



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“ESTRÉS PERCIBIDO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN
ADOLESCENTES”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciado en Psicología Clínica

Autor: Chipantiza López, Amanda Mishelle

Tutora: Psic. Inf. Mg. Lara Salazar, Mariela

Ambato - Ecuador

Marzo, 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Trabajo de Investigación sobre el tema: “ESTRÉS PERCIBIDO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES”, de Chipantiza López Amanda Mishelle, estudiante de la Carrera de Licenciatura en Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, marzo 2023

LA TUTORA


.....
Psic. Inf. Mg. Lara Salazar, Mariela

AUTORIA DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: “ESTRÉS PERCIBIDO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son responsabilidad de mi persona, como autor de este trabajo de grado.

Ambato, marzo 2023

LA AUTORA



.....
Chipantiza López, Amanda Mishelle

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo que la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y proceso de investigación. Cedo los derechos en línea primordial mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando los derechos de autoría.

Ambato, marzo 2023

LA AUTORA

A square box containing a handwritten signature in blue ink. The signature appears to be 'Ami' or 'Ami' with a flourish.

.....
Chipantiza López, Amanda Mishelle

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema ““ESTRÉS PERCIBIDO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES”, de Chipantiza López Amanda Mishelle, estudiante de la Carrera de Licenciatura en Psicología Clínica.

Ambato, marzo 2023

Para constancia firma:

.....
PRESIDENTE/A

.....
1er VOCAL

.....
2do VOCAL

DEDICATORIA

Para mi querida familia, y de manera muy especial a mis ángeles que se encuentran en el cielo mi padre y mis abuelitos que por más días grises y turbios siempre estuvieron ahí apoyándome y guiándome hasta llegar a conseguir este gran sueño de ser profesional.

Amanda

AGRADECIMIENTO

A mis padres que siempre estuvieron ahí apoyándome en cada una de las decisiones importantes en mi vida y sobre todo nunca me dejaron sola en todo este proceso académico.

A mis abuelitos que fueron pilar fundamental en todo este proceso ya que sin su amor y dedicación a cuidarme hoy no sería factible la realización de esta meta.

A mis hermanas que a pesar de las complicaciones por los horarios siempre han estado ahí apoyándome con su alegría y entusiasmo.

Amanda Chipantiza

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORIA DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR.....	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN	1
1. CAPÍTULO I.....	2
1.1. Antecedentes investigativos.....	2
1.1.1. Contextualización.....	2
1.1.2. Estado del Arte.....	3
1.1.3. Marco Teórico	7
1.1.3.1. Estrés percibido.....	7
Trastornos de las emociones.....	7
Clasificación de los trastornos de las emociones	7
Causas de los trastornos de las emociones	7
Definición de estrés	7
Bases teóricas del estrés.....	8
Tipos de estrés	9
Definición de estrés percibido	10
Estrés percibido en relación a la CIE 10.....	10
1.1.3.2. Autoestima	10

Definición de autoestima	--
Bases teóricas de autoestima	11
Componentes de la autoestima.....	13
Importancia de la autoestima.....	14
Tipos de autoestima	14
Origen de una baja autoestima	15
Síntomas de una baja autoestima	15
Consecuencias de una baja autoestima	16
Baja autoestima en adolescentes.....	16
Autoestima y adolescencia en el ámbito educativo.....	17
1.2. Objetivos	17
1.2.1. Objetivo General.....	17
1.2.2. Objetivos Específicos	17
2. CAPÍTULO II	19
MARCO METODOLÓGICO	19
2.1. Materiales	19
Escala de Estrés Percibido (PSS-14).....	19
Escala de Autoestima de Rosenberg.....	20
2.2. Método	20
2.2.1. Pregunta de investigación.....	21
2.2.2. Hipótesis.....	21
2.2.3. Operacionalización de variables	22
Operacionalización de la variable estrés percibido.....	22
Operacionalización de la variable autoestima.....	23
2.2.4. Población.....	23
2.2.5. Criterios de inclusión:.....	23
2.2.6. Criterios de exclusión:	24
CAPÍTULO III.....	25
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	25
3.1 Análisis y discusión de los resultados	25
<i>Niveles de estrés percibido</i>	<i>25</i>
<i>Niveles de autoestima</i>	<i>26</i>

<i>Rasgos de la población</i>
<i>Prueba de Normalidad de las variables</i>	28
<i>Estadísticos de contraste</i>	29
<i>Estrés en relación al género</i>	30
3.2 Verificación de hipótesis	31
<i>Prueba de Correlación</i>	31
<i>Niveles de estrés relacionados con los niveles de autoestima</i>	33
CAPÍTULO IV	35
CONCLUSIONES Y RECOMENADACIONES	35
4.1 Conclusiones	35
4.2 Recomendaciones	36
MATERIAL DE REFERENCIAS	37
Referencias bibliográficas	37
Anexos	46
Anexo 1	46
Anexo 2	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable estrés percibido	22
Tabla 2 Operacionalización de la variable autoestima	23
Tabla 3 Niveles de estrés percibido	25
Tabla 4 Niveles de autoestima	26
Tabla 5 Rasgos de la población.....	27
Tabla 6 Prueba de Normalidad de las variables	28
Tabla 7 Estadísticos de contraste	29
Tabla 8 Estrés en relación al género.....	30
Tabla 9 Prueba de Correlación.....	31
Tabla 10 Niveles de estrés relacionados con los niveles de autoestima.....	33

RESUMEN

Esta investigación se realizó con el objetivo de determinar la relación entre los niveles de estrés percibido y los niveles de autoestima en adolescentes. Para medir el nivel de estrés percibido se utilizó la Escala de estrés percibido (EEP-14), y para evaluar el nivel de autoestima se empleó la Escala de Autoestima de Rosenberg en una población de 101 adolescentes de la Unidad Educativa “Mariano Benítez”. La metodología aplicada se basó en el enfoque cuantitativo, debido a que la información obtenida de las escalas se comparó mediante la Rho de Spearman, para obtener la correlación correspondiente entre las variables, de igual forma los datos recolectados se realizó en un tiempo determinado. Se encontró que los niveles de estrés percibido no mantienen una relación con los niveles de autoestima, de igual forma se evidencio que los niveles de estrés percibido que predomina en la población es de vez en cuando está estresado, seguido por el nivel a menudo está estresado, así mismo se logró identificar que el nivel de autoestima que predomina en los participantes es autoestima media dando a conocer que en este ámbito no presentan problemas graves. Sin embargo, al momento de comparar el estrés percibido por género en los participantes se evidencio que el género femenino mostraba mayor cantidad de estrés percibido en los niveles predominantes, pero de igual forma la diferencia que se logró identificar no era muy significativa ya que no existe mayor relevancia en los porcentajes que hacen la diferencia en este ámbito entre los participantes.

PALABRAS CLAVE: ESTRÉS PERCIBIDO, NIVELES, AUTOESTIMA, ESCALA, RELACIÓN, PARTICIPANTES.

ABSTRACT

This research was carried out with the objective of determining the relationship between perceived stress levels and self-esteem levels in adolescents. To measure the level of perceived stress, the Perceived Stress Scale (EEP-14) was used, and to evaluate the level of self-esteem, the Rosenberg Self-Esteem Scale was used in a population of 101 adolescents from the "Mariano Benítez" Educational Unit. The methodology applied was based on the quantitative approach, because the information obtained from the scales was compared by means of Spearman's Rho, to obtain the corresponding correlation between the variables, in the same way the data collected was carried out in a determined time. It was found that the levels of perceived stress do not maintain a relationship with the levels of self-esteem, in the same way it was evidenced that the levels of perceived stress that predominates in the population is occasionally stressed, followed by the level often stressed, likewise it was possible to identify that the level of self-esteem that predominates in the participants is medium self-esteem, showing that in this area they do not present serious problems. However, when comparing the perceived stress by gender in the participants, it was evident that the female gender showed a greater amount of perceived stress in the predominant levels, but in the same way the difference that was identified was not very significant since there is no major relevance in the percentages that make the difference in this area among the participants.

KEYWORDS: PERCEIVED STRESS, LEVELS, PREDOMINANT LEVEL, SCALE, RELATIONSHIP, PARTICIPANTS.

INTRODUCCIÓN

Para la primera variable de estrés percibido Párraga et al. (2018) mencionan que se da como resultado la disminución de patrones positivos en la vida del ser humano e incrementa factores negativos que dañan la salud de la persona y afectan su estilo de vida, por otra parte Cozzo y Reich (2016) ven el estrés percibido como el resultado a factores estresores que presenta la persona en situaciones cotidianas y como este puede enfrentarlos, de igual manera las situaciones a las que se enfrenta la persona pueden generar ciertas conductas negativas en él y así ir desarrollando cierto nivel de estrés que afecta de manera negativa su estabilidad emocional y física. Para la variable de autoestima Álvarez (2006) brinda una conceptualización, en la cual indica que esta, es un rasgo típico, propio de humanos, ya que la autoestima no se la puede observar en los animales, de ahí que relaciona la autoestima con la capacidad de juicio que cada persona tiene de sí misma, juicios que realiza en todo momento de su vida desde que puede usar la razón, este rasgo de cada humano es vital y consiste en la capacidad de confianza, acción y visión honesta que cada persona tiene de sí misma.

