



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

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Licenciada  
en Ciencias de la Educación, mención en Psicopedagogía**

**TEMA:**

**“EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL DESEMPEÑO EDUCATIVO DE LOS  
ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN Y PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE  
TURISMO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE LA  
PANDEMIA ”**

**AUTOR:** Bowen Masache Gean Carlos

**TUTOR:** Ps.Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar Mg.

**Ambato – Ecuador**

**2021**

## CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación sobre el tema: **“EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL DESEMPEÑO EDUCATIVO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN Y PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE TURISMO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE LA PANDEMIA”**,

Del alumno Gean Carlos Bowen Masache con C.I 0950665182, estudiante de la carrera de Psicopedagogía, considero que dicho proyecto reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad.

Ambato, Julio, 2021

EL TUTOR  
 Firmado electrónicamente por:  
**LENIN FABIAN  
SALTOS  
SALAZAR**

.....  
**Ps.Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar, Mg.**

**C.C. 1802912848**

## AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Gean Carlos Bowen Masache con CI. 0950665182, mediante el presente trabajo de titulación con el tema: **“EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL DESEMPEÑO EDUCATIVO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN Y PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE TURISMO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE LA PANDEMIA”**, dejo constancia que la investigación está basada en la experiencia profesional obtenida durante la carrera, combinando con revisiones bibliográficas, análisis de resultados, conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación, como autora de este trabajo de investigación.

Ambato, Julio, 2021

AUTOR



.....  
Gean Carlos Bowen Masache

C.C.: 0950665182

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de éste Proyecto de Investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos patrimoniales de mi Proyecto de Investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Julio, 2021

**AUTOR**



.....  
Gean Carlos Bowen Masache

**C.C.: 0950665182**

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

La comisión de estudio y calificaciones del informe del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el Tema: **“EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL DESEMPEÑO EDUCATIVO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN Y PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE TURISMO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE LA PANDEMIA”**, presentado por el señor Gean Carlos Bowen Masache con CI. 0950665182, estudiante de la carrera de Psicopedagogía, una vez revisado el proyecto de investigación se APRUEBA en razón que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamento. Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes

Ambato, Julio, 2021

Para constancia firman:



Firmado electrónicamente por:  
**WILMA LORENA  
GAVILANES  
LOPEZ**

.....  
Ing. Wilma Lorena Gavilanes López, Mg

**MIEMBRO CALIFICADOR**

**C.C.: 1802624427**



Firmado electrónicamente por:  
**DANNY GONZALO  
RIVERA FLORES**

.....  
Psc. Ed. Danny Rivera Flores. Mg.

**MIEMBRO CALIFICADOR**

**C.C.:**

## DEDICATORIA

“La gratitud es la llave que abre la puerta al poder de la sabiduría, de la creatividad y del Universo”. Deepak Chopra

Dedico el presente proyecto a DIOS, quien primariamente me ha permitido vivir y me ha brindado las herramientas necesarias para salir adelante.

A mi madre Jaqueline Masache y mi padre Carlos Bowen, quienes siempre me han apoyado incondicionalmente en cada una de las etapas de mi vida, con su tenacidad y fortaleza para enfrentarse a la vida, sus palabras de aliento, su ejemplo y cariño.

A mi tía Emma Masache, quien fue mi guía, apoyo y un buen ejemplo durante toda la carrera y mi estancia en la ciudad de Ambato. A mis hermanas Consanguíneas Shirley, Kenia y Angélica pues con su modelo de mujeres fuertes, profesionales y trabajadoras me han marcado el camino y han sido un gran referente para mí. A todos mis amigos de vida y de la Universidad quienes con su buena energía y colaboración me han permitido superar algunos de los obstáculos presentes durante la vida universitaria.

A los docentes que durante la carrera además de impartir sus materias de manera pedagógica y efectiva, han sabido ser una guía y un paradigma positivo por su profesionalidad, preparación y una ética intachable, con mención especial al Dr. Paul Pullas quien siempre nos impulsaba con su energía positiva a seguir adelante y nunca dejaba de creer en sus estudiantes.

## **AGRADECIMIENTO**

Primeramente a Dios y mi Familia por ser los pilares de mi vida y que gracias a ellos he podido culminar mi carrera y lograr el trabajo de titulación.

