



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SUPERIOR”

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

Autora: Paredes Bastidas, Angie Maythe.

Tutor: Ps. Cl. Mg. Céspedes Guachamboza, Danilo Alejandro

Ambato-Ecuador
Septiembre 2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor del Proyecto de Investigación sobre el tema “ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SUPERIOR” de Paredes Bastidas Angie Maythe, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometida a la evaluación del jurado examinador designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, septiembre de 2022

EL TUTOR

.....
Ps. Cl. Mg. Céspedes Guachamboza, Danilo Alejandro

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRIC

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: “ESTRÉS ACÁDEMICO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SUPERIOR”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de integración curricular.

Ambato, septiembre de 2022

LA AUTORA



.....

Paredes Bastidas, Angie Maythe

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de él un documento de acceso libre disponible para su lectura, consulta y proceso de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este proyecto de investigación, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando los derechos de autora.

Ambato, septiembre de 2022

LA AUTORA



.....

Paredes Bastidas, Angie Maythe

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Proyecto de Integración Curricular, sobre el tema: “ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SUPERIOR” de Paredes Bastidas Angie Maythe, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, septiembre del 2022

Para constancia firma:

.....

Presidente

.....

1er Vocal

.....

2do Vocal

DEDICATORIA

El presente proyecto de investigación, realizado con todo mi esfuerzo y cariño va dedicado:

A Dios, por darme vida y fortaleza ante toda adversidad.

A mis padres Carlos y Myriam por su apoyo incondicional durante todos mis estudios.

A mis hermanos por darme ejemplo y ser mi modelo de superación.

A mis sobrinos por ser mis pequeños impulsos, llenos de alegría.

A mi novio Dennis por su amor y apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primeramente a Dios por la vida y las bendiciones recibidas, por haberme guiado hacia mi vocación, darme salud y posibilidades para aprender de manera óptima.

A mis padres que me han apoyado en todo sentido para poder desarrollarme como estudiante y a la larga como profesional, con su amor y paciencia.

A mi hermano mayor quien me ha guiado y aconsejado con buenos valores para ser una persona de bien.

A todos mis profesores quienes han aportado con sus conocimientos y consejos para guiarme en mi vida como estudiante, y sobre todo a mi tutor por su apoyo y su guía.

A la unidad educativa “Hermano Miguel” por permitirme, realizar mi proyecto en sus estudiantes y en sus instalaciones, siempre brindándome la mayor colaboración.

Además, quiero agradecer a mi novio Dennis, por su amor y apoyo incondicional en todo momento, por aconsejarme y darme una mano de ayuda cuando lo he necesitado, brindándome siempre su inmensa compañía.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	xiii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
ABSTRACT SUMMARY	xv
INTRODUCCIÓN	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	8
1.1.3.1. Estrés Académico	8
1.1.3.1.1. Definición del estrés	8
1.1.3.1.2. Historia del estrés	9

1.1.3.1.3. Teorías del estrés	
Psicobiología del estrés	10
Respuesta endócrina y neurovegetativa ante el estrés.....	10
Perspectiva Sistémica	11
Perspectiva Cognoscitiva	11
1.1.3.1.4. Elementos implicados en el estrés.....	12
Factores predisponentes	12
Vulnerabilidad al estrés	12
Tolerancia al estrés.....	12
1.1.3.1.5. Los estresores.....	12
¿Qué son los estresores?.....	12
Tipología de estresores	13
1.1.3.1.6. Tipos de estrés.....	13
El distrés.....	13
El eustrés	14
Trastorno de Estrés Postraumático	14
Estrés Laboral	14
Estrés Infantil	14
1.1.3.1.7. Estrés Académico.....	15
Una aproximación teórico metodológica.....	15
Definición	15
Causas del estrés académico.....	16

Estresores en el entorno académico	
Indicadores o síntomas del estrés académico.....	16
Afrontamiento del estrés académico.....	17
1.1.3.2. Autoestima	17
1.1.3.2.1. Bases teóricas	17
1.1.3.2.2. Definición de autoestima	18
1.1.3.2.3. Tipos de autoestima	19
1.1.3.2.4. Componentes en el desarrollo de la autoestima.....	20
Autoestima y factores emotivos	20
Autoestima y comportamiento	21
1.1.3.2.5. Componentes que ayudan a una autoestima elevada	21
1.1.3.2.6. Autoestima en la sociedad actual.....	21
Autoestima y valores en los adolescentes.....	21
1.1.3.2.7. Autoestima y salud mental.....	22
1.1.3.2.8. Consecuencias de la baja autoestima	22
1.2. Objetivos	23
1.2.1. Objetivo General	23
1.2.2. Objetivos Específicos.....	23
2. CAPÍTULO II	25
METODOLOGÍA	25
2.1. Materiales	25
2.1.1. Ficha Técnica	25

Inventario SISCO de Estrés Académico.....	
Escala de Autoestima de Rosenberg.....	26
Ficha Sociodemográfica.....	27
2.2. Métodos.....	27
2.2.1. Tipo de Investigación	27
2.2.2. Operacionalización de variables.....	29
2.2.3. Selección del área de estudio.....	31
2.2.4. Población.....	31
2.2.5. Hipótesis.....	31
Hipótesis Alternativa (Hi)	31
Hipótesis Nula (Ho)	31
2.2.6. Criterios de inclusión y exclusión	31
Inclusión.....	31
Exclusión.....	32
2.2.7. Procedimiento.....	32
3. CAPÍTULO III.....	33
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	33
3.1. Análisis y discusión de los resultados.....	33
Distribución de la muestra según el género	33
Distribución de la muestra según la edad	34
Niveles de estrés académico.....	34
Niveles de autoestima	36

Prueba de estrés académico en relación al género	
Niveles de estrés académico en relación al género	38
Prueba de Normalidad entre el estrés académico y la autoestima.....	39
3.2. Verificación de hipótesis	40
Tabla cruzada entre el estrés académico y la autoestima.....	40
Relación entre estrés académico y la autoestima.....	41
4. CAPÍTULO IV	43
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	43
4.1. Conclusiones	43
4.2. Recomendaciones	44
MATERIALES DE REFERENCIA	46
Referencias Bibliográficas	46
Anexos.....	53
Anexo 1.....	53
Anexo 2	57

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable estrés académico y autoestima.....	29
Tabla 2 Distribución de la muestra según el género	33
Tabla 3 Distribución de la muestra según la edad.....	34
Tabla 4 Niveles de estrés académico.....	34
Tabla 5 Niveles de autoestima	36
Tabla 6 Prueba de estrés académico en relación al género	37
Tabla 7 Niveles de estrés académico en relación al género	38
Tabla 8 Prueba de Normalidad entre el estrés académico y la autoestima	39
Tabla 9 Tabla cruzada entre el estrés académico y la autoestima.....	40
Tabla 10 Relación entre estrés académico y la autoestima	41

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SUPERIOR”**

Autora: Paredes Bastidas, Angie Maythe.

Tutor: Ps. Cl. Mg. Céspedes Guachamboza, Danilo Alejandro

Fecha: Ambato, septiembre del 2022

RESUMEN

El presente estudio buscó identificar la correlación existente entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes de secundaria superior, para ello se usó el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Autoestima de Rosenberg, en una población de 107 estudiantes de secundaria superior, siendo 70 hombres y 37 mujeres, con un rango de edad entre 14 a 16 años. Los resultados mostraron que el 77,6% de los estudiantes presentaron niveles de estrés académico moderado, siendo el nivel predominante, seguido por niveles de estrés académico profundo y en menor proporción niveles de estrés académico leve, si existió una diferencia en el género, siendo las mujeres quienes presentaron niveles más profundos de estrés académico. Respecto a la autoestima se pudo distinguir que el nivel destacado corresponde a autoestima elevada con el 37,4% de la población, seguida por una baja autoestima y finalmente una autoestima media. Se encontró que existe una correlación estadísticamente significativa de $p=,000$ e inversa de $R= -,357$ entre el estrés académico y la autoestima, es decir a mayor estrés académico menor autoestima y viceversa, pudiendo observar que mientras los estudiantes tienen un mayor nivel de estrés académico profundo su autoestima está en un nivel bajo.

PALABRAS CLAVES: ESTRÉS, ESTRÉS ACADÉMICO, AUTOESTIMA, ESTUDIANTES.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

CLINICAL PSYCHOLOGY CAREER

**"ACADEMIC STRESS AND ITS RELATIONSHIP WITH SELF-ESTEEM IN
HIGH SCHOOL STUDENTS".**

Author: Paredes Bastidas, Angie Maythe.

Tutor: Ps. Cl. Mg. Cespedes Guachamboza, Danilo Alejandro

Date: Ambato, september 2022

SUMMARY

The present study sought to identify the correlation between academic stress and self-esteem in high school students, using the SISCO Academic Stress Inventory and the Rosenberg Self-Esteem Scale, in a population of 107 high school students, 70 males and 37 females, with an age range of 14 to 16 years, selected by means of a sociodemographic form in which the inclusion and exclusion criteria were contemplated. The results showed that 77.6% of the students presented levels of moderate academic stress, being the predominant level, followed by levels of deep academic stress and in smaller proportion levels of mild academic stress, if there was a difference in gender, with females presenting deeper levels of academic stress. Regarding self-esteem, it was found that the highest level corresponds to high self-esteem with 37.4% of the population, followed by low self-esteem and finally medium self-esteem. It was found that there is a statistically significant correlation of $p=.000$ and inverse of $R= -.357$ between academic stress and self-esteem, that is to say, the higher the academic stress the lower the self-esteem and vice versa, being able to observe that while the students have a higher level of deep academic stress their self-esteem is at a low level.

KEYWORDS: STRESS, ACADEMIC STRESS, SELF-ESTEEM, STUDENTS.

INTRODUCCIÓN

El estrés académico se considera un proceso de índole sistémico, adaptativo y psicológico, que ha estado siempre presente en los alumnos; es apenas en los últimos años que ha tomado mucha fuerza y reconocimiento y se presenta en 3 momentos, el primero surge cuando el estudiante al encontrarse en el contexto escolar perciben las demandas como estresores, el segundo momento es cuando se genera un desequilibrio sistémico en el cual comienza la existencia de síntomas, finalmente el tercer momento es cuando el estudiante realiza acciones para recuperar su equilibrio (Barraza Macías, 2006). El estrés académico al provocar los desequilibrios anteriormente mencionados tendría consecuencias negativas y dañinas para la salud. Para Polaino (2015) la autoestima actualmente es un término que se usa de manera coloquial y muchas veces no se tiene una definición concreta, se define como la percepción o valoración que tienen las personas de sí mismas. En si no se considera un problema por sí solo, debido a que la preocupación se genera cuando existe una autoestima baja, afecta la vida diaria del individuo, generando signos y síntomas de inestabilidad. La importancia de este problema radica en que el desarrollo de la autoestima baja puede llegar a desembocar problemas de mayor gravedad, debido a la devaluación de las personas por sentimientos de inseguridad e inferioridad (Ramos, 2017).