El tema del presente trabajo de integración curricular tiene como tema “Estrés Percibido y su Relación con la Autoestima en Adolescentes”, la cual tuvo como objetivo general Determinar el nivel de estrés percibido y su relación con el nivel de autoestima en adolescentes. El estudio cuenta con implicaciones prácticas dado que es bastante relevante ya que permitirá resolver diversos problemas dentro del ámbito y entorno educativo y de desarrollo de los adolescentes para la mejora de salud mental, ayudando a su vez a que las futuras generaciones estudiantiles puedan utilizar el estudio para seguir generando estrategias que permitan utilizar la autoestima como un factor protector de ayuda, para que los jóvenes creen un mejor entorno educativo y de mejor aprendizaje, no solo a nivel de adolescentes, sino extenderse a niveles educativos básicos y superiores.

1. CAPÍTULO I

1.1. Antecedentes investigativos

1.1.1. Contextualización

La CNN (2021) encontró, mediante el índice global de emociones 2021 de Gallup, realizado en 116 países en el año 2020, dentro del periodo de pandemia por COVID-19, los niveles de estrés se vieron en un 40% de los adultos a nivel mundial, los cuales mencionan haber sentido mucho estrés en días anteriores, siendo éste el índice más alto en los últimos 15 años, con un total de 190 millones de personas en el mundo que cuentan con estrés.

Mediante una encuesta realizada en Estados Unidos se estableció que casi 1/3 de los adultos (32%) dijeron que a veces están estresados por la pandemia y les cuesta tomar decisiones básicas, además de ellos se mostró que los adultos hispanos tuvieron los niveles más altos de estrés, durante los últimos meses de pandemia (APA, 2021).

La corporación WTW (2021) realizó una encuesta denominada “2021 Benefit Trends” en América Latina a empleados de diversos países, la cual se centra en diversos aspectos de la salud y el bienestar de los mismos, dentro de las estadísticas encontradas, se indagó en el estrés y burnout o estrés laboral, se observó la presencia de estrés y burnout en un 77% de los encuestados en Argentina, un 90% de los encuestados el Brasil, un 88% de los encuestados en Chile, un 93% de los encuestados en Colombia y un 82% de los encuestados en México.

En América Latina la aplicación Pura Mente (2021) dedicada a la meditación y al bienestar físico y mental de las personas, realizó una investigación, con más de 12.500

encuestados con trabajo, de los cuales se evidencio que el 76% experimenta estrés en el trabajo y un 70% experimentaba tensión corporal.

La UNICEF (2020) junto con el Ministerio de Educación en Ecuador-Quito debido al impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental, realizaron una encuesta con más de 4.500 niños, niñas y adolescentes, de los cuales 4 de cada 10 mencionan haber sentido tensión y angustia.

1.1.2. Estado del Arte

En el estudio de Kaczmarek Trambacz (2021) en Polonia se encontró que existe una relación positiva entre el estrés percibido, los factores escolares y relaciones interpersonales, donde se empleó la Escala de Estrés Percibido y un método logístico multivariante en una población de adolescentes.

De igual forma Wu et al. (2021) realizan un estudio para demostrar la relación entre el funcionamiento familiar y estrés percibido donde se evidencio una relación positiva entre las variables para esto se empleó la Escala de estrés percibido y la escala family APGAR, con una muestra en una población de adolescentes.

Por otro lado Prado et al. (2019) investiga la relación entre el estrés percibido y los rangos de cortisol capilar en una población de adolescentes sanos en la cual se empleó la Escala de estrés percibido para medir el nivel de estrés y como resultados se obtuvo que no existen una relación entre estas dos variables.

Sin embargo Turley et al. (2019) realiza una investigación sobre estrés percibido y su relación con la psicosis en una comunidad de adolescentes donde se empleó la evaluación comunitaria de experiencias psíquicas (CAPE) y la escala de estrés percibido donde se logró evidenciar una relación positiva entre las variables.

En el mismo sentido Lindholdt et al. (2022) investiga al estrés percibido como un marcador al momento de generar trastornos mentales en adolescentes para realizar este estudio utiliza la Escala de estrés percibido de Cohen y para identificar los trastornos

mentales se empleó los códigos ICD-10 para trastornos mentales y de comportamiento donde se obtuvo como resultados a quienes presentan niveles altos de estrés percibido generaban ciertos trastornos es decir se evidencio una relación positiva entre las variables.

Por el contrario Herd et al. (2018) realiza un estudio sobre la asociación entre el control inhibitorio y el estrés percibido al momento de relacionarse de manera social entre adolescentes donde se empleó la Escala de estrés percibido para medir el estrés y de igual forma se utilizó el Inventario de apego de padres y compañeros pero en versión corta donde se pudo evidenciar que no existe una relación significativa entre el estrés percibido y las relaciones sociales ya que este no influye al momento de realizar interacciones.

Sin embargo Jiménez et al. (2019) realiza una investigación sobre la comunicación familiar, violencia filio-parental entre adolescentes y sus padres y utiliza al estrés percibido como mediador de este problema en el cual empleo la escala de estrés percibido, como resultado se obtuvo que el estrés percibido actúa como mediador ante la violencia de los adolescentes hacia sus padres.

Así mismo Kim et al. (2021) investigan el comportamiento dietético y el estrés percibido con relación al estatus socioeconómico subjetivo y la salud multicultural en una población de adolescentes en la cual lograron obtener como resultado que no interfiere de manera directa el nivel de estrés percibido sobre el comportamiento dietético en los adolescentes.

En cambio Collier et al. (2021) investigo si la educación de los padres actúa como factor protector contra los cambios de estrés y cambios de ánimo en una población de adolescentes al principio de la pandemia en la cual de logro obtener como resultado que si afecta el grado de escolaridad de los padres ante factores que genera el estrés percibido.

De igual manera Young Y Limbers (2017) realiza un estudio sobre el afrontamiento evitativo con la relación entre estrés y alimentación emocional con una población de adolescentes en la cual obtuvieron como resultado que a niveles más altos de estrés percibido las personas generan más factores evitativos al momento de crear interacciones sociales, lo mismo que llega a afectar su estilo de alimentación.

Por otro lado Pérez et al. (2019) investigan sobre los modelos de crecimiento, satisfacción con la vida y como juega un rol importante la autoestima en una población de adolescentes, en la cual se pudo evidenciar que la autoestima juega un rol muy importante con la satisfacción vital que presentaba cada participante.

En el mismo sentido Yap et al. (2022) realiza un estudio sobre la relación entre la autoestima, felicidad como moderador de la motivación en una población de adolescentes donde se obtuvo como resultado una correlación positiva entre las variables ya que participantes que mostraron niveles altos de autoestima contaban con más motivación para realizar tareas ya sea a nivel social como personal.

Así mismo Pazzaglia et al. (2020) realiza una investigación sobre la relación de la autoestima con la salud en adolescentes donde se evidencio una relación positiva entre las variables ya que influye de manera directa la autoestima en la vida de los participantes ya sea en ámbitos sociales como personales.

En cambio Mikkelsen et al. (2020) investiga sobre la calidad de vida en relación a la salud asociada con la autoestima en una población de adolescentes donde se mostraron resultados muy dispersos ya que influye mucho el sexo de cada participante debido a que las mujeres presentaron índices de baja autoestima por la calidad de vida que presentaban, mientras que la calidad de vida no influyo en la autoestima en los hombres.

Así mismo Morin et al. (2017) realiza un estudio sobre la trayectoria de la autoestima y la forma de interacción social en una población de adolescentes con niveles de capacidad cognitiva distintos la cual arrojo como resultado que los adolescentes que presentaban niveles cognitivos estables tendían a presentar niveles altos de autoestima es decir que existe una relación positiva entre las variables.

El estudio denominado “Factores personales y docentes relacionados con el estrés percibido por docentes universitarios entre al COVID-19” tuvo como objetivo como afecta el estrés percibido a los docentes durante la pandemia, esto en una muestra de 96 docentes, en los cuales los resultados obtenidos median una encuesta virtual, mostraron una correlación positiva entre el género y el estrés percibido (Cantero et al., 2022).

La investigación de Beltrán et al. (2020) denominada “regulación emocional y niveles de estrés percibido durante el distanciamiento físico-preventivo por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de las instalaciones de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas Bosa (Colombia)” por medio de la escala de estrés percibido buscó encontrar los niveles de estrés percibido en estudiantes de 17 a 33 años, en los cuales los resultados mostraron que un 13,5% tiene un nivel leve, un 46,0% tiene un nivel moderado, un 34,9% tiene un nivel intenso y un 5,6% tiene un nivel severo.

El estudio denominado “Estilos de afrontamiento, depresión, ansiedad, niveles de autoestima y riesgo cardiovascular en adolescentes obesos” tuvo como objetivo caracterizar los niveles de autoestima en estudiantes con edades de 15 a 17 años, en donde se observó que los niveles de autoestima discretamente son mayores en los niveles medio y alto Bryce et al. (2019).

Para Charloth et al. (2022) en su estudio buscó las relaciones entre diversas variables, entre ellas se encuentra los niveles de autoestima, dentro de una muestra de 59 adolescentes, por medio del instrumento Escala de Autoestima de Rosenberg, los resultados mostraron que el nivel predominante de autoestima en la población fue el nivel moderado con un 91,5% de la población, seguido por el nivel bajo con un 6,8% y finalmente el nivel alto con un 1,7%.