A todos los docentes quienes han sido buenos profesionales y una guía para nosotros durante todos los semestres cursados durante la carrera y han sabido ser comprensivo con los problemas que se nos ha suscitado, siendo un gran apoyo para mí. A mis amigos y compañeros con quienes hemos compartido nuestros conocimientos, dudas y colaboraciones en la realización de la tesis y nos hemos apoyado mutuamente durante este proceso.

De forma particular agradezco a los distintos docentes y funcionarios de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la UTA que me han permitido realizar, ejecutar y culminar mi presente trabajo de titulación como son el Dr. Jorge Almeida y el Lcdo. Daniel Coordinador y docente respectivamente de la carrera de Turismo; Psc. Lenin Saltos quien como mi tutor de tesis ha estado capitulo a capitulo revisando los avances y las modificaciones que se requieran, la Ing. María José Mayorga quien nos ha asesorado y colaborado durante todo el proceso de titulación, la Ing. Wilma Gavilanes y el Psc. Danny Rivera por sus conocimientos y aportes en la revisión de la misma.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

<b>CERTIFICACIÓN DEL TUTOR</b> .....	<b>ii</b>
<b>AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</b> .....	<b>iii</b>
<b>DERECHOS DE AUTOR</b> .....	<b>iv</b>
<b>APROBACIÓN DEL TRIBUNAL</b> .....	<b>v</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>vi</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>RESUMEN EJECUTIVO</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiii</b>
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>1</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>1</b>
1.1 Antecedentes Investigativos .....	1
1.2. Descripción del cumplimiento de los objetivos .....	8
1.2 .1 Objetivo General .....	8
1.2.2. Objetivo Específico .....	8
1.3. Fundamentación Teórica .....	9
Variable Independiente: Estrés Académico.....	10
Definición de Estrés .....	10
Fases del estrés.....	11
Tipos de Estrés.....	12
Estrés Académico.....	13
Factores del estrés académico.....	13
Variable Dependiente: Desempeño Educativo. ....	14
Desempeño Educativo.....	14
Desempeño Académico durante la Pandemia.....	15
Factores favorables que influyen en el desempeño de los estudiantes con respecto a la pandemia .....	15
Factores adversos que influyen en el desempeño de los estudiantes con respecto a la pandemia .....	16

<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>18</b>
<b>METODOLOGÍA</b> .....	<b>18</b>
2.1. Recursos.....	18
2.1.1. Institucionales .....	18
2.1.2. Humanos .....	18
2.1.3. Materiales.....	18
2.1.4. Tecnológicos .....	18
2.1.5 Económicos.....	18
2.2. Tipo de Investigación .....	19
2.2.1. Investigación cualitativa .....	19
2.2.2 Investigación cuantitativa .....	19
2.3 Modalidad básica de la investigación.....	20
2.3.1. Investigación documental y bibliográfica.....	20
2.3.2. Investigación de Campo modalidad virtual. ....	20
2.4 Tipo de Investigación .....	20
2.4.1 Investigación Descriptiva .....	20
2.4.2 Investigación Explicativa.....	20
2.4.3 Investigación Correlacional .....	21
2.5 Población y muestra .....	21
2.6 Plan de recolección de información .....	23
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	23
2.7.1. Técnicas .....	23
2.7.2 Instrumentos.....	24
2.7.3 Validez y confiabilidad.....	25
2.8 Procesamiento y Análisis.....	26
<b>CAPÍTULO III</b> .....	<b>27</b>
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	<b>27</b>
3.1. Análisis y discusión de los resultados .....	27
3.1.1. Análisis descriptivo de la evaluación del estrés académico.....	27
3.1.2. Análisis descriptivo del desempeño educativo .....	31

3.2. Validación de la hipótesis .....	32
Hipótesis de investigación .....	32
Metodología para la validación de la hipótesis.....	32
Hipótesis estadísticas.....	33
Nivel de significancia y regla de decisión .....	34
Cálculo.....	34
Resultados.....	35
DISCUSIÓN .....	37
<b>CAPITULO IV.....</b>	<b>39</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>39</b>
Conclusiones:.....	39
Recomendaciones .....	39
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>41</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>44</b>
Anexo 1. Inventario Sisco Sv-21 .....	44
Anexo 2. Notas del primer Parcial.....	47
Anexo 3. Propuesta .....	51