La presente investigación tiene como tema; “Estrés Académico y su relación con la Autoestima en estudiantes de secundaria superior”. El objetivo principal es identificar la relación entre los niveles de Estrés académico y los niveles de Autoestima en estudiantes de secundaria superior, se espera encontrar una correlación significativa entre ambas variables destinadas a la población. El estudio cuenta con una relevancia social que nos brinda datos importantes debido a que se dirige a un contexto educativo amplio y de afectaciones a la salud, así lograr un entorno de bienestar y un adecuado desenvolvimiento que actualmente en el Ecuador es considerado un derecho que está respaldado por la constitución. Una autoestima alta generaría mayor confianza, la cual mejoraría las competencias de los individuos, dando aprecio hacia su propia autoeficacia, desde esa perspectiva, un aporte de importancia en base a los resultados daría paso a la utilización de la autoestima como un factor protector para el estrés académico.

CAPÍTULO I

1.1. Antecedentes Investigativos

1.1.1. Contextualización

El trabajo denominado ‘Estudio COVID-19 Global Impact’ realizado por la corporación Cigna, la cual examina 5 áreas que influyen en el bienestar y la salud física, familiar, social y laboral, además de indagar en el bienestar general e individual, en más de 25.000 personas de países como: China, Corea, Hong Kong, Tailandia, España, Emiratos Árabes Unidos, Reino Unido, Nueva Zelanda, Taiwán, Estados Unidos y Singapur, en el mes de agosto del año 2020, debido al reciente impacto de la pandemia por COVID-19, se decidió indagar en el estrés; por tanto se obtuvo resultados que mostraron en base a varias encuestas que de cada 10 personas al menos 5 reconocen haber presentado estrés lo cual corresponde un 49% de los encuestados (Cigna, 2021).

En Perú se estima que el 50% de la población cuenta con algún tipo de problema relacionado con la salud mental, se resalta la presencia de diversos tipos de estrés, por otro lado debido a que la población peruana no considera al estrés como una enfermedad, no buscan la ayuda pertinente en profesionales de salud, al no existir esa colaboración con la sociedad dificulta a su vez la disminución de estos problemas, tras recoger esta información se muestra apoyo la realización de mayores esfuerzos dedicados a la salud mental (Banco Mundial, 2015).

La Organización Internacional de Trabajo (2016) realizó la primera encuesta Centroamericana de condiciones de trabajo y salud, centrada en la seguridad y la salud del trabajo de las personas, la temática fue el estrés laboral con un enfoque en Latinoamérica, a su vez, evidenciaron que entre el 12% y el 15% de trabajadores consultados, mencionan haber sentido algún tipo de estrés o tensión dentro de su trabajo o ambiente laboral.

En América Central en el año 2012, debido a la celebración del día mundial de trabajo y la seguridad, se realizó una encuesta acerca de las condiciones de trabajo y la salud de los trabajadores, los resultados mostraron que más del 10% de todos los encuestados refieren tener sentimientos de estrés, tensión, tristeza, depresión y problemas de sueño que afectan su situación laboral (Organización Panamericana de la Salud, 2016).

En el año 2012 se vio un incremento de pacientes que ingresan con cuadros de ansiedad, depresión, psicosis y otros cuadros relacionados a la salud mental en Manabí, es por ello que la empresa Gfk decide realizar una investigación estratégica, en diversas ciudades del Ecuador, entrevistando a 6304 personas a su vez demostró que un 10% de los hogares cuentan con un integrante que ha sido afectado por el estrés (EL DIARIO EC, 2012).

Debido a la pandemia por COVID-19 y su impacto en la población infantil UNICEF (2020) en conjunto con el Ministerio de Educación de Ecuador, realizaron una encuesta dirigida a la salud mental, en la cual preguntaron a padres como se sentían sus hijos de los cuales se obtuvo datos de 4.500 niños, niñas y adolescentes dentro de educación básica superior y bachillerato, mostrando que de los ellos 4 de cada 10 mencionaban haber sentido estrés, tensión y angustia.

1.1.2. Estado del Arte

El estudio denominado “Autoestima y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima”, buscó establecer una relación entre el Estrés académico y la Autoestima, la muestra constó con un total de 802 estudiantes, dicho estudio tuvo como resultados una relación entre la autoestima y los estresores de forma negativa con un $R = -0,376$ y una significancia de $p = ,000$, lo que nos indica que mientras mayor sea la autoestima menor va a ser el estrés académico, la muestra presentó un 42,9% de nivel de autoestima media alta y con un nivel medio bajo un 28,1%, por otro lado el estrés académico contó con niveles desde muy bajo hasta muy altos, donde el, el 19,8% mostró niveles bajos, el 19,8% presentó un nivel promedio y un 21,9% obtuvo niveles altos (Albán, 2018).

Así también el estudio anteriormente mencionado con investigación “Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería”, debido a que se obtuvo que un 31,1% cuentan con niveles de estrés académico leve, un 44,45% cuentan con un nivel moderado y un 24,6% cuentan con un nivel profundo, por otra parte la variable de autoestima se presentó en un 15,9% de autoestima baja, 24,6% de autoestima media y 59,5% de autoestima elevada, población contó con 126 estudiantes universitarios de 1ro a 5to año, se encontró una correlación de $R = -,332$ y una significancia de $p = ,000$, se identificó que, si existe mayor nivel de estrés académico, y menores niveles de autoestima (Chávez y Peralta, 2019).

Por otro lado está el estudio denominado “El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral”, tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico y el comportamiento de 3 componentes en la muestra, la cual constó con un total de 109 estudiantes de 1er y 2do año, los resultados mostraron que las cifras de estrés académico para los residentes de segundo año son de un 68% de nivel severo de estrés académico y los estudiantes de primer año presentaron en un 76% de nivel severo de estrés académico (Gil y Fernández, 2021).

En caso similar con el anterior estudio Estrada (2020) en su investigación denominada “Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública” se determinó la existencia de una relación inversa significativa entre ambas variables en base a los resultados de correlación de $R = -,365$ y una significancia $p = ,007$, respecto al estrés académico, se halló que de la muestra un 12,4% presentó niveles bajos, un 17,3% presentó niveles medianamente bajos, un 27,3% presentó niveles medios, un 33,1% presentó niveles medianamente altos y un 9,9% presentó niveles altos, indicando que el nivel predominante de estrés académico es el nivel medianamente alto, en una muestra que constó de 121 estudiantes de quinto grado.

De acuerdo con Durán et al. (2021) menciona que no hubo asociación entre las variables hábitos alimentarios y actividad física, pero si existió una asociación entre el estrés académico y la actividad física, con respecto al estrés académico se puede determinar que en la investigación el 97,8% presentó algún tipo de estrés, de estos un 58,3% presentó niveles moderados de estrés, resultados pertenecientes al estudio de

“Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estrés universitarios”, el cual tuvo como objetivo determinar si existe la asociación entre las variables ya dichas, la población constó con 180 estudiantes.

Del mismo modo con el anterior estudio la investigación denominada “Estrés académico y formación profesional” cuenta con una población total de 87 estudiantes, obteniendo como resultados que si hay una relación lineal de $R= ,710$ con una significancia de $p=,000$, es decir, a mayor estrés académico, mayor será la formación profesional, respecto al estrés manifestaron que un 21,33% tuvieron un nivel bajo, un 25,33% tuvieron un nivel medio, un 52% tuvieron un nivel medianamente alto y un 1,33% tuvieron un nivel alto de estrés académico, el principal objetivo de la investigación fue establecer la relación entre las 2 variables (Ramos et al., 2020).

De forma complementaria al tema está Cobiellas et al. (2020) en su estudio “Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina”, se permitió obtener que las dos variables sí estuvieron relacionadas, los niveles de estrés normales se presentaron en un 3,77% en hombres y en un 3,92% en mujeres, los niveles que han pasado el límite se presentaron en un 32,08% en hombres y en un 24,18% en mujeres, los niveles excesivos se presentaron en un 56,60% en hombres y en un 65,36% en mujeres, finalmente los niveles de demasiado estrés se presentaron en un 7,55% en hombres y en un 6,54% en mujeres, en resumen la mayoría de la muestra mostró un nivel de estrés excesivo especialmente en mujeres, en una muestra total de 246 estudiantes.

El estudio anteriormente mencionado se aproxima al estudio de Vidal et al. (2018) denominado “Diferencias existentes entre estrés y afrontamiento basados en el género y a su vez las afectaciones presentes de las variables en estudiantes universitarios”, se tuvo como objetivo examinar las diferencias existentes entre las variables, género y los niveles de estrés académico, esto en una población de 162 estudiantes, de los cuales se mostró que el 96,1% del género femenino cuenta con niveles de estrés académico y el 88,2% del género masculino cuenta con niveles de estrés académico, demostrando que si hay diferencias por género en la población, ya que las estudiantes universitarias presentaron niveles de estrés académico más elevados que sus homólogos masculinos.

El estudio de Vidal es similar al estudio denominado “Estrés resultados docentes en estudiantes de medicina”, el cual mostró que el género masculino obtuvo 15,3% niveles altos de estrés, un 12,5% obtuvo niveles medios y un 11,1%, obtuvo niveles bajos, el género femenino mostró que un 30,6% obtuvo niveles altos de estrés, un 23,6% obtuvo niveles medios y un 6,9% obtuvo niveles bajos, esto en una población de 72 alumnos de la Universidad Católica De Cuenca, existió una predominancia de niveles de estrés altos con un 45,8% del total de la población (Conchado et al., 2019).

A su vez es semejante a “Estrés académico en estudiantes universitarios” de Silva et al. (2020), el cual buscó determinar el nivel de estrés en 255 estudiantes, los resultados mostraron que el nivel predominante de estrés académico es el moderado con un 86,3%, seguido por el nivel profundo con un 11,4% y en menor proporción el leve con un 2,4%, para el género se evidenció que el masculino presentó un 33,3% de nivel leve, el 42,3% tuvo un nivel moderado y un 27,6% un nivel profundo, para el género femenino se observó que un 66,7% obtuvo un nivel leve, un 57,7% presentó un nivel moderado y un 72,4% tuvo un nivel profundo. Se concluyó que el estrés académico predominó en el género femenino.