El estudio de Camacho y Vera (2019) muestra que 78 estudiantes evaluados con edades entre 19 y 24 años, mostró que un 24% obtuvo autoestima baja, un 41% obtuvo una autoestima media y finalmente un 35% obtuvo una autoestima elevada, cumpliendo así el objetivo: determinar los niveles de autoestima en estudiantes por medio de la Escala de autoestima de Rosenberg.

La investigación perteneciente a Bermúdez (2018) buscó evaluar los niveles de estrés y autoestima en una muestra de 141 adolescentes, encontrando a su vez que los niveles de malestar emocional en los que se engloba el estrés, están por encima de los normales.

1.1.3. Marco Teórico

1.1.3.1. Estrés percibido

Trastornos de las emociones

Molina (2018) se refiere a una condición que impide a largo periodo el desempeño a nivel educativo de una persona, crea incapacidad para formar relaciones, afecta de manera directa el estado de ánimo.

Clasificación de los trastornos de las emociones

Molina (2018) clasifica a los trastornos de las emociones en: trastorno depresivo mayor, trastorno distímico, trastorno bipolar, trastorno ciclotímico.

Causas de los trastornos de las emociones

Molina (2018) según este autor las causas más comunes para que se genere este tipo de trastornos es la genética de la persona, la bioquímica de igual forma afecta de manera directa al ser humano, estrés y episodios traumáticos y por último influye de manera importante la personalidad de la persona.

Definición de estrés

Brito et al. (2019) menciona que el termino estrés proviene del siglo XIV con la asociación de la palabra francesa destresse, la misma que se deriva del latín Strictus que significa dificultad o adversidad. El estrés hace referencia a las reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales ante una amenaza ya sea de manera real o ficticia, esta situación puede ser intervenida de con técnicas de relajación

Le Le Scanff, (2021) definen al estrés como una forma fisiológica de carácter general, que suele ser empleado por psiquiatras en el área de medicina, mientras que en la psicología se encuentra más limitado a diferentes factores psicosociales que reaccionan como una desorganización psico-afectiva.

Para Orlandini (2001) el estrés se define como un factor o estímulo que produce una situación estresante, de igual forma lo ve como una respuesta biológica ante un incentivo estresor, para así dar lugar a una enfermedad ya sea de manera física o psicológica en la cual intervienen varios factores como estímulos estresantes.

Acotando a esto Ortiz et al. (2018) dan lugar al estrés como una situación psíquica y corporal que se encarga de modificar el estado del cuerpo generando una serie de cambios en el individuo ya sea a nivel mental o físico provocando un cambio en su estilo de vida y dando lugar a evidenciar preocupaciones y angustia en las personas que lo padecen.

Según Huamán (2019) al momento de mencionar la palabra estrés hace referencia a una descompensación afectiva provocado por factores estresantes que dan como resultado una rigidez en la persona quien lo padece, ya que si la persona llega a experimentar una situación de amenaza y no logra controlarse tanto a nivel físico como mental tendría como resultado estrés.

Rozo et al. (2019) aluden al estrés como una reacción biológica y psicológica ante una situación de nervios, que en cierto punto llega a alterar la supervivencia de los individuos puesto que si esta reacción se da de manera seguida llega a afectar la funcionalidad del individuo en la sociedad y este problema se da gracias a los factores estresantes que presenta en ambiente en el cual se encuentra inmerso el individuo.

Bases teóricas del estrés

Vidal (2019) menciona que existen tres bases teóricas principales acerca del estrés, en las que se ve al estrés como un conjunto de estímulos, como una respuesta y como un proceso, estas teorías son las siguientes:

- Modelo de Cannon, quien en 1932 mira al estrés como un conjunto de estímulos, en el que ciertas condiciones del ambiente de un individuo hacen que este sienta una tensión después de percibir a estas condiciones(estresores) como amenazantes o peligrosas, menciona que esta situación altera el equilibrio homeostático de un organismo provocando la alostasis.

- Modelo de Selye, enfoque propuesto en 1960 en que se brinda mayor importancia a la manera en cómo un individuo reacciona a los estresores, es decir la respuesta, que está compuesta por factores psicológicos como los sentimientos, emociones y comportamiento; y por factores fisiológicos como el nivel de activación cerebral y corporal. Es así como para Hans Selye el estrés produce el Síndrome General de Adaptación, el cual es un proceso de tres etapas en el cual el organismo responde a un estímulo estresor.
- Modelo de Lazarus y Folkman, en 1986 estos autores integran aspectos principales de los modelos anteriores y brindan un enfoque más integral al concepto del estrés, en donde ven a este, como un proceso en el que intervienen los estímulos estresores y la respuesta del individuo según la interacción de este con su ambiente. Es decir, el estrés es una transacción que se produce entre el individuo y el medio, y viceversa, además introducen el concepto de la evaluación cognitiva como componente principal en la aparición del estrés, ya que refieren que cada persona realiza una evaluación del estímulo estresante según su percepción, esto determinará si la persona ve o no a dicho estímulo como una amenaza y en qué grado de peligrosidad lo clasifica, para posteriormente brindar una respuesta dependiendo de la evaluación cognitiva y no del agente estresor en sí.

Tipos de estrés

Para Rodríguez (2016) el estrés se clasifica en base a su signo siendo estos provocados por la tensión que genere en el individuo y la situación que atraviesa, es decir esto puede intervenir de manera negativa en la persona debido a que puede provocar cierto grado de ansiedad y desequilibrio en la vida del individuo, por otro lado también nos habla sobre el estrés en base al tiempo en que se provoca los mismos que pueden ser estrés agudo que dura un corto tiempo, estrés agudo episódico que aparece en situaciones reales o de fantasía y por último el estrés crónico el cual puede causar muchos daños negativos en el individuo que lo padece.

Definición de estrés percibido

Párraga et al. (2018) mencionan que el estrés percibido da como resultado la disminución de patrones positivos en la vida del ser humano e incrementa factores negativos que dañan la salud de la persona y afectan su estilo de vida.

Cozzo y Reich (2016) el estrés percibido es el resultado a factores estresores que presenta la persona en situaciones cotidianas y como este puede enfrentarlos, de igual manera las situaciones a las que se enfrenta la persona pueden generar ciertas conductas negativas en él y así ir desarrollando cierto nivel de estrés que afecta de manera negativa su estabilidad emocional y física.

Estrés percibido en relación a la CIE 10

El estrés percibido se encuentra en la CIE 10 como reacción al estrés agudo, en la sección de “Trastornos neuróticos, trastornos relacionados con el estrés y trastornos somatomorfos”, específicamente en el apartado “F43 Reacción al estrés grave y trastornos de adaptación”, en donde se conceptualiza como un trastorno transitorio de una persona que no presenta otro trastorno mental, el cual es respuesta de un estrés físico y mental con una duración de horas y máximo días, este estrés es consecuencia de la vulnerabilidad individual y habilidad de adaptación del individuo, produce síntomas psicológicos y fisiológicos que aparecen luego de la aparición de un estímulo estresante; estos síntomas desaparecen en horas o máximo de dos a tres días (**ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD et al., 1992**).

1.1.3.2. Autoestima

Definición de autoestima

Álvarez (2006) brinda una conceptualización acerca de la autoestima, en la cual indica que esta, es un rasgo típico, propio de humanos, ya que la autoestima no se la puede

observar en los animales, de ahí que relaciona la autoestima con la capacidad de juicio que cada persona tiene de sí misma, juicios que realiza en todo momento de su vida desde que puede usar la razón, este rasgo de cada humano es vital y consiste en la capacidad de confianza, acción y visión honesta que cada persona tiene de sí misma.

En paralelo, Towers y García (2018) define a la autoestima como la aceptación que una persona hace de sí misma, amándose y valorándose tal como es, aunque hace una aclaración de su concepto y menciona que la autoestima no es ser egocéntrico, sino más bien tratar de ir mejorando las capacidades y habilidades pero apreciando los logros conseguidos. De esta forma, una autoestima saludable, es significado de una serie de componentes como la aceptación a si mismo, la autovaloración, el reconocimiento de logros, el transformar dificultades en éxitos y una autoimagen positiva.

Asimismo, Rodríguez (2012) brinda su conceptualización de autoestima, en donde ve a esta como el resultado de la síntesis de varios factores como el autorrespeto, autoaceptación, autoevaluación, autoconcepto y autoconocimiento; factores que permiten que una persona se conozca y sea consciente de sí misma, desarrollando la autoestima, de otro modo no podrá aceptarse y conocerse a sí misma y no tendrá autoestima.

