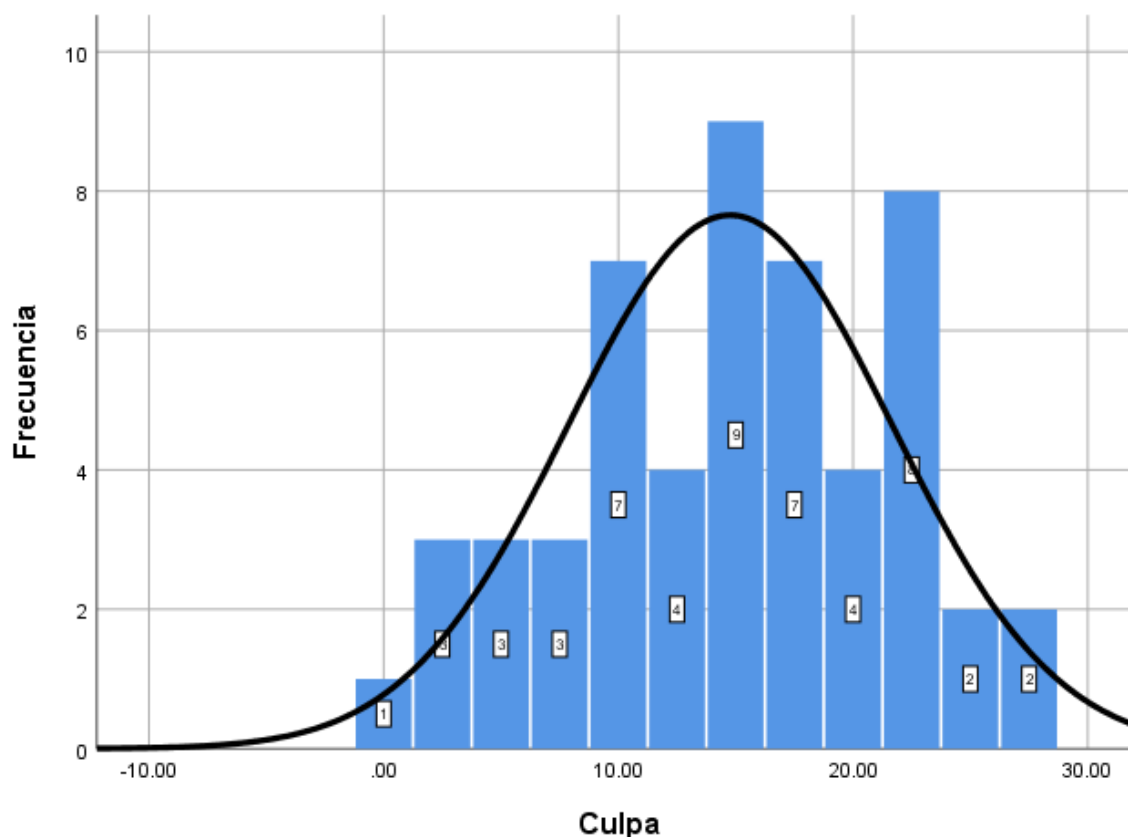
Nota. Evaluación de la estabilidad emocional de los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

La dimensión “Culpa” alcanza una media de 14.6250 sobre una puntuación máxima posible de 22, lo que revela que los estudiantes sienten una sensación de culpa. Además, la dispersión de los datos tiene una desviación estándar de 6.89620 dentro de un rango definido por una puntuación mínima de 0 y máxima de 27. Esto indica que la sensación de culpa es un estado emocional generalizado entre los estudiantes.

La asimetría de -0.190 muestra que la distribución de los datos está ligeramente desplazada hacia la izquierda (como se puede apreciar en el histograma de la figura 17), lo que quiere decir que una pequeña mayoría de estudiantes alcanzó puntuaciones superiores a la media.

Ilustración 17

Histograma de la dimensión “Culpa”



Nota. Evaluación de la estabilidad emocional de los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

3.3 Análisis inferencial

3.3.1 Hipótesis de investigación

El estrés estudiantil influye en la estabilidad emocional de los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

3.3.2 Metodología para la validación de la hipótesis

Para seleccionar el método estadístico adecuado para la verificación de la hipótesis de investigación, se toma en cuenta el diseño metodológico de la investigación y las escalas de los datos con las que se miden a las variables. Por lo tanto, debe considerarse el carácter no experimental del estudio; donde, se aplican test psicológicos para cada variable. Estas baterías arrojan resultados en escalas

cuantitativas (números puros). Esto, cumple las condiciones para un análisis de correlación mediante el coeficiente de Pearson.

3.3.3 Hipótesis estadísticas

H_0 : No hay correlación entre el estrés estudiantil y la estabilidad emocional

H_1 : Hay correlación entre el estrés estudiantil y la estabilidad emocional.

3.3.4 Nivel de significancia y regla de decisión

Con un nivel de significancia $\alpha = 5\%$ se plantean las siguientes reglas de decisión:

$$H_0: P_{valor} > 0,05$$

$$H_1: P_{valor} \leq 0,05$$

3.3.5 Cálculo

El cálculo se realiza usando el software estadístico SPSS 25.

3.3.5 Resultados

La significación asintótica (bilateral) de los coeficientes calculados entre las dimensiones de las variables de estudio incide el nivel de significancia ($\alpha = 5\%$) en la correlación de las dimensiones Síntomas-Obsesividad. Por lo tanto, se acepta la hipótesis Alternativa: Si hay correlación entre el estrés estudiantil y la estabilidad emocional.