De acuerdo con la investigación denominada “Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios”, la cual tuvo como objetivo establecer la relación existente entre la autoestima y la satisfacción con la vida considerando ciertas variables de tipo sociodemográficas, la muestra constó de 150 estudiantes universitarios y se obtuvo como resultados que mientras más elevada sea la autoestima existirá una correlación directamente proporcional con la satisfacción de vida, esto mediante una significancia de $p=,000$, es decir mientras mayor sea la autoestima, mayores serán los niveles de satisfacción global con la vida (González et al., 2018).

Del mismo modo al anterior estudio se observa la investigación denominada “Autoestima en la adolescencia media y tardía”, indicó en sus resultados que el nivel de autoestima que predomina en la muestra es alto, con 50,97%, seguido por el nivel de autoestima medio con un 30,52% y finalmente los niveles de autoestima baja con un 18,51%, mostrando así que en su mayoría perciben sus capacidades para enfrentar situaciones de su vida de una manera adecuada y óptima, no hubo diferencias

significativas entre las variables de edad y sexo, la muestra contó con 3 de bachillerato y de segundo semestre de la universidad (Campoverde et al., 2019).

De forma correspondiente al tema está la investigación denominada “Autoestima y consumo de tabaco en adolescentes de secundaria” la cual constó con una muestra de 324 adolescentes, los resultados mostraron que un 15,7% de los adolescentes contó con autoestima baja, un 21,9% con una autoestima media y un 62,4% con una autoestima alta, mostrando que el mayor porcentaje de los participantes en el estudio, presentaron niveles de autoestima altos (Hinojosa et al., 2020).

En contraste a los anteriores estudios se mostró que un 24% de los estudiantes presentaron autoestima baja, un 35% presentaron autoestima elevada, un 41% presentaron autoestima media, a su vez la autoestima baja predomina en el sexo femenino con 68% a comparación del masculino con un 32%, no se determinó la influencia sobre el rendimiento académico, esto, en el estudio de Camacho y Vera (2019) denominada “Niveles de autoestima en estudiantes de medicina de Santa Rosa del Aguaray” realizada en una muestra que constó con 78 estudiantes de 1er y 2do año, tuvo como objetivo determinar cuáles son los niveles de autoestima en estudiantes de la carrera de medicina.

De forma similar al anterior estudio, Estrada et al. (2021), menciona en su estudio “Autoestima y agresividad en estudiantes peruanos de educación secundaria”, la cual obtuvo como resultados que del total de la muestra de 226 estudiantes un 33,2% presentó autoestima alta, un 44,7% presentó autoestima media y un 22,1% presentó autoestima baja, en conclusión, se encontró que los estudiantes se caracterizaban por presentar en su mayoría niveles moderados de autoestima (44,7%), el objetivo era determinar la relación entre la autoestima y la agresividad de los estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular de la ciudad de Puerto Maldonado, Perú.

Igualmente para Molina (2018) un 52,4% presentó autoestima media, un 36,9% autoestima baja y un 10,7% presentó autoestima elevada, además se encontró una relación inversa entre el amor y autoestima en casa, en cuanto a la autoestima se presentaron niveles medios en las demás áreas, finalmente para los estilos de amor predomina la amistad, sigue el erótico y el más bajo es el obsesivo, en su estudio “Estilos de amor y autoestima en adolescentes del distrito Jacobo Hunter” el cual tuvo

como objetivo analizar la correlación entre las variables de estudio, se poblacion que constó de 136 estudiantes de quinto año de secundaria.

Del mismo modo que en la investigación de Molina la investigación “Comunicación familiar y autoestima en adolescentes de zona urbana y rural”, realizada en una muestra de 261 adolescentes, con el principal objetivo determinar la correlación entre las variables por el distrito en el que se encuentran, los resultados permitieron obtener que un 26% presentó autoestima baja, un 69% presentó autoestima media y un 5% presentó autoestima alta, una correlación positiva media de $R= ,576$ en la zona urbana y una positiva considerable con una $R= ,850$ en la zona rural, por tanto las dos variables tuvieron un nivel medio a causa de una buena comunicación familiar (Hañari et al., 2020).

Contrasta con las anteriores investigaciones “Evaluación Psicológica de la personalidad asociado al cutting y baja autoestima en adolescente” en la cual los resultados mostraron una relación existente entre los adolescentes con Trastorno Límite de Personalidad, la baja autoestima y auto lesiones, en una muestra de 100 estudiantes de 10mo año con edades de entre 14 a 16 años, su objetivo fue evaluar los factores que influyen y están asociados con relación a trastornos de personalidad, autoestima baja y auto lesiones (Zambrano, 2019).

Y de forma complementara al tema existe una mayor frecuencia de acoso escolar y victimización en el sexo masculino, mostrando que los agresores cuentan con baja autoestima, en la muestra conformada de 261 estudiantes de edades entre 13 y 18 años, según Ordóñez y Narváez (2020) en su estudio “Autoestima en adolescentes implicados en situaciones de acoso escolar”, el cual tuvo como objetivo principal identificar a los adolescentes implicados con las variables de estudio.

1.1.3. Marco Teórico

1.1.3.1. Estrés Académico

1.1.3.1.1. Definición del estrés

El estrés es un conjunto de diversas manifestaciones que dan respuesta a una demanda del entorno, como tal, no es considerado una enfermedad, sino una

adaptación al entorno y sus exigencias, producida por el organismo en respuesta a la activación fisiológica frente a las amenazas del medio, considerándose en cierto grado normal, con el tiempo ha llegado a ser un potencial peligro debido a que sus reacciones negativas, afectan el organismo provocando diversas enfermedades y un posible envejecimiento prematuro, el estrés visto de forma negativa va a depender de las respuestas de afrontamiento que la persona tenga para la resolución de situaciones estresantes (Varios, 2010). Considerando lo anteriormente dicho el estrés toma un punto de vista clínico, con consecuencias de nivel físico y mental que llevan a un desbordamiento, muchas veces el individuo no cuenta con suficientes estrategias que le permitan afrontar las demandas excesivas del entorno, generando alteraciones que pueden llegar a causar patologías (Le Scanff, 2021).

1.1.3.1.2. Historia del estrés

Dentro de la historia hay diversos exponentes que han hablado acerca del estrés, desde filósofos de la antigua Grecia como Heráclito, Empedócles y Epicteto que hablaban de diversos estados del organismo que perturbaban la armonía, señalaban la importancia de evitar preocupaciones, o exponentes como Hipócrates y Galeno, quienes brindaban su atención a las emociones y el corazón (Estévez, 1995; Méndez, 2020).

La palabra “stress” se observa por primera vez en la lengua inglesa en el año de 1303 por Robert Manning, como algo que pone al individuo en una situación difícil, posteriormente para el siglo XIX se introduce el concepto “estrés” a la medicina por Claude Bernard como una respuesta adaptativa al organismo ante diversos agentes amenazantes, a continuación, en 1935 Hans Selye introduce el término a la biomedicina, siendo caracterizado como un experto en temas de estrés, es desde los años 70 que se introduce la palabra “stress” a diversos diccionarios como el Webster, y de Ciencias Médicas, a partir de aquí se ha seguido definiendo el estrés hasta la actualidad, donde el término se ha popularizado al grado que se usa para diversos problemas en la vida diaria (Estévez, 1995; Méndez, 2020).

1.1.3.1.3. Teorías del estrés

Psicobiología del estrés

Para Varios (2010) el estrés es considerado una reacción fisiológica, por lo mismo el organismo cumple el papel de actuar, es aquí donde entran las interacciones del Sistema Nervioso y el Sistema Endócrino, que regulan estas reacciones desde el mundo interno del organismo, por medio del Sistema Nervioso Parasimpático el cual provoca relajamiento y prepara al Sistema Endócrino para la activación de diversas hormonas. Son necesarios 2 ejes:

- Simpático-médulo-adrenal: El cual se activa en situaciones de peligro, controlando hormonas como: epinefrina, norapidefrina, noradrenalina.
- Hipofiso-cortico-adrenal: Al ser controlado por el hipotálamo actúa para la liberación de ACTH Y CRH, estas hormonas se secretan ante diversas reacciones adaptativas, actuando ante la sensación de estrés, o lucha.

Respuesta endócrina y neurovegetativa ante el estrés

Le Scannff (2021) menciona que la primera es una respuesta a corto plazo inmediata, la cual se presenta en la emoción, provocando que se estimule la médula suprarrenal y a su vez se generen hormonas como la adrenalina y la noradrenalina, las cuales permiten activación de sistema nervioso, reflejos y mecanismos hormonales que ajustan actividades cardiovasculares, con la finalidad de una movilización y un gasto de energía.

Para la modulación neurológica interfiere:

- El hipotálamo respondiendo a la información de forma condicional.
- El sistema límbico el cual reacciona ante excitaciones, el umbral emocional y la agresividad. Modula a su vez respuestas endócrinas y sociales.
- El neocórtex y el consciente en el cual se permite analizar los estímulos con funciones afectivo-cognitivas, proporcionando al individuo respuestas satisfactorias.

Perspectiva Sistémica

La teoría de los sistemas ve la realidad desde una esfera, yendo desde lo microscópico hasta el fenómeno en su totalidad, y a su vez todos los componentes que lo rodean, esto debido a que el ser humano es visto como un sistema abierto el cual tiene relación con el entorno, donde existe un continuo flujo de entrada y salida para lograr equilibrio, al ser un sistema abierto existe un conjunto de relaciones entre sí mismas, que mantienen el sistema y sus subsistemas unidos que buscan la estabilidad en base a un objetivo, las relaciones se basan en un esquema de entrada y salida debido a que hay corrientes que dan inicio y otras que dan salida a los ciclos, hablamos de una retroalimentación de información que permite la toma de decisiones que regulan comportamientos en base a causas y efectos, que a su vez buscan el equilibrio sistémico y dinámico (Barraza, 2006).

Perspectiva Cognoscitiva

Se habla de la relación que existe entre el individuo y su entorno, en el cual hay una valoración de las demandas del entorno y los recursos internos que se necesitan para dar frente a las demandas, otorgándoles una concepción que permita enfrentarlas, para la relación entre el individuo y el entorno hay tres componentes los cuales son: el acontecimiento estresante; donde se produce el acontecimiento que es considerado una amenaza, la interpretación del mismo; en el cual se da una valoración de tipo neutra (el individuo no se ve obligado a actuar) – positiva (al valorarse el acontecimiento, se da equilibrio mediante recursos existentes) – negativa (los acontecimientos considerados amenazas y provocan desequilibrio obligan a la persona a actuar) y como actúa el organismo ante eso; que implican las respuestas, para manejar la situación estresante (Barraza, 2006). Es así que el estrés se describe como la relación que existe entre el individuo y el entorno, el cual se muestra amenazante, poniendo así en peligro el bienestar del mismo (Lazarus y Folkman, 2000, como se citó en Berra et al., 2014).