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Situaciones .....	13
<b>Tabla 2.</b> Gastos .....	18
<b>Tabla 3.</b> Características y ventajas del muestreo aleatorio simple.....	21
<b>Tabla 4.</b> Distribución de la muestra .....	22
<b>Tabla 5.</b> Plan de Recolección de La Información .....	23
<b>Tabla 6.</b> Alfa de Cronbach para cada dimensión y la escala total .....	25
<b>Tabla 7.</b> Estadísticos descriptivos de la dimensión: Estresores.....	27
<b>Tabla 8.</b> Estadísticos descriptivos de la dimensión: Síntomas (reacciones).....	28
<b>Tabla 9.</b> Estadísticos descriptivos de la dimensión: Estrategias de afrontamiento.....	30
<b>Tabla 10.</b> Estadísticos descriptivos del desempeño educativo .....	31
<b>Tabla 11.</b> Resultados de la prueba de normalidad .....	33
<b>Tabla 12.</b> Correlación de Spearman.....	35
<b>Tabla 13.</b> Resumen del modelo de regresión.....	36
<b>Tabla 14.</b> Análisis del modelo de regresión .....	37

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Histograma de la dimensión: Estresores.....	28
<b>Gráfico 2.</b> Histograma de la dimensión: Síntomas (reacciones).....	29
<b>Gráfico 3.</b> Histograma de la dimensión: Estrategias de afrontamiento.....	30
<b>Gráfico 4.</b> Histograma del desempeño educativo .....	31
<b>Gráfico 5.</b> Ruta para el cálculo de la correlación.....	34
<b>Gráfico 6.</b> Configuración del cálculo del coeficiente de Spearman.....	34
<b>Gráfico 7.</b> Diagrama de dispersión: Estresores y desempeño educativo .....	35

## **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

### **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

#### **CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA**

Tema: “EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL DESEMPEÑO EDUCATIVO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN Y PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE TURISMO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE LA PANDEMIA”

Autor: Bowen Masache Gean Carlos

Tutor: Ps.Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar, Mg.

#### **RESUMEN EJECUTIVO**

Se conoce que el estrés académico es uno de los problemas más comunes en el desempeño académico de cualquier nivel, ha perjudicado para que los estudiantes puedan tener un aprendizaje significativo. El objetivo de la presente investigación es estudiar la incidencia del estrés académico en el desempeño académico. Tratando de determinar qué tipo de relación existe entre el estrés académico y el desempeño educativo de los estudiantes de nivelación y primer semestre de la carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la Pandemia con una población de 57 estudiantes. Para conocer si los estudiantes tienen estrés académico se ha empleado el inventario SISCO SV-21 y se ha solicitado a secretaria las notas del primer parcial de los estudiantes de los distintos niveles ha estudiar. Se puede acotar que el tipo de investigación es de carácter descriptivo-correlacional, por lo cual es posible analizar la información obtenida mediante instrumentos estandarizados. A través de la investigación exploratoria se obtuvo datos reales sobre la incidencia del estrés en el desempeño académico de los estudiantes. La contrastación se llevó a cabo utilizando el programa SPSS con la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov. Así mismo, se ha propuesto actividades para desarrollar estrategias de afrontamiento para que los estudiantes puedan reducir el estrés.

**Palabras clave:** estrés, desempeño académico, estrategias de afrontamiento, inventario de SISCO SV-21

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**  
**FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION**  
**PSYCHOPEDAGOGY CAREER**

Topic: ““

Author: Bowen Masache Gean Carlos

Tutor: Ps.Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar, Mg.

**ABSTRACT**

It is known that academic stress is one of the most common problems in academic performance at any level, it has been detrimental for students to have a meaningful learning. The objective of the present research is to study the incidence of academic stress on academic performance. Trying to determine what kind of relationship exists between academic stress and educational performance of students of leveling and first semester of the career of Tourism at the Technical University of Ambato during the Pandemic with a population of 57 students. In order to know if the students have academic stress, the SISCO SV-21 inventory has been used and the secretary has been asked for the grades of the first partial of the students of the different levels of study. It should be noted that the type of research is descriptive-correlational, so it is possible to analyze the information obtained by means of standardized instruments. Through the exploratory research, real data was obtained on the incidence of stress on the academic performance of students. The contrastation was carried out using the SPSS program with the Kolmogorov-Smirnov normality test. Likewise, activities have been proposed to develop coping strategies for students to reduce stress.