Bases teóricas de autoestima

Villalobos (2019) menciona la existencia de varias bases teóricas acerca de la autoestima que la conciben como innata y fundamental en la vida de una persona, de esta manera se exponen las principales a continuación:

- Quien introduce el termino de autoestima a la psicología es James (1890) en su obra llamada principios de la psicología, se refiere a la autoestima como la cantidad de valor que un persona se da a sí misma, dependiendo de la percepción de éxito o fracaso que tiene con respecto al logro de sus objetivos, es así que para calcular el autoestima propone una formula en la que divide los éxitos por las pretensiones que una persona tiene; de esta forma, si aquellos logros y objetivos alcanzados superan las aspiraciones de la persona, dará como resultado un autoestima positiva, y si ocurre lo contrario existirá una autoestima negativa. De

esta forma menciona que al momento de la autovaloración existen tres componentes:

- Como pensamos, sentimos y actuamos dependiendo de los rasgos de personalidad propios.
 - El yo social, este componente hace referencia a las cualidades y defectos que las demás personas identifican, dando como resultado la buena o mala reputación de si mismo en el entorno social.
 - El yo material, en este se incluye la autoimagen y los bienes materiales que una persona dispone y que considera importante para ella.
- Por otra parte tenemos a Rosenberg (1965), quien expone que la autoestima es esencial para una persona, siendo esta una actitud positiva o negativa, presentada como resultado de fuerza sociales y culturales, creada por medio de un proceso de comparaciones entre valores y discrepancias. Es así que define a la autoestima como una evaluación que un individuo realiza constantemente de sí mismo, implicando componentes preceptuales y cognitivos. El nivel de autoestima dependerá de la discrepancia de la percepción del “sí mismo real” y el “sí mismo ideal”; cuando menor sea la discrepancia, mayor será la autoestima, o viceversa, cuando mayor sea la discrepancia, menor será el nivel de autoestima.
 - Mientras tanto, Rogers (1992) refiere que la autoestima es una serie de percepciones (habilidades, limitaciones, valores, cualidades, otras) organizadas acerca del propio sujeto que se encuentran en constante cambio, creía que toda persona debe ser respetada incondicionalmente por sí misma y por los demás, estimándose a sí misma y por su entorno. Roger menciona la presencia de el yo ideal y el yo real, cuando estos mantienen una congruencia pueden llegar a converger logrando la aceptación de sí mismos sin conflictos, creando la autoestima y autoaceptación, sin embargo, cuando existe una divergencia ocurre un desajuste psicológico.
 - Para Maslow (1943) la autoestima es un componente esencial en cada persona, y de esta dependerá el logro de la autorrealización, este autor menciona que la autoestima es una necesidad del ser humano, que al se satisfecha produce

autoconfianza, seguridad, sentimientos de valía y de ser necesario y útil, por el contrario, la no satisfacción de esta necesidad provocará sentimientos de inferioridad, debilidad e impotencia. Para satisfacer esta necesidad la persona debe conocerse real y profundamente, de esta forma generará la confianza en sí misma que la conducirá a la autoevaluación y guía de su vida, es así como una persona podrá amar y respetarse a sí misma para alcanzar todo su potencial y posteriormente su autorrealización.

En relación con lo anterior, hemos seguido una línea teórica humanista en donde la mayoría de los autores mencionados brindan conceptualizaciones de la autoestima en donde se ve a esta como un aspecto esencial en la vida de cada persona, de esta forma la presencia de esta permitirá el bienestar de la misma; mientras la ausencia puede manifestarse de una manera negativa trayendo consecuencias no deseables.

Componentes de la autoestima

Según Rodríguez (2012) la autoestima tiene una serie de componentes que permitirán que una persona desarrolle una autoestima alta o por el contrario una autoestima baja, estos componentes vendrían a ser:

- Autoconcepto, conjunto de creencias que una persona mantiene de sí misma, reveladas en la forma de comportamiento de esta.
- Autoconocimiento, es el conocimiento propio, a través se saber cuáles son las limitaciones, debilidades, necesidades, habilidades y capacidades que posee.
- Autoevaluación, es la evaluación de situaciones y cosas que le suceden al individuo, evaluándolas como buenas o malas dependiendo como las perciba este.
- Autoaceptación, es la aceptación de una persona a sí misma de lo que es, con lo negativo y positivo que posee.
- Autoimagen, se refiere principalmente a como una persona se ve, en cuanto al aspecto físico, y como se siente y piensa acerca de esto.

- Autoconfianza, se fundamenta en la capacidad que tiene una persona en creer que puede lograr cualquier cosa que se proponga, tomando como base el autoconocimiento.

Importancia de la autoestima

- La autoestima se va construyendo desde el nacimiento de una persona, se ve implicada en aquellas experiencias positivas y negativas que conducen a los logros y fracasos de un individuo, de ahí la importancia del desarrollo de una autoestima alta, ya que la valoración que una persona brinde a sí misma determinara como se desarrolle en su entorno, es decir determinara su funcionalidad en el ámbito laboral, educativo social y familiar; la autoestima es la base de la correcta comunicación y establecimiento de relaciones interpersonales positivas, todos estos aspectos determinarán el éxito de una persona en su vida. Por esta razón una autoestima alta permite mayor calidad de vida, mayor respeto hacia sí mismo y hacia los demás, mayor valía personal, mejor afrontamiento de dificultades, menor probabilidad de generar adicciones o dependencia emocional, entre otras **Vernieri (2013)**.

Tipos de autoestima

Según Rodríguez (2012) se pueden presentar dos tipos de autoestima:

- La autoestima alta, la cual es positiva y es la base de la felicidad y éxito en la vida diaria de cada persona que presenta este tipo de autoestima. De esta manera el ser humano presenta respeto y confianza hacia sí mismo y hacia los demás como manifestación de la satisfacción interna, es decir se acepta a sí mismo en su totalidad. En tal sentido, una autoestima alta no garantiza un éxito constante y total, sino más bien permite reconocer limitaciones o debilidades propias de una persona, para superarse a sí misma en momentos de dificultades, promoviendo cambios positivos en su vida.
- La autoestima baja, es aquella que se presenta cuando existe una mala valoración propia, la persona se vuelve insegura debido a que mantiene una percepción y

sentimiento de falta de habilidades, atractivos y capacidades; es decir, se siente inferior al resto, sin embargo, se debe mencionar que sentirse inferior no es lo mismo que ser realmente inferior a otro.

Origen de una baja autoestima

La autoestima se viene formando desde que una persona tiene uso de razón, de esta manera desde la niñez los padres representan la protección y guía, pero en el afán de cumplir con su función, muchos generan un control negativo realizando acciones que provocan la culpa y miedo, mediante la crítica y resentimientos. Es así como aquellos llamados de atención negativos respecto al mal comportamiento generan culpa, modificando la conducta de un niño en tal forma que estos buscan la aceptación de los adultos eludiendo sus necesidades; el miedo en el contexto familiar se manifiesta en comportamientos intimidantes de los padres hacia sus hijos, lo que genera una pérdida del deseo de amar y valorarse a uno mismo; la crítica es otro de los factores que destruye la confianza de una persona y más aún cuando las críticas son de los seres más cercanos; por último el resentimiento generado por diversas situaciones evitan el propio crecimiento. Todos estos factores cooperan a una baja autoestima, es aquí desde donde una persona siente que es insuficiente en cuanto a su autovaloración (Towers y García, 2018).

Síntomas de una baja autoestima

Los síntomas que una persona con una baja autoestima puede presentar, según Jiménez (2015) se los puede clasificar de la siguiente manera:

- Emocionales: agresividad, intranquilidad, vergüenza, retraimiento, arrogancia, validez, motejar, rebeldía, intolerancia, tristeza, entre otras.
- Físicos: autoexigencia en cuanto al aspecto físico, dedica mucho tiempo a arreglarse o mejorar el estado físico, aunque en ocasiones puede suceder todo lo contrario y muestra una apariencia descuidada; peso excesivo o desnutrición, entre otros.
- Psicológicos: ansiedad, estrés, histrionismo, sentimientos de inferioridad, angustia, miedo, culpa, entre otras.

Consecuencias de una baja autoestima

La baja autoestima se puede presentar en cualquier persona, sin importar su nivel sociodemográfico, es así como esta se manifiesta en forma de ira, miedo, comportamientos relacionados al consumo de drogas o trastornos mentales como la depresión o ansiedad. Aunado a esto, según Jiménez (2015) las consecuencias de una autoestima baja puede ser las siguientes:

- Sentimientos de incapacidad y decepción de sí mismo.
- Estrés, aislamiento, sintomatología ansiosa.
- Problemas en las relaciones interpersonales
- Bajo rendimiento académico o laboral.
- Bajas probabilidades de ser exitoso.
- Desarrollo de adicciones

El mismo autor menciona que estas consecuencias dan paso a una serie de características en una persona como el hecho de que sea incapaz de hacerse responsable de su vida y lo que sucede en ella; sufre de una necesidad de ser el centro de atención de las personas que la rodean y que las mismas aprueben su conducta; falta de relaciones interpersonales; tiende a ser muy competitiva y si no gana genera conflictos internos; se excede en el consumo de comida o sustancias adictivas para compensar su vacío emocional; se autocompadece como resultado de la incapacidad para hacerse cargo de su propia vida, finalmente y en el peor de los casos la baja autoestima puede provocar el suicidio.

Baja autoestima en adolescentes

Los adolescentes que sufren de una baja autoestima, están expuestos a padecer situaciones como bajo rendimiento académico, sentimientos de angustia, inseguridad, adicciones, aislamiento social, trastornos psicosomáticos, sintomatología depresiva y conducta autolítica (Vernieri, 2013). En la misma línea, Villalobos (2019) expone que los adolescentes presentan diversos factores que los convierten en los principales perjudicados por una baja autoestima, esto debido a que en esta etapa la mala

comunicación, falta de respeto, en ocasiones carencia de apoyo y amor por sus seres allegados, el cambio en el autoconcepto y principalmente los cambios a nivel cognitivo por los que pasa esta población generan un desequilibrio en la percepción, valoración y sentimientos acerca de sí mismos, que dan lugar a una baja autoestima .