1.1.3.1.4. Elementos implicados en el estrés

Factores predisponentes

Son aquellas determinadas situaciones, que provocan reacciones negativas en las cuales el individuo responde y dependerá de cada persona, debido a diferencias individuales que se permita la aparición de estrés, se dividen en dos y que a su vez van a ir dependiendo del individuo, estos son; biológicos o demográficos como: la edad, el sexo, la raza, el nivel de educación y la profesión, y cognitivas-afectivas las cuales relacionan los estresores, el estrés y sus consecuencias (Varios, 2010).

Vulnerabilidad al estrés

La vulnerabilidad al estrés va a depender de diversos factores como los predisponentes, también se toma en cuenta la presencia de trastornos psicológicos o de índole somática, la presencia de crisis y de los tipos de personalidad A, B y C (Varios, 2010).

Tolerancia al estrés

Para que el individuo pueda desarrollar una resistencia ante el estrés, se debe contar con una variedad de rasgos de personalidad y diversas características a nivel cognitivo, las cuales permiten al individuo evaluar la situación y a su vez generar estrategias de afrontamiento, entre otras está la tolerancia a la variabilidad la cual permite una resistencia a nivel emocional para tolerar su propia realidad, el buen ánimo u optimismo que está relacionada a la personalidad de forma positiva, debido que permite ser más resilientes y buscan resolver las situaciones problema que se les presenten y un tipo de personalidad que le permita resistir (Varios, 2010).

1.1.3.1.5. Los estresores

¿Qué son los estresores?

Los estresores son situaciones no esperadas o dificultades que se presentan de forma diaria en la vida, estos presentes en diversos ámbitos percibidos de forma

consciente o inconsciente como amenazas que presentan dificultad (Méndez, 2020).

Tipología de estresores

Ramos (2017) menciona que hay diversas categorías que nos permiten conocer los tipos de estresores que son:

- Los estresores agudos que tienen un comienzo definido pero una duración corta, se presentan no muy seguido y cuentan con una alta intensidad.
- Los estresores crónicos a diferencia de los primeros su inicio no es definido, tienden a repetirse constantemente, su duración y de igual manera su intensidad varía.
- Los estresores de la vida diaria cuentan con un inicio ya definido, una duración corta, mucha frecuencia y una baja intensidad.
- Los estresores catastróficos que también cuentan con un comienzo definido, de duración variable con poca frecuencia y una potente intensidad.

1.1.3.1.6. Tipos de estrés

Para Méndez (2020) existe una clasificación en la cual se engloban los tipos de estrés, diferencia dos el distrés considerado como negativo y el eustrés considerado positivo.

El distrés

O también denominado estrés negativo, es la respuesta ante una situación problemática, la cual provoca síntomas negativos como el cansancio o el desgaste a nivel psicológico, causando a su vez un mal estado a nivel físico y mental, se inicia cuando la persona se encuentra en situaciones conflicto como pueden ser: críticas negativas, excesivas cargas, accidentes, enfermedades, duelos etc. Es perjudicial para la salud llegando a provocar diversos tipos de síntomas a nivel:

- Cognitivo
- Emocional
- Conductual

- Físico

El eustrés

O también denominado estrés positivo es aquel que permite utilizar las situaciones de estrés para lograr la superación de los conflictos. Capacita al individuo para poder afrontar las situaciones problemáticas que se presenten y lograr una buena percepción de nosotros mismos a través de nuestros logros mejorando así la autoestima del individuo.

Para Varios, (2010) los tipos se dividen en: Trastorno de Estrés Postraumático, estrés laboral, estrés infantil y estrés académico.

Trastorno de Estrés Postraumático

El trastorno de estrés postraumático se debe a acontecimientos de índole extraordinaria, cuentan con un gran nivel de intensidad, que se caracteriza como fuera de lo “normal”, tiene un enorme impacto tanto psicológico como físico y genera una gran cantidad de síntomas negativos, trayendo consigo memorias dolorosas, ansiedad, depresión, conductas impredecibles e impulsivas, problemas graves de sueño, e incluso estados disociativos con sentimientos de aislamiento (Varios, 2010).

Estrés Laboral

El estrés laboral o también denominado ocupacional, es aquel que surge como resultado de la relación que tiene la persona con el entorno laboral en el que se encuentre, dependiendo de las condiciones que presente el mismo, puede variar debido al momento ya que genera una inestabilidad temporal y puede modificarse, siendo así reducible o aumentable (Vidal, 2019).

Estrés Infantil

El estrés infantil se caracteriza por su desarrollo en la infancia donde se predisponen conflictos de adaptación que llegan a generar tensión, muchos de estos pueden ser comunes en el ciclo de vida y otros como crisis inesperadas, afectando el desarrollo normal del infante y que a su vez involucra la participación activa de los

padres y maestros para sobrellevar el estrés y los eventos causantes de tener en cuenta el entorno en el cual se encuentra el infante debido a que en este se desarrolla el estresor, para poder identificarlo y hacer una psicoeducación para que se generen formas de afrontamiento (Varios, 2010).

1.1.3.1.7. Estrés Académico

Una aproximación teórico metodológica

Desde el punto de vista sistémico el estrés académico permite la comprensión de diversos fenómenos en la adaptación humana, la parte sistémica nos menciona que el ser humano es un sistema abierto con un flujo continuo para lograr el equilibrio, cada individuo actúa en base a las condiciones ambientales en las que se encuentra, las cuales afectan su mundo interno y externo, mientras que desde una perspectiva cognoscitivista se ve al humano como un sistema que a su vez muestra un modelo transaccional que resalta la interacción de la persona y su entorno, permitiendo usar recursos internos para lograr la adaptabilidad ante las demandas del ambiente (Barraza, 2006).

Definición

Para Muñoz (2003) el estrés académico es un tipo de estrés que afecta netamente a estudiantes, a lo largo del tiempo se ha llegado a considerar un problema a pesar de la cotidianidad en la que se encuentra, contando con impactos considerables en el sistema educativo, debido a diversos factores que lo envuelven como; las presiones, demandas del ambiente, disfunciones en el mismo y que a su vez afectan la salud de los estudiantes, disminuyendo así su rendimiento y su calidad de vida.

Al hablar de la población netamente de estudiantes, se define desde los grados de niños preescolares llegando hasta la población de universitarios, incluso de los estudiantes de educación de cuarto nivel y quinto nivel, ejemplo: posgrados, maestrías y doctorados (Orlandini, 2001).

Causas del estrés académico

El estrés académico se desarrolla dentro de contextos escolares en los cuales los estudiantes se enfrentan a cambios con enfoques de aprendizaje y de estudio, se interpreta por medio de diversas experiencias que engloban sensaciones como cansancio, nerviosismo, tensión, agobio, inquietud, presión en contextos escolares, estos se dan debido a que el individuo se encuentra ante la presencia de miedo, pánico y angustia por cumplir exigencias y vacíos en su existencia, además del deseo de cumplir ideales, encontrándose ante una dificultad sin poder afrontarlo, debido a la gran cantidad de exigencias los estudiantes continuamente deben buscar dominar las mismas con una gran cantidad de estrategias tanto a nivel físico como psicológico para dar frente a la problemática (Escobar et al., 2018).

Estresores en el entorno académico

Los estresores que se desarrollan dentro del entorno académico y generan grandes cantidades de estrés son: competencia en grupos de trabajo, participaciones durante las clases, sobrecarga de trabajos, comportamiento del maestro, pruebas y evaluaciones, complejidad en los tipos de trabajo, bajo entendimiento del tema y poco tiempo para realización de actividades (Escobar et al., 2018).

Indicadores o síntomas del estrés académico

Desde un enfoque psicosocial al hablar de estrés académico para Escobar et al. (2018) hay varios factores que se originan provocados a raíz del malestar en los estudiantes, como factores físicos y emocionales, desde niveles de educación básica hasta niveles de educación superior se ven signos de depresión, ansiedad y otros que podrían llegar a detonar alguna enfermedad, a nivel psicosomático vemos:

- Reacciones a nivel físico: se ve la aparición de trastornos del sueño, existencia de fatiga a niveles crónicos, problemas gastrointestinales y dolores de cabeza.
- Reacciones a nivel psicológico: los cuales no permiten que el estudiante pueda relajarse, aparece depresión, ansiedad, angustia, dificultad para concentrarse, posible existencia de agresividad e irritabilidad constante.

- Reacciones a nivel del comportamiento: facilidad para pelear o disc de aislamiento en su entorno social, falta de deseo por realizar actividades relacionadas con el entorno académico y un desequilibrio en la alimentación.

Afrontamiento del estrés académico

Existen diversas formas de afrontar el estrés académico, comenzando desde las instituciones en cuanto a su prevención, proporcionando opciones como periodos vacacionales, que brinden un entorno más adecuado y oportunidades pertinentes, además de ello tener en cuenta y buscar un diagnóstico temprano el cual nos permita identificar la existencia de anomalías a niveles sensoriales en el alumnado, que implican la afectación de funciones cognitivas como la atención y la inteligencia, el personal pedagógico debe tener un entrenamiento que les permita atender a las necesidades de los estudiantes, muchas veces el trabajo interdisciplinario es indispensable para lograr un adecuado tratamiento, tanto los alumnos, maestros y padres, he incluso considerar con seriedad el tratamiento psicoterapéutico (Orlandini, 2001).

1.1.3.2. Autoestima

1.1.3.2.1. Bases teóricas

En Lefrancois (2001) se mencionan diversos exponentes que hablan sobre la autoestima:

En la teoría de autovaloración se plantea que la autovaloración es la percepción que el individuo piensa que los demás tienen sobre él, la valía se ve reflejada por medio de la conducta, la cual podrá o no ser valiosa, basándose en el entorno del individuo para obtener una valía positiva.

William James (1890) fue el primero en hablar de la autoestima en su obra Principio de la Psicología en el año 1890, se plantea la valía que se da cada individuo a sí mismo, en base a lo que desea ser y lo que cree que es, mencionando un yo real y un yo ideal, siendo el yo real como el individuo se ve así mismo y el yo ideal aquel

acercamiento a lo que quiere ser, mientras estos dos aspectos se autoestima del individuo será alta.