Decisión

Los resultados obtenidos en el estudio de campo llevan a responder la pregunta de investigación, de la siguiente manera:

El estrés estudiantil si influye en la estabilidad emocional de los estudiantes del Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Tabla 9*Correlación de Pearson*

Dimensiones		Autoestima	Felicidad	Ansiedad	Obsesividad	Autonomía	Hipocondría	Culpa
Estresores	Correlación de Pearson	-0.025	-0.139	0.157	0.117	-0.173	0.176	0.113
	Sig. (bilateral)	0.860	0.322	0.261	0.407	0.216	0.209	0.419
Síntomas	Correlación de Pearson	-0.044	-0.155	0.224	0.265	-0.248	0.232	0.202
	Sig. (bilateral)	0.756	0.269	0.108	0.057	0.074	0.095	0.147
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	-0.035	-0.034	0.217	-0.060	-0.063	0.074	0.182
	Sig. (bilateral)	0.804	0.811	0.119	0.671	0.653	0.601	0.191

Fuente: Estudio de campo

3.3.6 Discusión

Según el cuestionario SISCO SV ajustado al contexto de la crisis por COVID-19, los estudiantes sujeto de estudio alcanzan un nivel “moderado” de estrés en todas las dimensiones que conforman el estrés estudiantil, lo que da como resultado que 7 de cada 10 alumnos de Quinto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato, tengan un “profundo” nivel de estrés académico. Al respecto, Luque et al. (2022) manifiesta que esto puede ser el resultado de la acción de varios factores, como la sobrecarga de trabajo (que ha sido una constante de la educación virtual y el teletrabajo a todo nivel) y las limitaciones de los procesos de evaluación virtual. Esto ha llevado a los estudiantes a presentar síntomas de burnout, como: fatiga crónica, dificultad para la concentración, sensación de ansiedad, angustia y desesperación, y, dolores de cabeza.

El Test de Eysenck Cuestionario para medir la inestabilidad-estabilidad emocional es un instrumento completo, ayuda a identificar problemas existentes dentro del estado emocional en los sujetos de estudio. Los resultados de la aplicación del test de Eysenck revelan que la estabilidad emocional de los estudiantes se caracteriza por un autoestima baja que genera un sentido de inferioridad y depresión. Es necesario mencionar que los estudiantes sufren también de hipocondría y muestran sentimientos de culpa. Sin embargo, es importante indicar que en investigaciones como las de Cruz (2010) este instrumento ha permitido obtener resultados significativos para encontrar diversos esquemas de personalidad en las poblaciones donde fue aplicado; por medio de su análisis sistemático se comprobó que el instrumento es preciso en la identificación de dificultades en el estado emocional e incluso es ampliamente usado en ramas clínicas.

En conclusión, es recomendable considerar las investigaciones previas realizadas con estos instrumentos y los aciertos en cuanto a los resultados de niveles de estrés obtenidos durante la presente investigación como también a las dificultades en el estado emocional. Por otro lado, partiendo de la experiencia obtenida se aconseja realizar una introducción previa a los estudiantes sobre la estructura de los test y encontrarse presente en todo momento de la aplicación, ya sea de forma colectiva y mucho más si esta se realiza de manera virtual.

Capítulo IV. Conclusiones y Recomendaciones.

4.1 Conclusiones.

Una vez que se han aplicado los diferentes instrumentos de medición y estadísticos se han llegado a las siguientes conclusiones:

- Mediante la presente investigación se concluye que existen gran cantidad de eventos que pueden desencadenar el estrés estudiantil y de que no existe una relación con el manejo emocional de los estudiantes, es importante mencionar que el papel que desempeña el docente es vital tanto en la prevención como tratamiento del estrés puesto a que según los resultados obtenidos la sobrecarga de tareas y el tiempo de entrega son las principales causas de estrés, conforme los instrumentos aplicados este es severo y no incide en el manejo emocional.
- Ante la aplicación del Inventario SISCO SV ajustado al contexto de la crisis por COVID-19, los estudiantes sujeto de estudio en la presente investigación que representan al 13.2% de los estudiantes evaluados tiene un estrés académico “leve”, el 18.9% “moderado” y el 67.9% alcanza un nivel “profundo” de estrés. Estos resultados se obtienen como resultado de la acción de varios factores, como la sobrecarga de trabajo que ha sido una constante de la educación virtual, el teletrabajo a todo nivel y las limitaciones de los procesos de evaluación virtual.

En cuanto a los resultados de la aplicación del test de Eysenck revelan que la estabilidad emocional de los estudiantes se caracteriza por una autoestima baja que genera un sentido de inferioridad y depresión. El test también muestra que los alumnos padecen de ansiedad, y, manifiestan comportamientos obsesivos y de dependencia emocional. Finalmente, los estudiantes sufren de hipocondría y muestran sentimientos de culpa.

- La significación asintótica de los coeficientes calculados entre las dimensiones de las variables del presente estudio es el esperado ante el nivel de significancia ($\alpha = 5\%$) en la correlación de variables establecidas por lo tanto el estrés estudiantil si influye en la estabilidad emocional.

- La presente guía tiene como finalidad proponer diferentes estrategias para el manejo del estrés en el entorno educativo, como de igual manera ayudara a plantear mecanismos que influyan de manera positiva al desarrollo de habilidades emocionales las cuales favorecerán también al rendimiento académico de los estudiantes.

4.2 Recomendaciones.

Para la elaboración de las recomendaciones se han considerado los aspectos más relevantes de la investigación los cuales han presentado algún tipo de:

- Como primera recomendación es necesario reconocer al estrés como un grave problema de salud pública el cual debe ser identificado y tratado en todos los ambientes como el familiar, laboral, social y educativo. Dentro del entorno educativo es necesario replantearse la metodología de estudio la cual es utilizada por los docentes y que conforme el instrumento es uno de los mayores detonantes de eventos estresores, con ello se debe reconocer el papel de docente en la formación de métodos pedagógicos adecuados.
- Es importante que los estudiantes trabajen de manera constante en el manejo de las emociones en vista que derivan graves problemas de salud mental de manera especial en la etapa de escolaridad. Existen diferentes formas de enfrentar al estrés y de espacios donde se brinda terapia psicológica, por ello es recomendable asistir y prestar atención a la salud emocional, puesto a que se puede desarrollar un manejo adecuado de las emociones.
- Reconocer el papel que juega la institución en la prevención y tratamiento del estrés en estudiantes, considerando que la universidad cuenta con un departamento de bienestar estudiantil en el cual existen profesionales en psicología los cuales deben involucrarse en mayor medida en la problemática de salud pública estudiantil. Además, la presencia de estrés estudiantil y problemas emocionales en la Universidad Técnica de Ambato es respaldada por varios estudios desarrollados por estudiantes con ellos se puede determinar la existencia de datos.

BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez, M. (2021). *Cómo cuidar tu salud mental en tiempos de pandemia / UNICEF Ecuador*. <https://www.unicef.org/ecuador/historias/cómo-cuidar-tu-salud-mental-en-tiempos-de-pandemia>
- APA. (2021). *Los distintos tipos de estrés*. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Arntz Vera, J., Trunce Morales, S., Arntz Vera, J., & Trunce Morales, S. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición. *Investigación En Educación Médica*, 8(31), 82–91. <https://doi.org/10.22201/FACMED.20075057E.2019.31.18130>
- Ascue, R. (2021). *Vista de Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19*. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/238/316>
- Bairero, M. (2017). *El estrés y su influencia en la calidad de vida | Bairero Aguilar / MULTIMED*.
- Barraza, A. (2019). *El estrés académico en alumnos de odontología. | Barraza Macías / Revista Mexicana de Estomatología*. <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/431>
- Castillo Ávila, I. Y., Barrios Cantillo, A., & Alvis Estrada, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investig. Enferm*, 1–11.
- Chavez, T., & et, A. (2019). *Vista de Análisis psicométrico de la escala de estresores academicos (ECEA), en estudiantes de la Universidad Catolica de Santa Maria*. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1467/1451>
- Delgado, Pauleth. (2021). *Inteligencia emocional en tiempos de pandemia — Observatorio | Instituto para el Futuro de la Educación*. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional-en-tiempos-de-pandemia>
- Delgado, Paulette. (2020). *Inteligencia emocional en tiempos de pandemia — Observatorio | Instituto para el Futuro de la Educación*. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional-en-tiempos-de-pandemia>
- Delgado, Paulette. (2021). *Inteligencia emocional en tiempos de pandemia — Observatorio | Instituto para el Futuro de la Educación*. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional-en-tiempos-de-pandemia>
- Escudero, M. (2021). *Psicólogos especialistas en falta de autocontrol emocional en Madrid | Psicólogo Madrid*. <https://www.manuelescudero.com/psicologo-falta-de-autocontrol-emocional-madrid/>
- Estrada Araoz, E. G., Roque, M. M., Ramos, N. A. G., Uchasara, H. J. M., En Educación, D., Zuloaga Araoz, M. C., En Educación, L., De, E., Superior, E., Público, P., Rosa, S., Gustavo, E., & Araoz, E. (2021a). *Academic stress in Peruvian university students in COVID-19 pandemic times*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Estrada Araoz, E. G., Roque, M. M., Ramos, N. A. G., Uchasara, H. J. M., En Educación, D., Zuloaga Araoz, M. C., En Educación, L., De, E., Superior, E., Público, P., Rosa, S., Gustavo, E., & Araoz, E. (2021b). *Academic stress in Peruvian university students in COVID-19 pandemic times*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>

- García, B. (2020). *3.2 Método Cualitativo - Entorno Virtual para el Desarrollo de Competencias en Evaluación*.
- Gil, Juan. (2021). *El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016
- Gil, Julio, & Fernández, C. (2021). *El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral*.
- IBM. (2022). *Software SPSS - España | IBM*. <https://www.ibm.com/es-es/analytics/spss-statistics-software>
- Jiménez, I. (2020). *Niveles de estrés y cómo eliminarlos*. <https://blog.izabc.com.mx/niveles-de-estres-y-como-eliminarlos>
- León, A., & Et, A. (2019). *Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes*.
- Lopes, T. (2021). *Manejar mal nuestra emociones, puede ocasionar enfermedades: UNAM | Fundación UNAM*. <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/manejar-mal-nuestra-emociones-puede-ocasionar-enfermedades-unam/>
- Malu, T., & López, A. (2019). *Vista de Análisis psicométrico de la escala de estresores académicos (ECEA), en estudiantes de la Universidad Católica de Santa Maria*. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1467/1451>
- Marroquín, R. (2012). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN SESIÓN N° 04*.
- Marroquín, R. (2021). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN SESIÓN N° 04*.
- Martín, C. (2021). *Salud mental y coronavirus | ¿Cómo manejar tus emociones?: dos expertas contestan a tus preguntas - BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52642242>
- Mastre, J. (2019). *4 signos de que tu inteligencia emocional es alta - BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49151963>
- Mayo, C. (2019). *Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta - Mayo Clinic*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>
- Ministerio de Sanidad de España. (2021a). *Bienestar Emocional - ¿Qué son las emociones?* <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/emociones/aspectosEsenciales/queSon/home.htm>
- Ministerio de Sanidad de España. (2021b). *El impacto emocional de la pandemia*.
- NIH. (2021). *Trastorno límite de la personalidad: MedlinePlus enciclopedia médica*. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000935.htm>
- Pérez, J. (2012). *Definición de cuantitativo - Qué es, Significado y Concepto*.
- Pérez, M. (2021). *¿Qué es Emoción? » Su Definición y Significado [2021]*. <https://conceptodefinicion.de/emocion/>
- RAE. (2021). *estrés | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE*. <https://dle.rae.es/estrés>
- Ramos, E. (2019). *Vista de Rendimiento académico, apoyo social percibido e inteligencia emocional en la universidad*. <https://formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/315/191>
- Rodó, P. (2021). *Distribución t de Student - Qué es, definición y concepto | Economipedia*. <https://economipedia.com/definiciones/distribucion-t-de-student.html>

- Rodríguez, E. (2016). *4 signos de una baja inteligencia emocional - La Mente es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/signos-de-una-baja-inteligencia-emocional/>
- Rodríguez, F. (2021). *Test Eysenck Extroversión/Introversión - Psicología Hoy*. <https://www.sicologiahoy.com/test/test-eyenck-extroversionintroversion/>
- Rúbio, P. (2020). *Emociones: para qué sirven, clasificación y cómo manejarlas*. <https://aprende.com/blog/bienestar/inteligencia-emocional/identifica-los-tipos-de-emociones-con-inteligencia-emocional/>
- Tirado, J. (2019). Estrés académico y sintomatología de gastritis en los beneficiarios del comedor Universitario, Chachapoyas, 2017. *Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales y Humanidades*, 1(2), 58. <https://doi.org/10.25127/rcsh.20182.333>
- Valdenebro, G. (2021). ¿Te falta inteligencia emocional? Aprende a reconocer cuando la tienes baja. *RRHHDigital*.
- Vargas, M. (2021). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico - Universidad de Chile*. <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Zárate, N. (2018). *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud*.