Autoestima y adolescencia en el ámbito educativo

Vernieri (2013) refiere que los adolescentes en el ambiente educativo tienen su primera experiencia para transformar la autoimagen que han venido construyendo, esto mediante la interacción con sus compañeros y maestros, debido a que en la adolescencia esta población afianza su identidad personal, por esta razón en esta etapa la persona ingresa con una autoimagen que puede concordar con la realidad o no, es ahí donde el ámbito educativo podrá influir en la auto aceptación de fortalezas y debilidades, mediante la oportunidad que la institución educativa le brinde al adolescente de encontrarse y consolidarse a sí mismo como una persona que puede adaptarse a los cambios para mejorar su calidad de vida, mantener un ambiente de respeto y solidaridad, establecer relaciones interpersonales positivas, responder positivamente a las demandas escolares, entre otras.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General

Determinar el nivel de estrés percibido y su relación con el nivel de autoestima en adolescentes.

Para cumplir con este objetivo se empleó la Escala de Estrés percibido (PSS-14) que mide los niveles de estrés percibido y de igual forma se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg para medir el nivel de autoestima.

1.2.2. Objetivos Específicos

Identificar el nivel de estrés percibido predominante en adolescentes

Después de la aplicación de la Escala de Estrés percibido (PSS-14) se interpretaron los resultados obtenidos mediante los rangos establecidos para cada nivel, se procedió a verificar el nivel que predomina en la población.

Establecer el nivel de autoestima predominante en adolescentes

Para este objetivo se aplicó la Escala de Autoestima de Rosenberg, después se analizaron los datos obtenidos para finalmente verificar cual era el nivel de autoestima predominante en la población.

Comparar por género el nivel de estrés percibido en adolescentes

Después de la aplicación de la Escala de Estrés percibido (PSS-14) se estableció una comparación entre el género de los participantes y verificar en cuál de ellos predominaba el estrés percibido.

2. CAPÍTULO II

MARCO METODOLÓGICO

2.1. Materiales

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Escala de Estrés Percibido (PSS-14)

Autor: Cohen, Kamarck y Mermelstein (Adaptada por Eduardo Remor)

Año y lugar de creación: 2006, España

Descripción

Esta escala mide el nivel de estrés a través de dos factores: habilidades para afrontar factores estresores y percepción del estrés. Es una escala diseñada para adultos pero su versión adaptada se utiliza tanto en adultos como adolescentes, su aplicación dura aproximadamente de 8-10 minutos. Consta de 14 ítems puntuados mediante respuestas de tipo Likert (nunca, de vez en cuando, a menudo y muy a menudo) de acuerdo a la percepción de cada persona. (Larzabal-Fernandez, 2019)

Confiabilidad y validez: 0.84 según el alfa de Crombatch Validez: 52.7%

Interpretación de la escala

De acuerdo al estudio realizado por (Torres-Lagunas, 2015) indica que los resultados de esta escala se darán de acuerdo a una escala tipo Likert con valores de 0 a 4 donde se manifiesta que los valores de 0-14 indica que casi nunca esta estresado, 15-28 señala que de vez en cuando esta estresado, 29-42 manifiesta que a menudo esta estresado y por último 43-56 indica muy a menudo esta estresado, existiendo una variación en la puntuación de las preguntas 4-5-6-7-9-10 y 13 en estas preguntas las puntuaciones se invierten es decir van de 4 a 0 .

Escala de Autoestima de Rosenberg

Autor: Morris Rosenberg

Año y lugar de creación: 1965, Estados Unidos

Descripción

Se trata de una escala utilizada para medir el nivel de autoestima, la misma que cuenta con dos factores, los 5 primeros son de manera positiva mientras que los 5 restantes son de forma negativa. Es una escala diseñada para adolescentes de 12 a 17 años, su aplicación dura de 5 a 10 minutos la misma puede ser tomada de forma individual y colectiva. Consta de 10 ítems puntuados mediante respuestas de tipo Likert (muy de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo, muy en desacuerdo) de acuerdo al punto de vista de cada persona (Martínez y Díaz, 2019).

Confiabilidad y validez: 0.76 a 0.87 según el alfa de Crombatch Validez: 53.47%

Interpretación de la escala

De acuerdo a Martínez y Díaz (2019) mencionan que la calificación de esta escala está basada de acuerdo a la puntuación de tipo Likert con valores de 4 a 1 donde las primeras preguntas se puntúan de esa forma mientras que las cinco preguntas restantes se invierten los valores es decir va de 1 a 4 don las puntuaciones de 30-40 indican una autoestima elevada, mientas que de 26-29 manifiestan una autoestima media y finalmente los valores menores a 25 indican una autoestima baja.

2.2. Método

La presente investigación tiene como base un enfoque cuantitativo debido a que la información obtenida previamente de una de manera aleatoria para estudiar el problema que se plantea, de igual manera las variables de la investigación necesitan ser medidas de forma numérica para después de ello verificar si mantienen correlación.

El instrumento que se empleó para medir el nivel de estrés percibido es la escala de Estrés Percibido (PSS-14) de Eduardo Remor, la misma que logra recopilar datos a

través de 14 ítems. Para medir el nivel de autoestima se utilizó la escala de Rosenberg, que consta de 10 preguntas, para después de ello ser analizados los datos obtenidos de ambos instrumentos por el programa SPSS y Excel para verificar si existe una correlación entre las variables.

La investigación es de corte transversal debido a que la obtención de datos se lo realizó en un tiempo determinado, por lo que solo se tuvo un contacto único con la población; se trata de una investigación no experimental ya que no existió interacción por parte del investigador en las variables y de tipo correlación puesto que se busca encontrar si existe una relación entre las variables presentadas.

2.2.1. Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre el estrés percibido y el nivel de autoestima en adolescentes de la Unidad Educativa “Mariano Benítez” de la ciudad de Pelileo en el periodo Abril – Septiembre 2022?

2.2.2. Hipótesis

Hi: El estrés percibido tiene una correlación significativa con los niveles de autoestima en los adolescentes de la Unidad Educativa “Mariano Benítez”

Ho: El estrés percibido no tiene una correlación significativa con los niveles de autoestima en los adolescentes de la Unidad Educativa “Mariano Benítez”

2.2.3. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable estrés percibido

Variable	Concepto	Dimensiones	Instrumento
Estrés percibido	La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante nuestras vidas, como cambiar de trabajo, hablar en público, presentarse a una entrevista o cambiar de residencia, puede generar estrés. Aunque también dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo (Torrades, 2007).	0-14 indican que casi nunca o nunca está estresado 15-28, de vez en cuando está estresado 29-42, a menudo está estresado 43-56, muy a menudo está estresado.	PSS escala de estrés Percibido Confiabilidad $\alpha = 0,84$ Martínez, LP, & Rábago, ABD (2019)

Nota: Esta tabla corresponde a la operacionalización de la variable estrés percibido.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2

Operacionalización de la variable autoestima

Variable	Concepto	Dimensiones	Instrumento
Autoestima	La autoestima se puede definir como el resultado emocional que surge si aceptamos y nos gusta nuestro auto concepto. Contrariamente al pensamiento popular, la autoestima no surge de evaluarnos positivamente en cada situación, sino de observarnos con objetividad y sobre todo de estimar y aceptar nuestro auto concepto (Escudero, 2015).	Una puntuación inferior a 15 indica una autoestima baja, situándose la autoestima normal entre los 15 y los 25 puntos. 30 es la mayor puntuación posible	Escala de Autoestima de Rosenberg Confiabilidad alfa de Cronbach en un rango de 0.77 a 0.88 (Góngora et al., 2009)

Nota: Esta tabla corresponde a la operacionalización de la variable autoestima. Fuente: Elaboración propia

2.2.4. Población

Para esta investigación se tomó en cuenta a 200 participantes de la Unidad Educativa “Mariano Benítez”, y después de la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión se obtuvo un total de 101 participantes.

2.2.5. Criterios de inclusión:

- Estudiantes que se encuentren entre edades de 15 a 18 años
- Estudiantes que pertenezcan al programa de bachillerato internacional
- Estudiantes que se encuentren legalmente matriculados en la Unidad Educativa “Mariano Benítez”

2.2.6. Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento informado
- Estudiantes que presenten trastornos de ansiedad

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

El presente capítulo presenta los análisis y las discusiones realizados en base a los resultados obtenidos, por medio de la aplicación de los instrumentos Escala de estrés percibido (EEP-14) y la Escala de autoestima de Rosenberg. Se inicia con las tablas en base a los objetivos específicos que describen los niveles predominantes de las variables estrés percibido y la autoestima, además de la diferencia entre el estrés percibido y el género, para posteriormente desarrollar el objetivo general, el cual busca la correlación existente entre el estrés percibido y la autoestima.

La siguiente tabla presenta los resultados obtenidos en relación a los niveles de estrés percibido obtenidos en la población de estudio.

Tabla 3

Niveles de estrés percibido

Niveles de estrés	Frecuencia	Porcentaje
nunca está estresado	9	8,9%
de vez en cuando está estresado	38	37,6%
a menudo está estresado	36	35,6%
muy a menudo está estresado	18	17,8%
Total	101	100,0%

Nota: Elaboración propia.