Otro exponente que tiene mucha fuerza es Rosenberg (1965) quien toma a la autoestima como una actitud que puede ser positiva o negativa, que el individuo tiene hacia sí mismo, para Coopersmith se debe tomar vital importancia en sí mismo, definiendo su modelo de autoestima como una evaluación que el individuo tiene hacia sí mismo, que a su vez puede generar aprobación o desaprobación, para esto se da mayor valor a la evaluación propia, Branden habla de la autoestima en 1969 desde dos puntos, vincula la autoeficacia y el merecimiento personal, donde se puede ver autoconfianza y autorespeto, resalta también la utilidad de los logros en la estabilidad de la autoestima generando respeto hacia sí mismo, polo en 1977, habla sobre cómo se debe vincular el sí mismo, el yo y la persona, si bien reconoce al individuo como un ser individual, no se debe ver como algo cerrado, puesto que el establece relaciones y lo vuelve más universal, tiene a su vez diversas fases de crecimiento donde desarrolla el yo y el sí mismo, si bien uno busca el progreso entre fases el otro lo maltrata y no permite el avance.

Para Rogers (1992) la autoestima se compone de diversas percepciones del individuo como pueden ser las habilidades y limitaciones, si bien se encuentran siempre cambiando, no debían ser motivo de irrespeto, por el contrario cada una de las cualidades del individuo deber contar con respeto, desde el propio como el de los demás.

1.1.3.2.2. Definición de autoestima

La autoestima es un término que se ha llegado usar con gran facilidad, pero se debe tomar en cuenta que desde la Psicología y entrando a la personalidad, es la valoración que la persona se da sobre ella misma (González y Tourón, 1992, como se citó en Polaino, 2004).

Polaino (2004) menciona que la autoestima se llega a considerar algo natural en el individuo, que a su vez involucra la dignidad de la persona, no solo se toma en cuenta la estima que la persona tiene hacia sí misma, sino también su autoconocimiento.

Para Rodríguez (2012) la autoestima es el marco de referencia en el que el individuo se proyecta, además que es la medida de amor que tiene la persona hacia sí misma, además, coloca la autoestima dentro de una escala donde se posiciona en el VI lugar, el primero es el autoconocimiento, sigue el autoconcepto, continúa la autoaceptación, luego está el autorespeto y finalmente la autoestima, la cual se da solo si la persona se ama a sí misma.

1.1.3.2.3. Tipos de autoestima

Para James (1890) existen diversas teorías que engloban los tipos de Autoestima, el primero se clasifica en 3 tipos.

- La autoestima material: en la cual la persona presenta características como la de las personas narcisistas, en las cuales se da importancia al orgullo, a la vanidad y a la economía.
- La autoestima social: tiene más que ver con las relaciones sociales y sus implicaciones como la vergüenza.
- Finalmente, la autoestima espiritual: en la cual se da importancia a las implicaciones religiosas a nivel moral, con inferioridad y culpa.

Ramos (2017) el segundo tipo se divide en 2:

- La autoestima alta: la autoestima alta permite que el individuo conserve una integridad y confianza en sus propias competencias, es un recurso realmente útil, ya que hay un aprecio en su propio valor, no significa que la persona siempre este bien, pero sí que acepta sus propias limitaciones y debilidades, y confía en su juicio de decisión, las crisis para las personas con autoestima alta permiten una resiliencia en la superación de dificultades y lo identifican como una oportunidad para generar cambios.
- La autoestima baja: la autoestima baja está presente en la vida de muchas personas, debido a las devaluaciones de las mismas sintiéndose menos o dándose muy poco valor (a veces nulo), generando ideaciones de desprecio de los demás hacia ellos, además se genera aislamiento he incluso un cambio de personalidad, volviéndose más introvertidos.

Según Rodríguez (2012) es en la autoestima baja donde se genera suma importancia *el sentimiento de inferioridad*, el cual se da como resultado de un conjunto de experiencias negativas que generaron frustración en el individuo a lo largo de su vida, muchas veces originadas en la primera infancia, se considera de índole subjetiva y genera conductas como:

- Ser muy sensible ante las críticas: negando así sus debilidades y percibe que la crítica deja al descubierto su inferioridad generando mucho malestar.
- Hacer demasiado alarde: esto permite que el individuo se sienta más seguro y es un modo de disminuir la inferioridad que siente.
- Ser hipercrítico: tienden a criticar de forma agresiva a los demás de modo que desvían la atención hacia los demás para que no esté sobre sí mismos y sus limitaciones, a su vez permite que al resaltar las fallas en los demás se genera superioridad.
- Odia la competencia: se generan deseos de ganar, pero no tiene intenciones de participar, por tanto, se mantiene oculto y no sea ser llamado u observado.

1.1.3.2.4. Componentes en el desarrollo de la autoestima

A lo largo de la vida se desarrollan diversos procesos en los cuales se viven crisis que se acompañan junto con sentimientos negativos, es aquí donde interfieren diversos componentes:

Autoestima y factores emotivos

Para la autoestima se engloban directamente las emociones y expresiones de las mismas, debido a que la autoestima se demuestra y exterioriza por medio de las emociones y sentimientos, los problemas de autoestima incapacitan al individuo para manifestar estas reacciones ante el mundo exterior por medio de la generación de diversos conflictos, por lo que es requerido tener mucha más atención al lenguaje no verbal, además de la rapidez con la que se puede percibir, el amor es una de las emociones más importantes, considerada una atracción natural y debe verse desde 2 aspectos para el autoestima; el amor a otro y el amor propio (Polaino, 2004).

Autoestima y comportamiento

Dentro de la autoestima se va a depender de una bidireccionalidad en la cual interfiere un agente: la acción que este provoca, tanto así que cada acción que un individuo tenga se le asignará un valor para que la persona la interprete y le dé un nivel de estima, considerándose una idea fundamental para el comportamiento, por tanto no solo se considera los factores emotivos sino también los del comportamiento (Polaino, 2004).

1.1.3.2.5. Componentes que ayudan a una autoestima elevada

Existen 4 factores que se deben desarrollar en la niñez por parte de los padres: El amor y la aceptación se engloban en el primero, ya que su desarrollo adecuado permite que el individuo tenga sentimientos de aceptación con todo su ser (pensamientos, emociones, comportamientos), el segundo es la firmeza en la cual se genera un ambiente que lleva consigo normas, reglas y límites que deber ser definidos y no negociables, el tercero es un ambiente democrático, en el cual al individuo se le permita desarrollar el respeto por su dignidad, en un ambiente de autoridad con un adecuado comportamiento, el cuarto engloba a los padres, el cual es que ellos tengan a su vez una buena autoestima, ya que así podrán formar a sus hijos con una estima positiva (Jiménez, 2015).

1.1.3.2.6. Autoestima en la sociedad actual

Autoestima y valores en los adolescentes

La autoestima en la adolescencia implica las percepciones que valor que se dan los adolescentes a sí mismos, englobando aspectos como su cuerpo, forma de ser, rendimiento intelectual y sus capacidades para relacionarse, la autoestima se va desarrollando desde que nacemos y es en los 5 a 6 años donde se empiezan a formar los conceptos de que es cada individuo, esto en base a respuestas dadas por sus figuras paternas, y personas de su entorno (Vernieri, 2013).

La población adolescente tiende a fijarse en lo físico y corporal para darse valor, entre otras características que los adolescentes consideran es la economía

elevada, la actividad física y la extroversión, ya que resalta la capacidad adecuado en diversos entornos, principalmente para las mujeres el ser atractiva, lista y agradable son el estándar común para sentir estima hacia sí mismas, muchas veces se engloba en estos; la talla, la vestimenta, el físico aun que muchas veces se deja la inteligencia como un segundo plano, debido a que estos son los estándares que el varón busca en las mujeres, por otro lado, en los hombres su valor recae en la obtención de una chica atractiva que permita aumentar su ego, posterior a esto se ve la personalidad, el físico, la vestimenta y un buen sentido del humor, ya que muchas veces son los estándares que las mujeres buscan en un hombre, y de los cuales ellos se basan para darse su valor, desde ambos sexos se desea conseguir la aprobación del otro para generar una relación que permita el desarrollo de una familia (Polaino, 2004).

1.1.3.2.7. Autoestima y salud mental

Tanto la autoestima como la salud mental están relacionadas entre sí, debido a que la autoestima se encuentra en casi todo lo que nos rodea. Eso se debe a que una autoestima adecuada permite al individuo ayudar a mantener confianza en sus habilidades ante la presencia de problemas y fracasos, ayuda a mantener los valores y la defensa de estos, con seguridad, permite que el individuo sienta igualdad con las personas que lo rodean, y no se sientan inferiores, pero tampoco superiores en base a las diferencias individuales de cada persona, la capacidad de asumir sus responsabilidades sobre sí mismos, una adecuada forma de sentir, expresar sus impulsos y sus emociones, aceptación por los criterios de la gente a su alrededor, sin sentirse personalmente ofendidos o atacados, reconocer que lograr la facilidad no es sencillo y se comienza desde uno mismo y finalmente la capacidad de disfrutar diversas actividades, todo lo ya mencionado demuestra una adecuada salud mental que implementa en su totalidad aspectos de una autoestima alta (Jiménez, 2015).

1.1.3.2.8. Consecuencias de la baja autoestima

La autoestima baja se desarrolla en gran parte de la vida en todas las personas, ya que se presentan sentimientos en los que la persona no se da valor, lo cual genera grandes dificultades y facilita que los demás se aprovechen de ellos, los engañen he

incluso los menospreciados, las personas con baja autoestima tienden a ocasionar así un aislamiento que termina generando apatía en las mismas y hacia su alrededor, además de ello se genera una incapacidad de percibir de manera adecuada su alrededor, generando un temor que es limitante a un desarrollo normal, que genere búsqueda de soluciones a los conflictos y resiliencia, posteriormente se ve el desarrollo de sentimientos de menosprecio como la envidia, los celos, se generan problemas como depresión y agresividad, que a su vez generan que aparezcan miedos, rencores y sufrimiento, que los aísla de sus familias, amigos y parejas, en sí, de situaciones sociales (Rodríguez, 2012).

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General

- Identificar la relación entre los niveles de estrés académico y los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria superior.

Para poder alcanzar este objetivo se utilizó dos instrumentos; para la primera variable denominada estrés académico se usó el Inventario SISCO de Estrés Académico, en cuanto a la segunda variable de la autoestima se empleó la Escala de Autoestima de Rosenberg, y utilizando el programa SPSS.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Reconocer los niveles predominantes de estrés académico en estudiantes de secundaria superior.

Para reconocer los niveles predominantes de estrés académico en estudiantes de secundaria superior, se utiliza como instrumento el Inventario de SISCO de Estrés Académico.

- Distinguir los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria superior.

Para distinguir los niveles de autoestima, se utilizó como instrumento la Escala de autoestima de Rosenberg.

- Diferenciar los niveles de estrés académico en estudiantes superior por género.