ANEXOS

Anexo 1. Inventario SISCO adaptado al contexto de la pandemia

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

SI NO

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

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

1	2	3	4	5

3. Dimensiones estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones,						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

1. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración lamisma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estresores	N	CN	R V	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionar.						
13. Hacer ejercicio físico						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						

Anexo 2. Test de Eysenck Cuestionario para medir la inestabilidad – estabilidad emocional

TEST DE EYSENCK (Cuestionario para medir el nivel de inestabilidad y estabilidad emocional)

Instrucciones: Ahora se enfrentan a 210 preguntas planteadas abajo, poniendo cada vez una cruz en el cuadrito del **SI** o del **NO**. Si por cualquier motivo es imposible decidir de un modo o de otro, póngase un signo de correspondencia con el de interrogación **< ? >**. Lo mejor es responder rápidamente sin detenerse demasiado sobre la dirección de los ítems. Si alguno de estos parece repetitivo, hay que recordar que hay buenas razones para plantear la misma pregunta de modo ligeramente distinto. **MARQUE SU SELECCIÓN EN LA HOJA DE RESPUESTAS**

No	ITEMS
1	¿Cree Usted que es capaz de hacer las cosas tan bien, como la mayoría de las demás personas?
2	¿Le parece a usted que tiene más mala suerte que los demás?
3	¿Se sonroja o apena usted, más a menudo que la mayoría de la gente?
4	¿Alguna vez hay ideas que pasan repetidamente por su cabeza, que no logra detener incluso cuando lo intenta?
5	¿Hay alguna costumbre o mal hábito, que le gustaría dejar pero no lo logra?
6	¿Se siente usted habitualmente fuerte y con buena salud?
7	¿Se siente usted abatido a menudo, por sentimientos de culpa?
8	¿Piensa usted que tiene muy poco de que sentirse orgulloso?
9	¿Se siente usted a menudo deprimido o triste, cuando se despierta por la mañana?
10	¿Puede usted decir que las preocupaciones, pocas veces le hacen perder el sueño?
11	¿Está usted a menudo, consciente del tic tac del reloj?

12	¿Si ve usted un juego que le gustaría saber hacer ¿Es usted habitualmente capaz de adquirirlas habilidades necesaria para disfrutarlo?
-----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

No	ITEMS
13	¿Tiene usted a menudo, poco apetito?
14	¿Se sorprende usted disculpándose frecuentemente, cuando no ha cometido falta alguna?
15	¿Piensa usted a menudo, que es una persona fracasada?
16	En general ¿Diría usted que está satisfecho de su vida?
17	¿Se mantiene usted habitualmente en calma y raramente se perturba?
18	¿Si está usted leyendo un texto que contiene errores de ortografía y de puntuación, ¿Encuentra difícil concentrarse en el significado de dicho texto?
19	Toma usted medidas para mantener su figura bajo control, tales como ejercicios o dietes?
20	Es su piel muy sensible y delicada?
21	Piensa usted alguna vez haber desilusionado a sus padres o tutores por la vida que ha llevado?
22	Sufre usted sentimientos de inferioridad?
23	Encuentra usted muchos motivos de felicidad en la vida?
24	Piensa usted, en algún momento, que tiene tantas dificultades que no puede superarlas?
25	Se siente usted obligado a lavarse las manos, incluso si sabe con certeza que están perfectamente limpias?
26	Considera usted que su personalidad se ha forjado por las cosas ocurridas en la infancia, y que no puede hacer mucho para cambiarla?
27	Se siente usted a menudo débil?
28	Considera usted que ha cometido pecados imperdonables?
29	Generalmente ¿Se siente bastante seguro de sí?
30	Siente usted a menudo, que no le importa lo que le suceda?
31	Es la vida, a menudo, una gran molestia para usted?
32	Le molesta a usted alguna vez un pensamiento sin importancia, que da vueltas en su mentedurante días?

33	Toma usted sus decisiones sin preocuparse de lo que digan los demás?
34	Padece usted dolor de cabeza, más que la mayoría de La gente?
35	Siente usted a menudo una fuerte necesidad de confesar algunas cosas que ha hecho?
No	ITEMS
36	Piensa a menudo en querer ser otra persona?
37	Esta usted generalmente de buen humor?
38	En la infancia usted le tenía miedo a la obscuridad?
39	Se entrega usted a pequeños rituales supersticiosos, tales como evitar las grietas sobre el suelo cuando camina o pasar por debajo de una escalera?
40	Encuentra usted difícil controlar su peso?
41	Siente usted alguna vez una contracción en el rostro, en la cabeza o en los hombros?
42	Tiene usted a menudo la sensación de que la gente no está de acuerdo con Usted?
43	Se sentiría abrumado, si tuviese pronunciar un discurso?
44	Se ha sentido alguna vez, profundamente infeliz sin una razón válida?
45	Siente a menudo intranquilidad como si quisiera alguna cosa pero no supiese exactamente qué?
46	Tiene usted obsesión por cerrar con llave: gavetas, maletas y otras cosas?
47	Sitúa su fe en realidades sobrenaturales como Dios o el destino, para atravesar la vida a salvo (a)?
48	Le preocupa mucho la posibilidad de enfermarse?
49	Considera usted que el placer se disfruta hoy, deberá pagarse después?
50	Hay muchas cosas en usted que cambiaría si pudiese?
51	Su futuro le parece luminoso o lleno de logros?
52	Ha llegado usted a sudar y temblar, si ve que una situación difícil le espera?
53	Comprueba usted regularmente antes de ir a la cama que todas las luces estén apagadas y los grifos cerrados?
54	Si algo va mal, lo atribuye usted habitualmente a la mala suerte, más que a una mala gestión?
55	Siente usted que debe ir al doctor, incluso si sabe que es un simple resfriado?
56	Le angustia usted mucho pensar que vive mejor que la mayoría de la gente en el mundo?
57	Considera que es usted bastante popular, entre la gente en general?