Análisis

La tabla 3, muestra que, del total de la población con 101 adolescentes, que equivalen al 100%, un 8,9% (n=9) mostró nunca está estresado, un 37,6% (n=38) mostró de vez en cuando está estresado, un 35,6% (n=36) mostró a menudo está estresado, un 17,8% (n=18) mostró muy a menudo está estresado.

Discusión

En base a los resultados obtenidos acerca del estrés percibido, se puede observar que los niveles predominantes de estrés percibido se encuentran en el nivel dos: de vez en cuando esta estresado con un 37,6% y el nivel tres: a menudo esta estresado 35,6%, le sigue el nivel uno: nunca esta estresado y finalmente el nivel cuatro: muy a menudo esta estresado, resultados que se aproximan mucho con el estudio de Beltrán et al. (2020) en el cual se observó que los niveles predominantes de estrés percibido, se encuentran en el nivel dos: equivalente a moderado con un 46,0% y el nivel tres: equivalente a intenso con un 34,9%, siendo estos los de mayor relevancia dentro de la comparación, en menores proporciones se observa el nivel uno: leve y el nivel cuatro: severo, esto en una población de 126 estudiantes.

En la tabla 4 describe los resultados en relación a los niveles de autoestima presentes en la población de estudio.

Tabla 4

Niveles de autoestima

Niveles de autoestima	Frecuencia	Porcentaje
baja autoestima	23	22,8%
autoestima media	42	41,6%
autoestima alta	36	35,6%
Total	101	100,0

Nota: Elaboración propia.

Análisis

Se puede observar en la tabla 4 que, del total de la población con 101 adolescentes, que equivalen al 100%, un 22,8% (n=23) presentó baja autoestima, un 41,6% (n=42) presentó autoestima media y finalmente un 35,6% (n=36) presentó autoestima alta.

Discusión

Los resultados en base a los niveles de autoestima mostraron, que el nivel predominante de autoestima se encontró en la autoestima media con un 41,6% de la población, seguido por el nivel de autoestima alta con un 35,6% y finalmente en menor porcentaje la autoestima baja con un 22,8%, resultados que muestran similitud con el estudio de Camacho y Vera (2019) donde se pudo observar que los mayores porcentajes de autoestima se encontraron en la autoestima media con un 41% de la población, seguido por la autoestima elevada y finalmente la autoestima baja. De igual forma el estudio de Bryce et al. (2019) en donde se observó que el nivel predominante de autoestima fue el nivel moderado con un 91,5%, nivel de relevancia para el presente estudio, los niveles bajo y alto, no cuentan con relevancia debido a que son porcentajes muy bajos. El presente estudio difiere con Charloth et al. (2022), en el cual se obtuvo que los niveles predominantes de autoestima se encontraron en el nivel bajo con un 37%, seguido por el nivel medio con un 33% y el menor porcentaje se encontró en el nivel alto.

En la tabla 5, se describen los rasgos en relación con el género en la población de estudio.

Tabla 5

Rasgos de la población

	GÉNERO	N	Rango promedio	Suma de rangos
ESTRÉS	mujeres	46	52,34	2407,50
	hombres	55	49,88	2743,50
	Total	101		

Nota: Elaboración propia.

Análisis

La tabla 5 muestra que, del total de la población con 101 adolescentes, que equivalen al 100%, 46 participantes pertenecen al género femenino, siendo estas mujeres y 55 participantes pertenecen al género masculino, siendo estos hombres.

La siguiente tabla determina los niveles de normalidad existentes en la variable de estrés percibido y en la variable de autoestima.

Tabla 6

Prueba de Normalidad de las variables

Kolmogorov-Smirnov^a			
	Estadístico	gl	Sig.
ESTRÉS	,123	101	,001
AUTOESTIMA	,136	101	,000

Nota: Elaboración propia.

Análisis

Como se observa en la tabla 6, debido a que los participantes son <50 se procedió a realizar la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnova, mostrando que tanto la variable de estrés percibido como la variable de autoestima cuentan con valores menores a 0,05, por ello no contaron con normalidad.

La tabla 7, detalla la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney en relación con la variable de estrés.

Tabla 7

Estadísticos de contraste

	ESTRÉS
U de Mann-Whitney	1203,500
W de Wilcoxon	2743,500
Z	-,420
Sig. asintót. (bilateral)	,675
Sig. exacta (bilateral)	,677
Sig. exacta (unilateral)	,339
Probabilidad en el punto	,001

Nota: a. Variable de agrupación: género

Análisis

Dado que la distribución de las puntuaciones no presentó normalidad, se procedió a aplicar la prueba U de Mann Whitney encontrando que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los rangos promedios de hombres y mujeres $U=1203.500$ $p>0,05$.

La tabla 8 detalla los resultados obtenidos en relación a los niveles de estrés percibido, encontrados en el género femenino (mujeres) y el género masculino (hombres).

Tabla 8*Estrés en relación al género*

		Tabla de contingencia NIVEL_ESTÉS * GÉNERO			Total	
		GENERO				
			mujeres	hombres		
NIVEL_ ESTRÉS	nunca esta estresado	Recuento	2	7	9	
		% dentro de GENERO	4,3%	12,7%	8,9%	
	de vez en cuando esta estresado	Recuento	18	20	38	
		% dentro de GENERO	39,1%	36,4%	37,6%	
	a menudo esta estresado	Recuento	19	17	36	
		% dentro de GENERO	41,3%	30,9%	35,6%	
	muy a menudo esta estresado	Recuento	7	11	18	
		% dentro de GENERO	15,2%	20,0%	17,8%	
	Total		Recuento	46	55	101
			% dentro de GENERO	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Elaboración propia.

Análisis

En la tabla se puede observar del total de la población con 101 adolescentes, que equivalen al 100%, en cuanto al género femenino (mujeres) con 46 participantes, un 4,3% (n=2) nunca está estresado, un 39,1% (n=18) de vez en cuando está estresado, un 41,3% (n=19) a menudo está estresado y un 15,2% (n=7) muy a menudo está estresado. En relación al género masculino (hombres) con 55 participantes, un 8,9% (n=9) nunca está estresado, un 37,6% (n=38) de vez en cuando está estresado, un 35,6% (n=36) a menudo está estresado y finalmente un 17,8% (n=18) muy a menudo está estresado.

Discusión

Los resultados muestran que el nivel de estrés percibido que predominó en la población se encuentra en los niveles tres (de vez en cuando está estresado) y cuatro (a

menudo esta estresado), en los cuales se observó porcentajes elevados en los dos géneros, con un leve pero no significativo aumento en el género femenino, en el cual un 39,1% presentó de vez en cuando esta estresado y un 41,3% presentó a menudo esta estresado, por otro lado el género masculino, con una leve variación disminuyó con un 37,6% de vez en cuando está estresado y un 35,6% a menudo está estresado, tales resultados contrastan con el estudio de Cantero et al. (2022) el cual mostró variaciones, debido a que el género femenino mostró mayores porcentajes en el nivel tres (moderado) con un 38,3% y en el nivel cuatro (alto) con un 46,7%, por otro lado el género masculino presentó mayores porcentajes en el nivel dos (bajo) con un 38,3%, indicando que si bien se observa un predominio en el nivel dos (bajo) y tres (moderado), no es de forma igualitaria en el género, como en el presente estudio, además que en el género femenino también predomina el nivel cuatro (alto), tal variación puede deberse a que la población de estudio se realizó a los docentes y no a los estudiantes como en el presente estudio. Por otra parte para Bermúdez (2018) en su estudio realizado en adolescentes, encontró que es en el género femenino (chicas) quienes presentaron niveles un poco más elevados de estrés en comparación con el género masculino.

3.2 Verificación de hipótesis

A continuación la tabla 9, detalla la correlación existente entre la variable de estrés percibido y la variable de autoestima.

Tabla 9

Prueba de Correlación

		Correlaciones	
			AUTOESTIMA
Rho de Spearman	ESTRES	Coefficiente de correlación	-,107
		Sig. (bilateral)	,289
		N	101

Nota: Elaboración propia.

Análisis

La tabla 9 muestra la Correlación de Spearman, utilizada debido a que la distribución de las variables de estrés percibido y autoestima obtuvo puntuaciones que no fueron normales, dando una relación inversa de $Rho = -,107$ y una significancia $p = ,289 > 0.05$ lo que indica que no hay relación/asociación entre las variables.

Discusión

En base a la tabla se puede observar una correlación inversa de $Rho = -,107$ lo que indica que a mayor estrés académico, menor autoestima y viceversa, sin asociación de variables, resultados similares se observan en el estudio de Bermúdez (2018) en cual obtuvo una correlación de $-,291$ que a mayor autoestima, menor estrés académico, a su vez indicando que no se estableció correlaciones significativas entre las variables.

La tabla 10, detalla los niveles de estrés percibido con relación a los niveles de autoestima, presentes en la población estudiada.

Tabla 10*Niveles de estrés relacionados con los niveles de autoestima*

		NIVEL_AUTOESTIMA			Total	
		baja autoestima	autoestima media	autoestima alta		
NIVEL_ ESTRÉS	nunca esta estresado	Recuento	2	6	1	9
		% dentro de NIVEL_ESTES	22,2%	66,7%	11,1%	100,0%
	de vez en cuando esta estresado	Recuento	6	16	16	38
		% dentro de NIVEL_ESTES	15,8%	42,1%	42,1%	100,0%
	a menudo esta estresado	Recuento	13	9	14	36
		% dentro de NIVEL_ESTES	36,1%	25,0%	38,9%	100,0%
	muy a menudo esta estresado	Recuento	2	11	5	18
		% dentro de NIVEL_ESTES	11,1%	61,1%	27,8%	100,0%
	Total	Recuento	23	42	36	101
		% dentro de NIVEL_ESTES	22,8%	41,6%	35,6%	100,0%

Nota: Elaboración propia.