En cuanto a la diferenciación de los niveles de estrés académico se utilizó los datos del primer objetivo específico junto con el género de los estudiantes de secundaria superior y se hizo el análisis con la prueba Chi-cuadrado en el programa SPSS

2. CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Materiales

La evaluación de las variables investigativas se realizó a través del Inventario SISCO de Estrés Académico para el estrés académico y la Escala de autoestima de Rosenberg en relación con la autoestima; ambos adecuados al contexto de la población estudiantes de secundaria superior, además se utilizó una ficha sociodemográfica de manera virtual, complementaria a los instrumentos, misma que contribuyó a identificar los criterios de inclusión y exclusión en la población de estudio.

2.1.1. Ficha Técnica

Nombre: Inventario SISCO de Estrés Académico

Autor: Arturo Macías Barranza

Año de creación: 2007

Objetivo de creación: Busca reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes.

Confiabilidad: Cuenta con una confiabilidad de alfa de Cronbach de .90.

Método de puntuación: Para realizar la puntuación se usa una escala de Likert compuesto por cinco factores los cuales se ordenan desde menor a mayor; nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

Tiempo: 10 a 15 minutos.

Aplicación: Individual y colectiva

Número de preguntas: 31 ítems

Estructura:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (de 1 a 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Puntuación:

- **Nivel leve:** de 0 a 33
- **Nivel Moderado:** de 34 a 66
- **Nivel Profundo:** de 67 a 100

Nombre: Escala de Autoestima de Rosenberg

Autor: Morris Rosenberg

Objetivo de creación: Conocer los grados de autoestima y contribuir así en el proceso diagnóstico ya que la autoestima en muchas personas es su principal fuente de conflicto.

Fiabilidad: Cuenta con una fiabilidad de 0.80

Tiempo: 10 minutos.

Aplicación: Individual y colectiva

Método de puntuación: De los ítems 1 al 5, las respuestas de la A a D se puntúan del 4 al 1. De los ítems 6 al 10 las respuestas de la A a D se puntúan de 1 a 4.

- **De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada, considerada como autoestima normal.
- **De 26 a 29 puntos:** Autoestima media, no presenta problemas de autoestima grave.

- **Menos de 25:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de

Número de preguntas: 10 ítems

Estructura:

La escala consta de 10 ítems/frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia auto administrado.

Nombre: Ficha Sociodemográfica

Contó con lo siguiente:

Correo electrónico

Edad en años

Género

- Masculino
- Femenino

Selección de presencia de algún tipo de problema como:

- Trastornos del estado afectivo o del humor (diagnosticados)
- Algún tipo de discapacidad
- Algún tipo de problema médico
- Algún tipo de problema físico
- O ninguna de las anteriores

Nombre en forma de Código:

Coloque las iniciales de sus dos nombres y apellidos y los 2 últimos dígitos del año en que usted nació. Por ejemplo: Si se llama Andrés Ernesto López Castro y nació en el año 1995, su código sería: AELC95

2.2. Métodos

2.2.1. Tipo de Investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, debido a que busca medir las variables de manera observable y cuantificable (Del Castillo et al., 2014), cuenta con un alcance descriptivo que permite establecer caracterizaciones, correlaciones y clasificaciones (Alfredo, 2019) entre las variables estrés académico y

autoestima, se cuenta además con un diseño transversal ya que se tom
sola ocasión que explica la problemática en un momento específico (Perez et al., 2020).

2.2.2. Operacionalización de variables

A continuación, en la tabla 1, se muestra la operacionalización de la variable estrés académico y de la variable de autoestima.

Tabla 1

Operacionalización de la variable estrés académico y autoestima

Variables	Concepto	Dimensiones	Instrumento
Estrés académico	El estrés académico se entiende como un proceso de adaptación a nivel psicológico y de carácter sistémico, el cual se ve en 3 momentos, el primero es cuando el alumno se encuentra en el entorno escolar, y las exigencias de éste se entienden para el cómo estresores, el segundo momento es cuando los estresores desequilibran al estudiante y provocan síntomas negativos, y finalmente el tercer momento es cuando el estudiante actúa para poder recuperar su equilibrio, esto por medio del afrontamiento (Barraza, 2006).	Inventario SISCO de Estrés académico : De 0 a 33 percentiles: Nivel leve De 34 a 66 percentiles: Nivel Moderado De 67 a 100 percentiles: Nivel Profundo	Confiabilidad en alfa de Cronbach de .90.

Autoestima

La autoestima es aquel sentimiento hacia sí mismo, de índole positiva o negativa, y se construye mediante la evaluación de las características propias de cada individuo (Rosenberg, 1965).

Escala de Autoestima de Rosenberg: Con alfa de Cronbach en un

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada, considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media, no presenta problemas de autoestima grave.

Menos de 25: Autoestima baja.

Existen problemas significativos de autoestima.

rango de 0.77 a 0.88.

2.2.3. Selección del área de estudio

El presente estudio se realizó en la Unidad Educativa “Hermano Miguel”, en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi.

2.2.4. Población

La población estuvo conformada por 120 estudiantes con edades de entre 14 a 16 años de cinco cursos pertenecientes a primero de bachillerato técnico, sin embargo, tras aplicar la ficha sociodemográfica y verificar los criterios de inclusión y exclusión, se encontró que 13 estudiantes presentaron trastornos afectivos o del humor diagnosticados y/o algún tipo de problema médico o físico, por tanto, se contó con 107 estudiantes, de modo que se trabajó con la totalidad de la población.

2.2.5. Hipótesis

Hipótesis Alterna (Hi)

El estrés académico tiene una correlación significativa con los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria superior de la Unidad Educativa Hermano Miguel en el periodo Marzo – Junio 2022

Hipótesis Nula (Ho)

El estrés académico no tiene una correlación significativa con los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria superior de la Unidad Educativa Hermano Miguel en el periodo Marzo – Junio 2022.

2.2.6. Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión

- Adolescentes de primero de bachillerato de la unidad educativa “Hermano Miguel”.

- Adolescentes con padres que firmaron el consentimiento informado
- Adolescentes de entre 14 a 16 años de edad.
- Estudiantes que cuenten con buena salud.

Exclusión

- Adolescentes que no hayan sentido preocupación o nerviosismo.
- Adolescentes que presenten trastornos afectivos o del humor diagnosticados.
- Adolescentes con algún tipo de discapacidad.
- Adolescentes con algún tipo de problema médico o físico.

2.2.7. Procedimiento

El presente estudio se realizó de la siguiente forma:

1. Acercamiento, autorización y socialización por parte de la unidad educativa “Hermano Miguel” para la carta compromiso y el proyecto de investigación.
2. Socialización y aceptación del consentimiento informado por parte de los representantes legales de los adolescentes para la participación voluntaria.
3. Aplicación de los instrumentos Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Autoestima de Rosenberg a los estudiantes, calificación e interpretación de los instrumentos.
4. Ingreso de los datos al programa SPSS para la tabulación de datos y realización del análisis y discusiones de los resultados.
5. Desarrollo de las conclusiones y recomendaciones respectivas.

3. CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el presente capítulo se presentan los análisis y discusiones respectivos, en relación con los resultados obtenidos, por medio de la aplicación de los instrumentos: Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de autoestima de Rosenberg. Las tablas siguen el orden de los objetivos específicos, dando respuesta a los niveles predominantes de las variables y a la diferencia de estrés académico por género, para finalmente contar con la comprobación de hipótesis en la cual se cumple con el objetivo general que correlaciona las variables de estudio.

3.1. Análisis y discusión de los resultados

A continuación, en la tabla 2, se muestra la distribución por género de la población estudiantes de secundaria superior.

Tabla 2

Distribución de la muestra según el género

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	70	65,4%
Femenino	37	34,6%
Total	107	100,0%

Análisis:

Se puede observar la distribución según el género en la cual de un total de 107 participantes que equivalen al 100% el 65,4% (n=70) pertenecen al género masculino y el 34,6% (n=37) pertenecen al género femenino. Se resalta que el género masculino predomina en la población.

En la tabla 3, se detalla la distribución según la edad de la población

Tabla 3

Distribución de la muestra según la edad

	Frecuencia Porcentaje	
14	4	3,7%
15	97	90,7%
16	6	5,6%
Total	107	100,0%

Análisis

Se ilustra la distribución de la edad, en la cual se aprecia que de un total de 107 participantes que equivalen al 100% el 3,7% (n=4) de la muestra tuvieron 14 años, el 90,7% (n=97) de la muestra tuvo 15 años y el 5,6% (n=6) de la muestra tuvo 16 años. Se resalta que la edad que predomina en la población es de 15 años.

En la tabla 4, se muestran los resultados en relación con la variable de estrés académico, por medio del Inventario SISCO de estrés académico, el cual nos proporciona los niveles de estrés académico.

Tabla 4

Niveles de estrés académico

	Frecuencia Porcentaje	
Nivel Leve	6	5,6%
Nivel Moderado	83	77,6%
Nivel Profundo	18	16,8%
Total	107	100,0%

Análisis

Se muestran los niveles de la variable estrés académico, del total de la muestra con 107 estudiantes que equivale a un 100%, los resultados revelan que el 5,6% (n=6) presentaron un nivel leve de estrés académico, el 77,6% (n= 83) presentaron un nivel moderado de estrés académico y el 16,8% (n=18) presentaron un nivel profundo de estrés académico.

Discusión

Respecto al estrés académico, del total de la muestra estudiada que equivale a un 100% con 107 estudiantes, los resultados muestran que el 77,6% presentaron un nivel moderado de estrés académico, siendo este significativamente mayor, seguido por el nivel profundo con un 16,8% y en menor proporción el nivel leve con un 5,6%., resultados similares se observaron en la investigación de Chávez y Peralta (2019) en la cual los estudiantes presentaron un 44,4% de nivel moderado de estrés académico, siendo este el de mayor índice, seguido por el nivel profundo o alto con un 31,0% y en menor proporción el nivel leve o bajo con un 24,6%, de forma similar en el estudio de Silva et al. (2020) se observa que es el nivel moderado de estrés académico el que predomina con un 87,7%, seguido del nivel profundo de estrés académico con un 9,4% y finalmente en menor proporción el nivel leve de estrés académico con un 2,8%, por otra parte, Durán et al. (2021) reportó resultados semejantes, siendo el nivel de estrés académico moderado el que se encontró en mayor porcentaje con un 58,3% de la población estudiada.

En la tabla 5, se detalla los resultados en relación con la variable de autoestima, evaluada por medio de la Escala de autoestima de Rosenberg, el cual nos proporciona los niveles de autoestima.

Tabla 5*Niveles de autoestima*

	Frecuencia	Porcentaje
Autoestima baja	39	36,4%
Autoestima media	28	26,2%
Autoestima elevada	40	37,4%
Total	107	100,0%

Análisis

La tabla 5 proporciona la visión de niveles de autoestima, del total de la muestra con 107 estudiantes que equivale a un 100%, los resultados muestran que el 36,4% (n=39) presentaron una autoestima baja, el 26,2% (n= 28) presentaron una autoestima media y el 37,4% (n=40) presentaron una autoestima elevada.