58	Ha deseado usted alguna vez, estar muerto?
59	Tiene usted a menudo miedo de cosas y personas que sabe bien que podrían en realidad dañarle?
No	ITEMS
60	Tienen usted cuidado de guardar en casa provisión para casos de emergencia?
61	Ha tenido usted alguna vez la impresión de estar poseído (a) de espíritus malignos?
62	Sufre usted de agotamiento nervioso?
63	Hay algo que usted ha hecho y se arrepentirá toda la vida?
64	Tienen usted una gran confianza en sus decisiones?
65	Se siente usted a menudo sin animo?
66	Es usted menos proclive a la ansiedad que la mayoría de sus amistades?
67	Le aterra y le disgusta la suciedad de modo excepcional?
68	Se siente a menudo víctima de fuerzas externas que no puede controlar?
69	Se le considera a usted una persona débil?
70	Se le reprueba o castiga a usted cuando no lo merece?
71	Diría usted sinceramente, que tiene una elevada opinión de sí mismo
72	Las cosas le parecen a menudo irremediables?
73	Se preocupa usted bastante a menudo de modo irracional por cosas sin importancia?
74	Si se encuentra fuera de casa, se preocupa de estudiar el modo de escapar en caso de incendio?
75	Tiene Usted metas claras en la vida, más que confiarse a la suerte?
76	Tiene usted en casa un armarito con una gran variedad de medicinas sobrantes de medicinas anteriores?
77	Se ofende usted inmediatamente si alguien le reprende?
78	Siente a menudo vergüenza de cosas que ha hecho?
79	Sonríe y ríe usted tanto como la mayoría de la gente?
80	La mayor parte del tiempo, se preocupa usted por algo o alguien?
81	Le irritan fácilmente las cosas fuera de sitio?
82	Toma usted decisiones lanzando al aire una moneda o dejándolas a la buena suerte?

83	Se preocupa usted mucho por su salud?
84	Si le sucede a usted una desgracia, considera que la merecido por alguna cosa que ha hecho?

No	ITEMS
85	Siente usted incomodidad cuando ve fotografías en las que considera, no se ve muy bien?
86	Se siente usted a menudo con cansancio y desgano, sin una buena razón?
87	Si ha cometido un error que considera molesto en público ¿logra olvidarlo fácilmente?
88	Tienen en cuenta cuidadosamente todo el dinero que gana?
89	Actúa a menudo en contra las costumbres de sus padres o tutores?
90	Fuertes dolores físicos o emocionales, le impiden a usted concentrarse en el trabajo?
91	Se arrepiente Usted, por sus experiencias sexuales tempranas?
92	Hay miembros de su familia que le hacen sentir a usted, que no sirve?
93	Le molesta a usted el ruido?
94	Se relaja usted bastante cuando se sienta o se recuesta?
95	Le preocupa a usted mucho la posibilidad de contraer enfermedades, en lugares públicos?
96	Si se siente usted solo (a) haría un esfuerzo para ser amigable con la gente?
97	Le incomoda a menudo, picazón severa?
98	Tienen usted algunas malas costumbres, que considera imperdonables?
99	Siente usted incomodo, si alguien le critica?
100	Piensa usted que tiene lo peor de la vida?
101	Se asusta usted con facilidad, si alguien aparece de improviso?
102	Tiene usted cuidado siempre de saldar incluso las deudas más insignificantes?
103	Piensa usted a menudo tener poca influencia sobre las cosas que le suceden?
104	Tienen usted generalmente buena salud?
105	A menudo se siente atormentado (a) por fuertes remordimientos?
106	La gente le considera a usted persona útil y servicial?
107	Piensa usted que a los demás no le importa lo que le sucede a Usted?

108	Encuentra difícil permanecer sentado(a) en calma sin inquietarse?
109	Prefiere usted encargarse de las cosas, más que buscar a alguien que lo haga correctamente?
No	ITEMS
110	Le persuaden fácilmente los argumentos de otras personas?
111	Son los dolores de estómago una característica de su familia?
112	Piensa usted que ha empleado mal su juventud?
113	Le sucede a menudo poner en duda su valor como persona?
114	Sufre usted a menudo de soledad?
115	Se preocupa usted por cuestiones referentes al dinero?
116	Pasaría Usted debajo de una escalera sin desviarse, por temor a la mala suerte?
117	Encuentra a menudo difícil, hacerle frente a la vida?
118	Los demás son indiferentes cuando usted no se siente bien?
119	Piensa usted que no merece la confianza y el afecto de las demás personas?
120	Cuando la gente habla bien de usted ¿encuentra difícil creer que sea sincera?
121	Piensa usted que está aportando algo al mundo y llevando una vida útil?
122	Se duerme usted fácilmente por la noche?
123	Ignora usted con cierta facilidad pequeños errores e inexactitudes?
124	La mayoría de las cosas que hace usted están dirigidas a dar gusto a otra gente?
125	Sufre usted constantemente de estreñimiento?
126	Pasa usted mucho tiempo, pensando en cosas ocurridas y en desear haber actuado más responsablemente?
127	Ha ocultado alguna vez sus opiniones por medio a que los demás pudiesen reírse o criticarle?
128	Hay al menos una persona en el mundo, que le ame a usted verdaderamente?
129	Se encuentra usted fácilmente en aprietos en situaciones sociales?
130	Recoge usted todo tipo de cosas inservibles pensando que algún día puede ser de algún modo útiles?
131	Piensa usted que su futuro está verdaderamente en sus manos?
132	Ha tenido usted alguna vez un colapso nervioso?