Análisis

En la tabla 10 se observa que del total de la población: 101 adolescentes, que equivalen al 100% de los participantes, aquellos que se encontraron en el nivel de estrés percibido que nunca están estresados, un 22,2% contaron con baja autoestima, un 67,7% contaron con autoestima media y un 11,1% contaron con autoestima alta, aquellos que se encontraron en el nivel de estrés percibido de vez en cuando esta estresado , un 15,8% contaron con baja autoestima, un 42,1% contaron con autoestima media y un 42,1% contaron con autoestima alta, aquellos que se encontraron en el nivel de estrés percibido a menudo esta estresado, un 36,1% contaron con baja autoestima, un 25,0% contaron con

autoestima media y un 38,9% contaron con autoestima alta, finalmente aquellos que se encontraron en el nivel de estrés percibido muy a menudo esta estresado, un 11,1% contaron con baja autoestima, un 61,1% contaron con autoestima media y un 27,8% contaron con autoestima alta,

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENADACIONES

4.1 Conclusiones

- Tras haber realizado la investigación de determino que los niveles de estrés percibido no se relacionaron con los niveles de autoestima en la población de adolescentes, esto debido a que al haber aplicado la prueba de Correlación de Spearman, se encontró un coeficiente de correlación de $Rho = -.107$, siendo este inverso y una significancia de $p = .289$ mayor a $0,05$, que mostró que no existe asociación entre las variables y a su vez se aceptó la hipótesis nula planteada.
- En torno a la variable de estrés percibido, se identificó que el nivel predominante se encuentran en: de vez en cuando esta estresado con un $37,6\%$, siendo este el de mayor relevancia, seguido por a menudo esta estresado con un $35,6\%$, le sigue muy a menudo esta estresado con $17,8\%$ y el nivel con menor proporción fue el nunca esta estresado con un $8,9\%$.
- Respecto a la variable autoestima, se estableció que el nivel predominante en los adolescentes fue, el nivel de la autoestima media con $41,6\%$ de la población, lo que muestra que en su mayoría los adolescentes no presenta problemas graves de autoestima, posteriormente le sigue la autoestima alta con un $35,6\%$ y finalmente esta la autoestima baja con un $22,8\%$.
- Con relación al género y a la variable de estrés percibido dentro de la población de adolescentes, se comparó que no existieron diferencias significativas entre el estrés percibido y el género en la población, como se pudo observar los niveles predominantes de estrés percibido se encontraron en de vez en cuando esta estresado y a menudo esta estresado, en donde el género femenino cuentan con un $39,1\%$ en de vez en cuando esta estresado y un $41,3\%$ en a menudo esta estresado, por otro lado el género masculino mostro un $39,1\%$ en de vez en cuando esta

estresado y un 30,9% en a menudo esta estresado, mostrando leves variaciones que no implican una diferencia significativa.

4.2 Recomendaciones

- Socializar los resultados obtenidos a la institución que permitió la realización del presente estudio, en relación a los niveles de estrés percibido, para que a su vez, debido a que los niveles de estrés percibido fueron considerables en la población, está tome las medidas pertinentes en conjunto con los maestros y el área de psicología, para brindar al alumnado herramientas, recursos y estrategias de afrontamiento a la problemática estudiada.
- Proseguir con la elaboración de próximos estudios, los cuales incluyan las variables de estrés percibido y autoestima, desarrolladas dentro de instituciones con carácter de entidad privada, debido a que la presente investigación se realizó en una institución de entidad pública, al obtener esta información se podría llevar a próximas comparaciones que brinden mayores aportes teóricos de importancia.
- Continuar con la ejecución de nuevas investigaciones, que indaguen con mayor profundidad la variable de autoestima, en relación al género de la población y a diversos niveles educativos, superiores y básicos, que permitan complementar de forma teórica, el presente estudio ya que en el mismo no se indagó en esos aspectos.
- Fomentar al área de psicología de diversas instituciones, que implemente asesorías e intervenciones breves que atiendan a las problemáticas observadas en el presente estudio, generando psicoeducación y confianza en los estudiantes para atender a sus necesidades, y a su vez concientizar sobre la importancia del bienestar del alumnado, generando ambientes adecuados.

MATERIAL DE REFERENCIAS

Referencias bibliográficas

Álvarez Cordero, R. (2006). *Obesidad y autoestima*. Plaza y Valdés, S.A. de C.V.

<https://elibro.net/es/ereader/uta/75743?page=26>

APA. (2021, October 26). *Stress and decision-making during the pandemic*.

<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/october-decision-making>

Beltrán, N., Martínez, A., Rodríguez, J., & Valderrama, Y. (2020). regulación emocional y niveles de estrés percibido durante el distanciamiento físico-preventivo por la pandemia del sars covid-19 en estudiantes de las instalaciones de la universidad distrital francisco José de caldas bosa (colombia). *red iberoamericana de pedagogía y - universidad autónoma de madrid*.

[https://www.researchgate.net/profile/Eduardo-Sandoval-](https://www.researchgate.net/profile/Eduardo-Sandoval-Obando/publication/354148891_Generatividad_y_Developmento_Socioemocional_en_el_Profesorado_Desafios_e_Implicancias_Educativas_Actuales/links/61278ec7c69a4e48795bb6d5/Generatividad-y-Desarrollo-Socioemocional-en-el-Profesorado-Desafios-e-Implicancias-Educativas-Actuales.pdf#page=84)

[Obando/publication/354148891_Generatividad_y_Developmento_Socioemocional_en_el_Profesorado_Desafios_e_Implicancias_Educativas_Actuales/links/61278ec7c69a4e48795bb6d5/Generatividad-y-Desarrollo-Socioemocional-en-el-Profesorado-Desafios-e-Implicancias-Educativas-Actuales.pdf#page=84](https://www.researchgate.net/profile/Eduardo-Sandoval-Obando/publication/354148891_Generatividad_y_Developmento_Socioemocional_en_el_Profesorado_Desafios_e_Implicancias_Educativas_Actuales/links/61278ec7c69a4e48795bb6d5/Generatividad-y-Desarrollo-Socioemocional-en-el-Profesorado-Desafios-e-Implicancias-Educativas-Actuales.pdf#page=84)

Bermúdez, V. (2018). ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia.

relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Cuestiones*

Pedagógicas, 37–52. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/83493/03.MO](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/83493/03.MO03_26_DEFINITIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[03_26_DEFINITIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/83493/03.MO03_26_DEFINITIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Brito-Ortíz, J. F., Juárez-García, A., Nava-Gómez, M. E., Castillo-Pérez, J. J., Brito-

Nava, E., Brito-Ortíz, J. F., Juárez-García, A., Nava-Gómez, M. E., Castillo-Pérez,

- J. J., & Brito-Nava, E. (2019). Factores psicosociales, estrés psicológico y burnout en enfermería: un modelo de trayectorias. *Enfermería Universitaria*, 16(2), 138–148. <https://doi.org/10.22201/ENEO.23958421E.2019.2.634>
- Bryce Moncloa, A., Alegría Valdivia, E., & San Martín San Martín, M. G. (2019). Estilos de afrontamiento, depresión, ansiedad, niveles de autoestima y riesgo cardiovascular en adolescentes obesos. *Anales de La Facultad de Medicina*, 78(2), 97. <https://doi.org/10.15381/anales.V78I2.13218>
- Camacho Santa Cruz, C., & Vera-Ovelar, F. (2019). Niveles de autoestima en estudiantes de medicina de Santa Rosa del Aguaray. *Medicina Clínica y Social*, 3(1), 5–8. <https://doi.org/10.52379/mcs.v3i1.42>
- Cantero, R., Romero, R., & Rodríguez, M. (2022). Factores personales y docentes relacionados con el estrés percibido por docentes universitarios frente al COVID-19. *Innoeduca. International Journal of Technology and Educational Innovation*, 8(1), 102–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.24310/innoeduca.2022.v8i1.11920>
- Charloth, A., Sandoval, Y., Rubio Gaitán, N., Alpi, S. V., & Guerrero, S. B. (2022). Relación entre los niveles de autoestima, resiliencia, ideación suicida y riesgo suicida en jóvenes indígenas zenúes de Córdoba, Colombia. *Psicología y Salud*, 32(2), 295–304. <https://doi.org/10.25009/PYS.V32I2.2750>
- CNN. (2021, July 21). El 2020 fue un año récord de estrés, especialmente para las madres. *noticias de salud*. <https://cnnespanol.cnn.com/2021/07/21/2020-ano-record-estres-especialmente-madres-trax/>

- Collier Villaume, S., Stephens, J. E., Nwafor, E. E., Umaña-Taylor, A. J., & Adam, L. K. (2021). High Parental Education Protects Against Changes in Adolescent Stress and Mood Early in the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health, 69*(4), 549–556. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.06.012>
- Cozzo, G., & Reich, M. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 8*(1). <https://www.redalyc.org/journal/3331/333145838001/html/>
- Escudero, M. (2015). *¿Qué es la Autoestima? - Psicólogos en Madrid*. <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/que-es-la-autoestima/>
- Góngora, V. C., Maria, ^ ^, & Casullo, M. (2009). Validation of the Rosenberg self-esteem scale in general and clinical populations of Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, 27*, 179–194.
- Herd, T., Li, M., Maciejewski, D., Lee, J., Deater-Deckard, K., King-Casas, B., & Kim-Spoon, J. (2018). Inhibitory control mediates the association between perceived stress and secure relationship quality. *Frontiers in Psychology, 9*(FEB), 217. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00217>
- Huamán, R. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones, 7*(3), 323–353. <https://doi.org/10.20511/PYR2019.V7N3.304>
- James, W. (1890). *Principios de psicología* (1st ed.). Harvard University Press, Cambridge. <https://psikoanarko.files.wordpress.com/2019/01/W.-James.->

Principios-de-Psicologia.pdf

Jiménez Cadena, A. (2015). *Quiero y puedo acrecentar mi autoestima* (2nd ed.).