Discusión

Con respecto a los niveles de autoestima se puede observar, que del total de la muestra con 107 estudiantes que equivale a un 100%, los resultados mostraron que el 37,4% (n=40) presentó una autoestima elevada, siendo este la proporción más alta. Resultados similares se observan en el estudio de Campoverde et al. (2019) en donde se presenta un 50.97%, que es el resultado significativamente mayor en la población, presentando una autoestima elevada o alta. Además el presente estudio tiene mucho en común con Hinojosa et al. (2020) debido a la presencia de un mayor porcentaje presente en la autoestima elevada con un 62,4% (n=202) de una muestra de 324. Por el contrario en Camacho y Vera (2019) los resultados difieren debido a que el mayor porcentaje de estudiantes con un 41% (n=32) se presentan en la autoestima media, de una muestra total de 78 estudiantes, basándonos en esos resultados se cree que la variación se puede deber al tamaño de la población, ya que es en menor proporción y un grado académico mayor, siendo estos estudiantes universitarios.

Así también en la tabla 6, se muestra la prueba de Chi-cuadrado en relación al estrés académico y el género de la población estudiada.

Tabla 6

Prueba de estrés académico en relación al género

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,220 ^a	2	,006
N de casos válidos	107		

Análisis

En la tabla 6 se muestra la prueba no paramétrica de Chi-cuadrado en la cual se observa una significancia de $p=,006$, la cual es $<0,05$.

Discusión

Se halló mediante la prueba de Chi-cuadrado para diferenciar la existencia de relación entre el estrés académico y el género. Se revela una notoria diferencia entre en número de participantes presentes en el género, con un incremento en el género masculino, se calculó una significancia $p= ,006 < 0,05$, basándonos tal cifra se rechaza la H_0 mostrando que las variables son dependientes por tanto se evidencia una relación entre el género y el estrés académico.

En la tabla 7, se describe los resultados de niveles de estrés académico, mostrando los niveles que presentó la población por género.

Tabla 7*Niveles de estrés académico en relación al género*

			Género		Total
			Masculino	Femenino	
Nivel de Estrés Académico	Nivel Leve	Recuento	5	1	6
		% dentro de Género	7,1%	2,7%	5,6%
	Nivel Moderado	Recuento	59	24	83
		% dentro de Género	84,3%	64,9%	77,6%
	Nivel Profundo	Recuento	6	12	18
		% dentro de Género	8,6%	32,4%	16,8%
Total		Recuento	70	37	107
		% dentro de Género	100,0%	100,0%	100,0%

Análisis

La tabla 7 nos muestra que de los 70 participantes que pertenecen al de género masculino un 7,1% (n=5) presentó un nivel leve de estrés académico, un 84,3% (n=59) presentó un nivel moderado de estrés académico y un 8,6% (n=6) presentó un nivel profundo de estrés académico. En cuanto al género femenino un 2,7% (n=1) presentó un nivel leve de estrés académico, un 64,9% (n=24) presentó un nivel moderado de estrés académico y un 32,4% (n=12) presentó un nivel profundo de estrés académico.

Discusión

Los resultados muestran que existe un predominio de estrés académico moderado en ambos sexos con un 77,6% y para el nivel profundo de estrés académico es mayor el género femenino con un 32,4% por sobre un 8,6% del género masculino, y son los niveles leves los que se encuentran en menor proporción, resultados que concuerdan con el estudio de Silva et al. (2020) en el cual el mayor porcentaje de estrés académico se encuentra en el nivel moderado con un 87,8% y para el nivel profundo

de estrés académico se ve que el género femenino predomina co-
 existiendo una diferencia significativa con el género masculino que presenta un 23,5%,
 mientras que el nivel leve no cuenta con un porcentaje relevante. Se observa contraste
 con el estudio desarrollado en Cuenca-Ecuador por Conchado et al. (2019) en el cual
 el predominio en ambos sexos se observa en el nivel alto de estrés con un 45,8% por
 sobre el moderado con un 36,1%, donde se observa que, para el género femenino,
 existe un 23,6% a comparación del género masculino con un 12,5%.

En la tabla 8, muestra la prueba de normalidad, la cual determina que prueba
 de correlación se procedió a usar, de modo que en base a la población se usó
 Kolmogorov para las variables de estrés académico y autoestima.

Tabla 8

Prueba de Normalidad entre el estrés académico y la autoestima

	Kolmogorov-Smirnov^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
TotalEstrésAcadémico	,058	107	,200*
TotalAutoestima	,084	107	,062

Análisis

La tabla muestra que la cantidad de participantes 107 al ser >50 se utilizó la
 prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, se observa que tanto la variable de
 estrés académico cuenta con un valor de significancia ($p= ,200$) y la variable de
 autoestima cuenta con un valor de significancia ($p= ,062$), siendo ambos mayores a
 0,05, encontrándose normalidad en ambas variables.

Discusión

La prueba de normalidad arrojó presencia de normalidad en ambas variables:
 estrés académico y autoestima, por tal motivo se procedió a usar la prueba de
 Correlación de Pearson para pruebas paramétricas y así poder dar respuesta al objetivo
 general del estudio.

3.2. Verificación de hipótesis

A continuación, la tabla 9 describe los niveles de estrés académico y los niveles de la autoestima presentados en la población de estudio, por medio de una tabla cruzada.

Tabla 9

Tabla cruzada entre el estrés académico y la autoestima

Tabla cruzada Nivel de Estrés Académico*Nivel de Autoestima						
			Nivel de Autoestima			Total
			Autoestima baja	Autoestima media	Autoestima elevada	
		Recuento	1	1	4	6
	Nivel Leve	% dentro de Nivel de Estrés Académico	16,7%	16,7%	66,7%	100,0%
Nivel de Estrés Académic o	Nivel Moderado	Recuento	24	25	34	83
		% dentro de Nivel de Estrés Académico	28,9%	30,1%	41,0%	100,0%
	Nivel Profundo	Recuento	14	2	2	18
		% dentro de Nivel de Estrés Académico	77,8%	11,1%	11,1%	100,0%
		Recuento	39	28	40	107
	Total	% dentro de Nivel de Estrés Académico	36,4%	26,2%	37,4%	100,0%

Análisis

Como se muestra en la tabla 9, de un total de 107 estudiantes que equivalen al 100%, los que presentaron nivel leve de estrés académico correspondientes a un 16,7% presentaron una autoestima baja (n=1) de igual forma un 16,7% (n=1) que presentaron nivel leve de estrés académico cuentan con una autoestima baja y un 67,7% (n=4) que

presentaron nivel leve de estrés académico muestran una autoestima elevada los estudiantes que presentaron un nivel moderado de estrés académico, un 28,9% (n=24) presentó autoestima baja, un 30,1% (n=25) un nivel moderado de estrés académico presentó autoestima media y un 41,0% (n=34) en nivel moderado de estrés académico presentó autoestima elevada, finalmente del total de estudiantes que presentaron un nivel profundo de estrés académico un 77,8% (n=14) presentaron una autoestima baja, un 11,1% (n=2) que presentaron un nivel profundo de estrés académico tienen autoestima media e igualmente un 11,1% (n=2) que presentaron un nivel profundo de estrés académico tienen autoestima elevada.

Finalmente, la tabla 10, describe la prueba de Correlación de Pearson paramétrica, dado que las variables fueron normales, mostrando así la correlación existente.

Tabla 10

Relación entre estrés académico y la autoestima

Correlaciones		
		Nivel de Autoestima
	Correlación de Pearson	-,357**
Nivel de Estrés Académico	Sig. (bilateral)	,000
	N	107

Análisis

Se aplicó la prueba de correlación de Pearson encontrando valores de significancia ($p = ,000$) menor a 0,05 mostrando la existencia de asociación y una fuerte correlación, por otro lado, los valores de Correlación de Pearson ($R = -,357$) mostraron una asociación inversa entre las variables.

Discusión

De acuerdo con la hipótesis: “El estrés académico tiene una correlación significativa con los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria superior de la Unidad Educativa Hermano Miguel en el periodo Marzo – Junio 2022”. Como se observa en la tabla 11, al tener una significancia de $p=,000$ se observa una asociación significativa y los resultados del análisis correlacional con base en la prueba Correlación de Pearson para pruebas paramétricas, encontró que hay una $R= -,357$, al ser menor a $0,01$ se refleja una correlación inversa, es decir, a mayor estrés académico menor nivel de autoestima. Este resultado concuerda con Albán (2018) en el cual se encontró una correlación de $R= -,376$, confirmando una correlación significativa e inversa, es decir a mayor autoestima menor estrés académico. En la investigación de Chávez y Peralta (2019) se puede observar resultados similares debido a la utilización de la Correlación de Pearson con un $R= -,332$, comprobando una correlación inversa entre las variables de estrés académico y autoestima, mostrando que a mayor nivel de estrés académico menor autoestima. Por tanto, se aprueba la hipótesis alterna de la presente investigación.

4. CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Se identifica una correlación muy significativa de $p=,000$ e inversamente proporcional determinada mediante la prueba de Correlación de Pearson con un $R= -,357$, por ello el estrés académico si se correlaciona con la autoestima, se observa con mayor claridad en los niveles de estrés académico profundo debido a que es ahí donde se observa mayores niveles de autoestima baja con un 77,8% de modo que a mayor estrés académico menor autoestima y viceversa, en la población estudiantes de secundaria superior, esto se puede deber a que al sentir estrés académico el estudiante devalúa sus propias capacidades, generando inseguridades en el mismo y por tanto disminuye su autoestima.
- Se reconoció que los niveles predominantes de estrés académico se encuentran en el nivel moderado con un 77,6% en la población estudiantes de secundaria superior, siendo este el de mayor porcentaje encontrado, seguido por el nivel profundo de estrés académico con un 16,8% y para finalizar se encuentra con el menor porcentaje el nivel leve de estrés académico con un 5,6%. Esto debido a que las exigencias del entorno académico que afectan el equilibrio sistémico de la población, y no cuentan con estrategias de afrontamiento adecuadas, además se considera que al ser una institución de entidad particular, se los tiene sobre mayores exigencias académicas.
- Los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria superior, mostraron que el mayor porcentaje de estudiantes de secundaria superior tienen una autoestima elevada con un 37,4%, a su vez le sigue la autoestima baja con un 36,4%, y finalmente en menor proporción se encuentra la autoestima media 26,2%, si bien se observa que predomina la autoestima elevada, va

muy de cerca con la autoestima baja, debido a que es en l
donde las percepciones de valor se basan en la aprobación de otros y no en
la propia, generando sentimientos de inferioridad.