133	Ocultas usted un secreto culpable que teme pueda llegar a conocerse algún día?
------------	--------------------------------------------------------------------------------

No	ITEMS
134	Siente usted timidez en situaciones sociales particulares?
135	Considera usted que no es justo traer hijos al mundo, dado el curso actual de los hechos?
136	Se pone nervioso si las cosas no van según lo planeado?
137	Se siente usted muy a disgusto si su casa está en desorden?
138	Tienen usted tanta fuerza de voluntad como los demás?
139	Siente usted a menudo palpitaciones de corazón?
140	Cree usted que, a la larga una mala conducta se castigará siempre?
141	Tienen usted la tendencia en sentirse inferior a la gente que conoce incluso si, objetivamente hablando, sabe que no es así?
142	Hablando en general, ha tenido usted éxito en lograr sus objetivos y sus metas en la vida?
143	Se despierta usted sudando, después de haber tenido una pesadilla?
144	Siente asco o repugnancia, si un perro le lame el rostro?
145	Considera usted una pérdida de tiempo haber proyectado con mucha anticipación, porque siempre hay algo que le obliga a cambiar los planes?
146	Se preocupa mucho por la posibilidad de que otros miembros de la familia puedan enfermarse?
147	Si ha hecho usted algo moralmente reprobable, podría olvidarlo rápidamente y pensar en el futuro?
148	Siente usted habitualmente estar en situaciones de realizar lo que desea?
149	Se ve usted abrumado (a) a menudo por la tristeza?
150	Le tiembla a usted la voz si habla a alguien a quien desea causar impresión de modo particular?
151	Prescindiría usted de alguna cosa si se siente obligado u obligada a dársela a otra persona?
152	Preferiría usted un trabajo en el que otra persona tomase las decisiones y le dijese a usted qué hacer?
153	Tiene usted manos y pies fríos, incluso cuando hace calor?
154	Reza u ora con frecuencia pidiendo perdón?
155	Se siente usted satisfecho con su aspecto?

156	Le parece a usted que siempre es a otras personas a quien le suceden las cosas buenas?
157	Permanecería usted en calma y dueño de si ante una emergencia?
No	ITEMS
158	Es para usted un deber importante anotar sus citas en una agenda?
159	Experimenta usted a menudo la sensación que es inútil interiormente lograr algo en la vida?
160	Tienen usted con frecuencia dificultades respiratorias?
161	Le molesta si alguien cuenta historias indecentes?
162	Actúa usted a menudo con cautela con las otras personas por qué piensa que podría no agradecerles?
163	Ha pasado mucho tiempo desde la última vez que se ha sentido en perfecta forma?
164	A veces pensando en sus problemas, entra usted en un estado de tensión y agitación?
165	Se arregla usted habitualmente los cabellos y la ropa, antes de abrir la puerta a un visitante?
166	Siente usted con frecuencia que no tienen un control suficiente del rumbo que está tomando su vida?
	Piensa usted que es una pérdida de tiempo ir al doctor por trastornos muy ligeros como tos, resfriado
	Experimenta con frecuencia la sensación de haber hecho algo equivocado y malvado incluso si esta sensación no está realmente justificada?
169	Encuentra difícil hacer la cosas de modo que logre la atención y aprobación de los demás
170	Se siente usted desilusionado (a) cuando piensa de nuevo en lo que le ha ocurrido en la vida?
171	Se atormenta usted verdaderamente largo tiempo por experiencias humillantes?
172	Tiende usted a corregir a las personas cuando habla con ellas.
173	Piensa usted que hoy en día las cosas cambian tan rápidamente que es difícil saber que normas seguir?
174	Se queda usted en cama por un resfriado.
175	Piensa usted que ha desilusionado a sus profesores en la escuela por no haber estudiado bastante?
176	Se sorprende usted con frecuencia fingiendo ser mejor de cómo es en realidad?
177	Es usted feliz más o menos como los demás?
178	Se describiría usted como persona cohibida o tímida?
179	Diría usted que es perfeccionista?

180	Tiene usted metas bien concretas y objetivos a alcanzar en la vida?
181	Comprueba usted el color de su lengua, la mayoría de las mañanas?
182	Piensa a menudo en lo mal que ha tratado a la gente en el pasado?