Editorial Paulinas. <https://elibro.net/es/ereader/uta/133357>

Jiménez, T. I., Estévez, E., Velilla, C. M., Martín-Albo, J., & Martínez, M. L. (2019).

Family Communication and Verbal Child-to-Parent Violence among Adolescents: The Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019, Vol. 16, Page 4538, 16(22), 4538.

<https://doi.org/10.3390/IJERPH16224538>

Kaczmarek, M., & Trambacz-Oleszak, S. (2021). School-Related Stressors and the

Intensity of Perceived Stress Experienced by Adolescents in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021, Vol. 18, Page 11791, 18(22), 11791. <https://doi.org/10.3390/IJERPH182211791>

Kim, Y., Lee, H., Lee, M., Lee, H., Kim, S., & Konlan, K. D. (2021). The Sequential Mediating Effects of Dietary Behavior and Perceived Stress on the Relationship between Subjective Socioeconomic Status and Multicultural Adolescent Health.

International Journal of Environmental Research and Public Health 2021, Vol. 18, Page 3604, 18(7), 3604. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18073604>

Le Scanff, C. (2021). *Estrés y rendimiento*. Editorial INDE.

<https://elibro.net/es/ereader/uta/177882>

Lindholdt, L., Labriola, M., Andersen, J. H., Kjeldsen, M. M. Z., Obel, C., & Lund, T.

(2022). Perceived stress among adolescents as a marker for future mental disorders:

A prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(3), 412-417. <https://doi.org/10.1177/1403494821993719>

Martínez, L., & Díaz, A. (2019). Fiabilidad y validez de constructo de la Escala de Estrés Percibido en estudiantes de Medicina | Puentes Martínez | Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar Del Río*, 23(3).
<http://www.revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3894/html>

Maslow, A. (1943). Classics in the History of Psychology -- A. H. Maslow (1943) A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*.
<https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

Mikkelsen, H. T., Haraldstad, K., Helseth, S., Skarstein, S., Småstuen, M. C., & Rohde, G. (2020). Health-related quality of life is strongly associated with self-efficacy, self-esteem, loneliness, and stress in 14–15-year-old adolescents: a cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1–17.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12955-020-01585-9>

Molina, X. (2018). *Trastornos emocionales: tipos, síntomas y causas*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/trastornos-emocionales>

Morin, A. J. S., Arens, A. K., Tracey, D., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Craven, R. G., & Mañano, C. (2017). Self-Esteem Trajectories and Their Social Determinants in Adolescents With Different Levels of Cognitive Ability. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 122(6), 539–560.
<https://doi.org/10.1352/1944-7558-122.6.539>

organización panamericana de la salud, Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la, & organización mundial de la salud. (1992). *CIE-10 Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud*. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. <https://ais.paho.org/classifications/chapters/pdf/volume1.pdf>

Orlandini, A. (2001). El estrés: qué es y cómo evitarlo. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan farmaka tropis Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, April*, 1–200.
<https://elibro.net/es/ereader/uta/110564>

Ortíz, A., Pernas, I., & Gonzáles, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697

Párraga, I., González, E., Méndez, T., Villarín, A., & León, A. (2018). Burnout y su relación con el estrés percibido y la satisfacción laboral en profesionales sanitarios de Atención Primaria de una Comunidad Autónoma. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 11(2). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2018000200051

Pazzaglia, F., Moè, A., Cipolletta, S., Chia, M., Galozzi, P., Masiero, S., & Punzi, L. (2020). Multiple Dimensions of Self-Esteem and Their Relationship with Health in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Vol. 17, Page 2616, 17(8), 2616. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17082616>

Pérez-Fuentes, M. D. C., Jurado, M. D. M. M., Linares, J. J. G., Ruiz, N. F. O.,

- Márquez, M. D. M. S., & Saracostti, M. (2019). Parenting Practices, Life Satisfaction, and the Role of Self-Esteem in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019, Vol. 16, Page 4045, 16(20), 4045. <https://doi.org/10.3390/IJERPH16204045>
- Prado-Gascó, V., de la Barrera, U., Sancho-Castillo, S., de la Rubia-Ortí, J. E., & Montoya-Castilla, I. (2019). Perceived stress and reference ranges of hair cortisol in healthy adolescents. *PLOS ONE*, 14(4), e0214856. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214856>
- Pura Mente. (2021). «CASO REAL» Los 5 efectos del mindfulness en la vida persona y laboral. <https://puramente.app/estres-laboral/efectos-del-mindfulness-en-la-vida-laboral>.
- Rodriguez, Marc. (2016, June 20). *Tipos de estrés y sus desencadenantes*. Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/clinica/tipos-de-estres>
- Rodriguez, Mauro. (2012). *Autoestima: clave del éxito personal (2a. ed.)*. Editorial El Manual Moderno. <https://elibro.net/es/ereader/uta/39624>
- Rogers, C. (1992). *EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA. Mi técnica terapéutica (Vol. 7)*.)Departamento de Psicología y Psiquiatría. [https://jesuitas.lat/uploads/el-proceso-de-convertirse-en-persona/CARL ROGERS - 1992 - el proceso de convertirse en persona.pdf](https://jesuitas.lat/uploads/el-proceso-de-convertirse-en-persona/CARL%20ROGERS%20-1992%20-%20el%20proceso%20de%20convertirse%20en%20persona.pdf)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image* . Princeton University Press. <https://www.docdroid.net/Vt9xpBg/society-and-the-adolescent-self-image-morris-rosenberg-1965-pdf>

- Rozo, J., Parra, C., Urrego, G., & Castillo, C. (2019). Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar | Tesis Psicológica. *Revista Tesis Psicológica*, 14(1).
<https://revistas.libertadores.edu.co/index.php/TesisPsicologica/article/view/932/961>
- Torrades, S. (2007). Estrés y burn out. Definición y prevención | Offarm. *ELSEVIER*, 26(10), 104–107. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>
- Towers, M., & García Sanchidrián, J. (2018). *Autoestima : venza a su peor enemigo (2A.ED.)*. fundación confemetal . <https://elibro.net/es/ereader/uta/129073?page=9>
- Turley, D., Drake, R., Killackey, E., & Yung, A. R. (2019). Perceived stress and psychosis: The effect of perceived stress on psychotic-like experiences in a community sample of adolescents. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(6), 1465–1469. <https://doi.org/10.1111/EIP.12795>
- UNICEF. (2020). *La salud mental es determinante para que niños, niñas, adolescentes, familias y comunidades puedan salir adelante*.
<https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-salud-mental-es-determinante-para-que-niños-niñas-adolescentes-familias-y>
- Vernieri, M. (2013). *Adolescencia y autoestima (4a. ed.)*. Bonum.
<https://elibro.net/es/ereader/uta/209598>
- Vidal, V. (2019). El estrés laboral : análisis y prevención. In *El estrés laboral*. Pressas de la Universidad de Zaragoza. <https://elibro.net/es/ereader/uta/113362>
- Villalobos, H. P. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal.

Alternativas Psicología, 41. <https://www.alternativas.me/attachments/article/193...>

Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal.pdf

WTW. (2021). *Tendencias de Beneficios en América Latina* .

<https://www.wtwco.com/es-MX/Insights/2021/09/employers-reshape-benefit-strategy-amid-increasing-focus-on-wellbeing-and-the-employee-experience>

Wu, Z., Zou, Z., Wang, F., Xiang, Z., Zhu, M., Long, Y., Tao, H., Palaniyappan, L., & Liu, Z. (2021). Family functioning as a moderator in the relation between perceived stress and psychotic-like experiences among adolescents during COVID-19.

Comprehensive Psychiatry, 111, 152274.

<https://doi.org/10.1016/J.COMPPSYCH.2021.152274>

Yap, C.-C., Mohamad Som, R. B., Sum, X. Y., Tan, S.-A., & Yee, K. W. (2022).

Association Between Self-Esteem and Happiness Among Adolescents in Malaysia: The Mediating Role of Motivation. *Psychological Reports*, 125(3), 1348–1362.

<https://doi.org/10.1177/00332941211005124>

Young, D., & Limbers, C. A. (2017). Avoidant coping moderates the relationship

between stress and depressive emotional eating in adolescents. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* 2017 22:4, 22(4), 683–691.

<https://doi.org/10.1007/S40519-017-0396-7>

Anexos

Anexo 1

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

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

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

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

Anexo 2

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un círculo o una X la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4