- Con relación al género, se encontró que el género femenino es el que presenta mayores porcentajes de estrés académico profundo con un 32,4% a comparación del género masculino el cual se muestra en una menor proporción un 8,6%. Si bien el estrés académico se presentó de forma más evidente en las mujeres, esto se puede deber a que las mismas son mucho más propensas a experimentar estrés, además de ello las mujeres procesan sus hormonas de forma diferente a los hombres.

4.2. Recomendaciones

- Realizar estudios que engloben las variables de estrés académico y autoestima dirigidas a diversas poblaciones y niveles educativos, esto debido a que sería un aporte teórico de importancia si se llegase a indagar en niveles de educación tanto básicos, como también de cuarto y de quinto nivel, además realizarlo también en entidades educativas públicas que permitan comparar los resultados obtenidos en la presente investigación realizada en una entidad educativa privada, enfatizar también en la variable de autoestima, obteniendo datos que permitan analizarse considerando las variables de agrupación: género y nivel educativo.
- Prevenir el estrés académico detectado en la institución beneficiaria, debido a que este se mostró que el nivel predominante fue el moderado, seguido por el nivel profundo por ello es pertinente generar métodos de estudio que se acoplen a las necesidades de los estudiantes y a su vez generen nuevas directrices con actividades escolares permitan reducir la sobrecarga académica y exigencias estudiantiles evitando el apareamiento de estrés académico, se sugiere también la realización de talleres en los cuales los estudiantes puedan obtener estrategias de afrontamiento, técnicas de relajación o de respiración que les brinden equilibrio sistémico ante el estrés académico para así disminuir los niveles existentes del mismo.

- Ofrecer talleres por parte del área de psicología que presenten a la mejora de la autoestima dirigidos a los estudiantes, si bien, se mostraron niveles altos de autoestima, le sigue muy de cerca la autoestima baja, por ello es pertinente que por medio de talleres dirigidos a la autoestima se pueda fortalecerla y generar un bienestar estudiantil adecuado, para mejorar su autoconcepto y autovaloración, creando confianza en sus propias capacidades, los cuales permitan generar espacios en el que los estudiantes compartan experiencias y sentimientos de forma libre, segura y con respeto, se resalte la importancia de conocerse a sí mismos y generar valoraciones positivas para su desarrollo en base a sus características individuales.
- Sugerir la implementación de capacitaciones y formaciones dirigidas a los docentes y psicólogos de las instituciones educativas, debido que al identificar que es el género femenino quien presenta niveles más profundos de estrés académico, se recomienda realizar un diagnóstico temprano, con mayor atención en el género femenino y que a su vez los maestros tengan en cuenta el respeto por el trabajo y esfuerzos realizados por los alumnos, permitiendo la realización de momentos de descanso, ayudando al reconocimiento de sus propios éxitos, motivando sus capacidades y apoyando al estudiante ante problemas de aprendizaje sin desvalorizarlos.

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias Bibliográficas

- Albán, J. (2018). Autoestima y Estrés Académico En Estudiantes De Una Universidad De Lima Sur. *Acta Psicológica Peruana*, 3(1), 59–84.
<http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/125>
- Alfredo, R. (2019). El proceso de investigación científica. In *rolando f* (Vol. 1, Issue 12). Editorial Universitaria. <https://elibro.net/es/ereader/uta/71435>
- Banco Mundial. (2015). El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica. *Banco Mundial*, 02. <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3).
- Berra, E., Muñoz, S., Vega, C., Silva, A., & Gómez Gisel. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37–57.
<https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- 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>
- Campoverde, S., Guillermo, W., Quezada Loaiza, ;, Toro, R., & Lorena, M. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía Self-esteem in middle and late

adolescents Contenido. *Revista Espacios,*
<http://www.revistaespacios.com/a19v40n15/a19v40n15p19.pdf>

Chávez Parillo, J. R., & Peralta Gómez, R. Y. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales, ISSN-e 1315-9518, Vol. 25, N°. Extra 1, 2019, Págs. 384-399, 25(1), 384–399.*
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>

Cigna. (2021). ' *Covid-19 Global Impact '.*
https://www.cignainternational.com/static/www-cignainternational-com/stress-care/spain/docs/Estudio_Coivd_19_Global_Impact.Pdf

Cobiellas, L., Anazco, A., & Góngora, O. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Scielo, 34(2).*
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200015&lang=es

Conchado, J., Álvarez, R., Cordero, G., Gutiérrez, F., & Terán, F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar Del Río, 232.*
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200302&lang=es

Del Castillo, C., Olivares, S., & Gonzáles, M. (2014). Metodología de la investigación. In *Grupo Editorial Patria* (Vol. 1). Grupo Editorial Patria.
<https://elibro.net/es/ereader/uta/39410>

Durán-Galdo, R., Mamani-Urrutia, V., Durán-Galdo, R., & Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés

académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencia

Revista Chilena de Nutrición, 48(3), 389–395. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000300389>

EL DIARIO EC. (2012). *El estrés afecta al 10% de las familias ecuatorianas | El Diario Ecuador*. <https://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/241865-el-estres-afecta-al-10-de-las-familias-ecuatorianas/>

Escobar, E., Soria, B., López, G., & Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica, El estrés, una. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html?fb_comment_id=1881566745289288_4030013307111277

Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., Mamani Uchasara, H. J., & Zuloaga Araoz, M. C. (2021). Autoestima y agresividad en estudiantes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 81–87. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4675747>

Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 47–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557>

Gil Álvarez, J. A., & Fernández Becerra, C. O. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *Educentro*, 13(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016

- González, R., Mesa, M., & Molinero, G. (2018). Relación Entre La A
Satisfacción con La Vida En Una Muestra De Estudiantes Universitarios.
International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/3498/349856003007/html/index.html>
- Hañari, J., Masco, M., & Esteves, A. (2020). Comunicación familiar y autoestima en
adolescentes de zona urbana y rural. *Revista Innova Educación*, 2(3), 446–455.
<https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.005>
- Hinojosa-García, L., García-García, P., Jiménez-Martínez, A. A., Gracia-Castillo, G.
N., Hinojosa-García, L., García-García, P., Jiménez-Martínez, A. A., & Gracia-
Castillo, G. N. (2020). Autoestima y consumo de tabaco en adolescentes de
secundaria. *Sanus*, 5(14), 1–10. <https://doi.org/10.36789/SANUS.VI14.180>
- 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](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>
- Le Scanff, C. (2021). *Estrés y rendimiento*. Editorial INDE.
<https://elibro.net/es/ereader/uta/177882>
- Lefrancois, G. (2001). *El ciclo de la vida*. International Thomson Editores.
https://jonathankw.files.wordpress.com/2013/04/fkyp_jfqpqyc.pdf
- Méndez, A. (2020). *Cómo aliviar nuestro estrés* (1st ed.). Bonum.
<https://elibro.net/es/ereader/uta/215594>
- Molina, A. (2018). Estilos de Amor y Autoestima En Adolescentes del Distrito Jacobo

Hunter. *Revista Psicológica*, 8(1),

<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/122/120>

Muñoz, F. (2003). *El estrés académico : problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Servicio de Publicaciones Universidad de Huelva.
https://books.google.com.ec/books?id=80PZDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=estrés+académico&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estrés+académico&f=false

Ordóñez-ordóñez, M. C., & Narváez, M. R. (2020). Autoestima en adolescentes implicados en situaciones de acoso escolar. *Maskana*, 11(2), 27–33.
<https://doi.org/10.18537/mskn.11.02.03>

Organización Internacional de Trabajo. (2016). El estrés laboral: un enfoque latinoamericano. *OIT En América Latina y El Caribe*, 1, 1–5.
https://www.ilo.org/sanjose/sala-de-prensa/WCMS_477047/lang-es/index.htm

Organización Panamericana de la Salud. (2016). Estrés Académico es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. In *Pan American Health Organization*. Servicio de Publicaciones Universidad de Huelva.
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es

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

- Perez, L., Seca, M., & Perez, R. (2020). *Metodología de la investigación* (Vol. 1). Editorial Maipue. <https://elibro.net/es/ereader/uta/138497/>
- Polaino, A. (2004). En busca de la autoestima perdida. In *Autoestima* (pp. 17–29). <https://elibro.net/es/ereader/uta/47681>
- Ramos, F., Barbachan, E., Pacovilca, G., & Leguia, Z. (2020). Estrés académico y formación profesional. *Scielo*, 16(77). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600093#:~:text=El estrés académico es la, en la entrega de trabajos.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600093#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20la, en%20la%20entrega%20de%20trabajos.)
- Ramos, P. (2017). *Inteligencia emocional: control del estrés (3a. ed.)*. Editorial ICB. <https://elibro.net/es/ereader/uta/106679>
- Rodriguez, M. (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*. (7th ed.). 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-%201992%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>
- Silva, M., López, J., & Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería - Dialnet. *Investigación y Ciencia: De La Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 79, 75–83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- UNICEF. (2020). *La salud mental es determinante para que niños, niñas,*

adolescentes, familias y comunidades puedan sal

<https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-salud-mental-es-determinante-para-que-niños-niñas-adolescentes-familias-y>

Varios, A. (2010). *Manual de control de estrés* (p. 178). Editorial Cep, S L.
<https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/50696>

Vernieri, M. (2013). *Adolescencia y autoestima (4a. ed.)*. Bonum.
<https://elibro.net/es/ereader/uta/209598>

Vidal, J., Muntaner, A., & Palou, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios | Vidal Conti | Contextos Educativos. *Revista de Educación. Revista de Educación*, 22. <https://doi.org/http://doi.org/10.18172/con.3369>

Vidal, V. (2019). El estrés laboral : análisis y prevención. In *El estrés laboral*. Prensas de la Universidad de Zaragoza. <https://elibro.net/es/ereader/uta/113362>

Zambrano, T. C. (2019). Evaluación Psicológica De La Personalidad Asociado Al Cutting Y Baja Autoestima En Adolescentes. *Psicología Unemi*, 3(5), 18–25.
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol3iss5.2019pp18-25p>

Anexos

Anexo 1

Instrumentos de recolección de datos

Inventario SISCO de Estrés Académico

Nombre:

Edad:

Género:

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

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

--	--	--	--	--

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

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

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					

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

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
--	--------------	-----------------	----------------------	---------------------	----------------

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ - (Especifique)					

Anexo 2

Escala de Autoestima de Rosenberg

Nombre:

Edad:

Género:

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia.

Este test tiene por objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, contéstele las siguientes frases con la respuesta que considere apropiada.

A. Muy de acuerdo

B. De acuerdo

C. En desacuerdo

D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				

4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy muy inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				