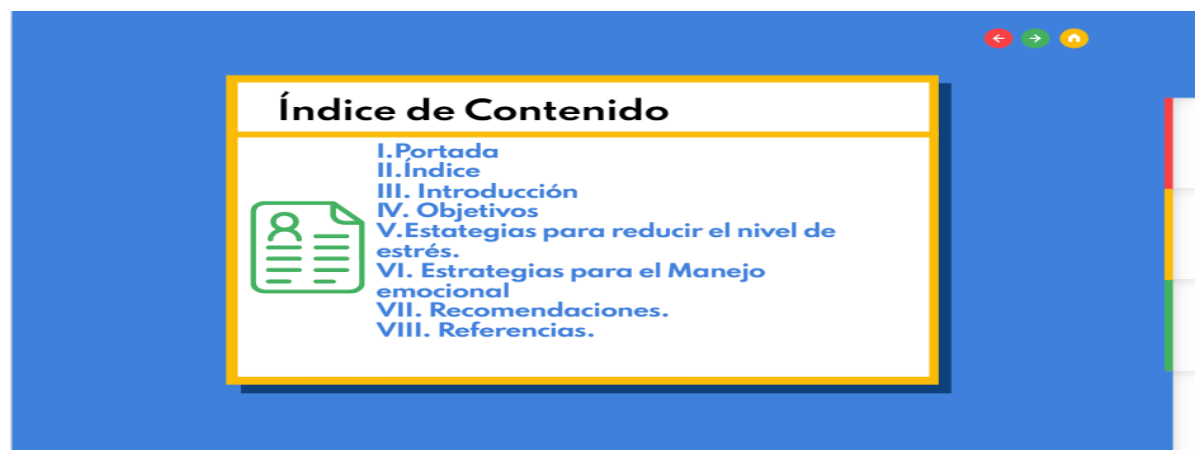
No	ITEMS
183	Experimenta algunas veces la sensación de no hacer nada bien?
184	Tiene usted con frecuencia la impresión de sentirse excluido (a) o fuera de lugar?
185	Se preocupa usted inútilmente por las cosas que puedan ocurrir?
186	Tiene usted una rígida rutina al acostarse que, si rompe podría causarle grandes dificultades para dormirse?
187	Tiene usted a menudo la sensación de que los demás se aprovechen de usted?
188	Se pesa usted cada día?
189	Cree usted que Dios le castigue en el mas allá por sus pecados?
190	Tiene con frecuencia dudas sobre su rendimiento sexual?
191	Su sueño es habitualmente agitado y turbado?
192	Tiene usted tendencia a excitarse con facilidad?
193	Es muy importante para usted que cada cosa este siempre limpia y ordenada?
194	Se ve influido o influida por la publicidad, para comprar cosas que no quiere realmente?
195	Siente a menudo molestias por ruidos en los oídos?
196	Se reprende usted habitualmente si algo va mal en sus relaciones personales?
197	Tiene usted al menos una cantidad normal de autoestima?
198	Se siente usted frecuentemente solo (a) incluso cuando esta con otra gente?
199	Ha sentido usted alguna vez la necesidad de tomar tranquilizantes?
200	Siente usted mucha turbación si sus costumbres cotidianas son alteradas por hechos inesperados?
201	Lee usted los horóscopos con la esperanza de obtener indicaciones para su vida?
202	Siente usted a menudo un nudo en la garganta que le impide o le dificulta respirar?
203	Se disgusta cuando recuerda sus deseos y fantasías sexuales?

204	Piensa usted que tiene una personalidad atractiva para sexo opuesto?
205	En general, experimenta usted una sensación de calma interior y satisfacción?
206	Es usted nervioso (a)?

Anexo 3. Propuesta

Guía para el tratamiento del estrés y manejo emocional.

Link de Acceso Web: <https://view.genial.ly/61edecd0fec793001386c700/guide-guia-educacion-online>





INTRODUCCIÓN

El estrés actualmente se constituye como uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, el cual se vio profundizado por la pandemia de COVID-19. Se encuentra presente en la mayoría de entornos sociales, entre ellos el estudiantil generado el denominado "estrés Académico". Este puede traer consigo serios problemas en la salud física y mental.

Una de las formas de enfrentar el estrés académico es por medio del manejo adecuado de las emociones para el desarrollo de la denominada inteligencia emocional. Para ello es necesaria la aplicación de diferentes técnicas y actividades las cuales buscan enfrentar y tratar episodios que perturben la tranquilidad y paz mental de los estudiantes.

[+ info](#)



Sobrecarga del trabajo, exigencia y desempeño.



La falta de tiempo y dedicación exigida.



Los métodos de enseñanza



Competitividad grupal.

CAUSAS DEL ESTRÉS ESTUDIANTIL

"Las causas del estrés en el estudiante conforme varios estudios tienen comprobado que la mayor preocupación de los estudiantes está relacionada con el área académica, en particular con la sobrecarga del trabajo, exigencia y desempeño"



OBJETIVO DE LA GUÍA



**PROPONER
ESTRATEGIAS PARA
AFRONTAR EL ESTRÉS
ESTUDIANTIL Y LA
ESTABILIDAD
EMOCIONAL**

“El Estrés Estudiantil”

"El estrés estudiantil o estrés académico es un proceso de carácter sistémico, adaptativo y de manera especial psicológico producido por las diferentes demandas que se presentan en el desarrollo de las actividades académicas" Arturo Barraza




SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ESTUDIANTIL

Existen **varios** síntomas que se presentan **en** estudiantes sometidos a niveles elevados de **estrés**.


+ f

DOLOR DE CABEZA




El más común es el dolor de cabeza tensional y el cuello entre otros, generado por el estrés o la ansiedad de forma habitual.

FALTA DE ENERGÍA



Se centra tanto en un tema, que le cuesta prestar atención al resto de cosas, perdiendo de ese modo parte de la concentración.

CAMBIO DE CONDUCTA



Puede presentar agresividad, ansiedad, depresión, insomnio.

f t

CAMBIOS EN LA SALUD



Dolores de cabeza
Dolores estomacales
Dolores Articulares

+ f t



TÉCNICAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

Para empezar, debemos conocer y entrenarnos en una serie de técnicas que nos permitirán combatir las reacciones que tiene habitualmente el organismo. Estas reacciones pueden ser fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales. Si no las sabemos manejar y gestionar adecuadamente terminarán por producir diversas manifestaciones clínicas, por todos conocidas, que pueden cronificarse y conducirnos al agotamiento psicosomático.



ACTIVIDAD FÍSICA



El desarrollo y el mantenimiento de un buen estado físico tiene efectos muy positivos en la prevención del estrés.



RECREACIÓN



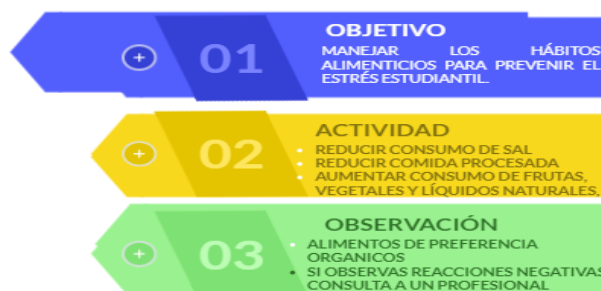
La recreación tiene como finalidad relacionar a las personas en la comunidad por medio de actividades lúdicas e influye directamente sobre el estrés académico



ALIMENTACIÓN



Los malos hábitos alimenticios además de ser generados por el estrés, están culturalmente inculcados en la sociedad.





DESCANZO



La falta de sueño puede provocar que el cuerpo responda como estuviera en una situación de peligro, liberando más cortisol, la hormona del estrés.

- 01 **OBJETIVO**
APLICAR TÉCNICAS DE DESCANZO PARA EVITAR EPISODIOS DE ESTRÉS ACADÉMICO.
- 02 **ACTIVIDAD**
 - DESCANZAR AL MENOS 8 HORAS
 - ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE,
 - TOMAR SIESTAS DE 30 MIN SI ES NECESARIO
- 03 **OBSERVACIÓN**
 - EL EXCESO DE DESCANZO O SUEÑO PUEDE SER SEÑAL DE OTROS TRASTORNOS.
 - GENERAR ESPACIOS DE DESCANZO.



MANEJO DE IDEAS



"Las personas con mayor inteligencia emocional son capaces de afrontar mejor los estados de estrés, y conseguir manejar las situaciones de manera que no afecten tanto en su vida diaria"

- 01 **OBJETIVO**
APLICAR TÉCNICAS PARA EVITAR IDEAS QUE PUEDAN GENERAR ESTRÉS ESTUDIANTIL.
- 02 **ACTIVIDAD**
 - DISTRACCION CON MUSICA
 - DISTRACCION DE CONVERSACION CON OTROS.
 - EVITAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS
- 03 **OBSERVACION**
 - REALIZAR LA ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE
 - REALIZAR LA ACTIVIDAD EN COMPAÑIA
 - DIVERSIFICAR ACTIVIDADES

Activar Windows



“MANEJO EMOCIONAL”



"El manejo emocional es la habilidad de una persona a la hora de gestionar y canalizar los distintos tipos de emociones, ya sean positivas o negativas"
Instituto Europeo de Psicología Positiva. IEPP





SÍNTOMAS MANEJO NEGATIVO DE EMOCIONES

Una de las mejores maneras de lidiar con nuestras emociones negativas es a través de la aceptación y la afirmación. Forzarnos a ser felices todo el tiempo tiene como consecuencia el detrimento de nuestro bienestar emocional en general.



MANEJO EMOCIONAL ADECUADO

Aceptar las emociones negativas, en nosotros y en otros, nos permite avanzar y desarrollar habilidades de comprensión y empatía de las emociones. En vez de enfrascarnos en una mentalidad de que las emociones negativas tienen que evitarse y que son "incorrectas", tenemos que aprender a aceptarlas como parte natural de quienes somos.



TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES

Las técnicas tienen como objetivo desarrollar patrones de pensamiento racionales y adaptativos. Y gracias a ello, expresar adecuadamente nuestras emociones y evitar el estrés estudiantil. Para poder alcanzar este objetivo, encontramos algunas técnicas de control de las emociones que son efectivas.



ESCUCHA ACTIVA



La escucha activa consiste en una forma de comunicación que demuestra al hablante que el oyente le ha entendido.



ACTIVIDAD FÍSICA



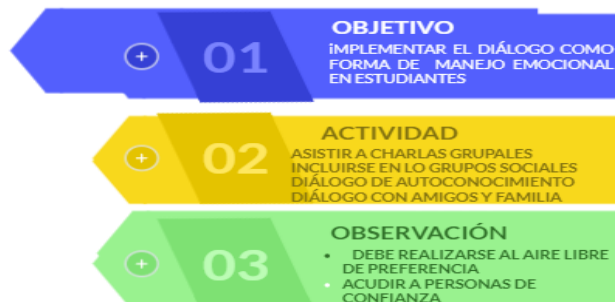
“Las personas que realizan regularmente ejercicio físico se perciben más saludables, con menor estrés y presentan mejor estado de ánimo”



DIÁLOGO



"A través del diálogo ayudaremos a los estudiantes a aceptar sus emociones, hablar de ellas y a buscar estrategias para solucionar los conflictos"



CONSTRUCCIÓN EMOCIONAL POSITIVA



"Las emociones positivas como la felicidad, amor, gratitud, sorpresa y por supuesto felicidad contribuyen al bienestar psicológico y la salud mental"



VISITA A UN ESPECIALISTA



La terapia emocional es un tipo de terapia focalizada y centrada en las emociones.



RECOMENDACIONES



EVITAR EL ESTRÉS

CON EL FIN DE EVITAR EL ESTRÉS ES NECESARIA LA APLICACIÓN DE DIFERENTES ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS QUE PERMITAN AFRONTAR EPISODIOS, EN ESPECIAL EN EL ENTORNO ESTUDIANTIL EN CASO DE PROFUNDIZARSE LOS HECHOS ES NECESARIO VISITAR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL





MANEJO EMOCIONAL

ES NECESARIA LA APLICACION DE TECNICAS QUE BUSQUEN EL MANEJO ADECUADO DE LAS EMOCIONES Y EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ESTO CON LA FINALIDAD DE EVITAR HECHOS QUE PUEDAN GENERAR HECHOS NEGATIVOS, EN ESPECIAL DEL ESTRES ACADÉMICO



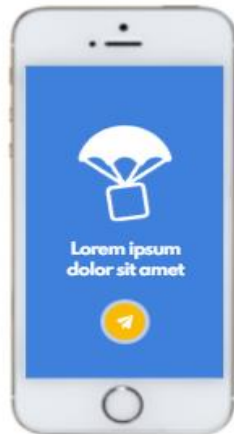
ACTIVIDADES ACADÉMICAS

EN EL ENTORNO ACADÉMICO ES NECESARIA LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES CON EL FIN DE EVITAR EL ESTRÉS QUE SE GENERA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE, ESTO ES NECESARIO POR LAS DESVENTAJAS QUE ESTA PRESENTA EL LA SALUD, COMO EN EL RENDIMIENTO ESTUDIANTIL



REFERENCIAS

shorturl.at/amoHX
shorturl.at/almDJ
shorturl.at/iprQ4
shorturl.at/dmtFQ
shorturl.at/xSU29



Gracias



Anexo 4. Evidencia