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO

### **1.1 Antecedentes Investigativos**

Mediante un proceso de compilación e indagación de los diferentes artículos científicos, tesis doctorales, proyectos de investigación, entre otros, que mantienen relevancia con las variables propuestas en el presente trabajo de investigación, de entre las cuales destacan las siguientes:

Se llevó a cabo un estudio sobre “Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios” en una universidad ubicada al norte de México en a lo largo del 2020, donde el objetivo fue conocer las causas que generan estrés en estudiantes universitarios y que afectan su rendimiento académico. Se utilizó el método cuantitativo con un diseño no experimental de tipo descriptivo, en donde participaron 37 alumnos con la aplicación del cuestionario llamado estrés y rendimiento académico de Barraza. En los resultados obtenidos fueron que, el 73% de los participantes manejan un estrés medio, el 5.4% lleva un estrés bajo y un 21.6% lleva un estrés alto. Se revelaron algunas causas que generan estrés, el 43.2% menciona que una de ellas es la sobrecarga de tareas y trabajos, el 21.6% dice que se inquietan con el carácter docente, el 22.5% menciona que presentan problemas de concentración en las clases y el 12.7% menciona que la mala distribución de tiempos para las tareas (Abundis, Armenta, Quiroz & Zea, 2020).

En el año 2019, en México, se llevó a cabo la investigación sobre “Estrés académico en los estudiantes universitarios”, teniendo como objetivo principal determinar el nivel de estrés en estudiantes universitario que se dio por medio de un estudio cuantitativo, descriptivo de tipo correlacional con una muestra de 255 estudiantes varones y mujeres. Se utilizó el inventario SISCO y se obtuvo los resultados estadísticos por medio del programa SPSS en donde obtuvieron como resultados que el 86.3% de los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado siendo la población femenina con más incidencia, se identificó también que los estímulos estresores más frecuentes son las evaluaciones, la

sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para su realización (Columba, López & Silva, 2019).

Se llevó a cabo la investigación en México durante el año 2017 “Integración y Estrés en estudiantes universitarios” que tuvo como objetivo general el conocer qué nivel y síntomas de estrés tienen los alumnos universitarios y cuál es la relación con los factores estresores, fue una investigación no experimental, correlacional de tipo transversal, para la recolección información se aplicó el inventario SISCO, a una población de 260 estudiantes de tercer semestre de la Universidad de Sonora. En donde se obtuvieron los siguientes resultados; del 100% de los participantes el 92.3% de los estudiantes reporta haber tenido algún momento de preocupación o nerviosismo, las mujeres reporta niveles más elevados de estrés que de los hombres, las carreras que reportan un mayor número de estudiantes con niveles más altos de estrés son las de enfermería y medicina, los estresores que les afectan mayormente a los estudiantes son, la sobrecarga de tareas, la evaluación de los profesores, el tipo de trabajo que piden los profesores, y el tiempo limitado para hacer el trabajo (Fraijo & Valenzuela, 2017).

En el año 2016, en Costa Rica, se realizó la presente investigación acerca de “Una revisión teórica sobre el Estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo”, teniendo como objetivo identificar los aspectos teóricos y enfoques tanto fisiológicos, psicosociales, cognitivos e integradores sobre el estrés educativo. En donde se manifiesta que el estrés ha sido un tema muy controversial y bastante estudiado ya que tiene efectos que inciden tanto a la salud física y mental, así como también en el rendimiento educativo y laboral. En cuanto al contexto educativo manifiestan que existen varias fuentes de estrés que afectan a los estudiantes pueden ser problemas académicos, sus relaciones interpersonales, problemas por violencia física y psicológica. También menciona que otros factores son; la competencia entre compañeros, dificultades para entender un tema abordado, nervios ante una prueba, el no tener apoyo de su familia, el tener algún conflicto con docentes llevando así a provocar que el estudiante tenga fracaso escolar, impactos emocionales negativos, ansiedad y un ineficiente aprendizaje y logros académicos (Naranjo, 2016).

En la ciudad de México durante en el transcurso del año 2015, se desarrolló la presente investigación sobre “El estrés académico y su efecto en el desempeño escolar en estudiantes de Nivel Medio Superior”. Se utilizó el método Cuantitativo con una población de 80 estudiantes de la Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato de segundo, cuarto y sexto semestre, el instrumento utilizado fue en inventarios SISCO para poder obtener estadísticas de los niveles de estrés que padecen los estudiantes. Los resultados arrojaron que un 44% de estudiantes presentan un nivel alto de estrés, el 54% nivel medio y 2% presenta nivel bajo, de los cuales los estudiantes del segundo semestre presentan el leve nivel de estrés, los estudiantes de cuarto semestre presentan estrés moderado y los estudiantes de sexto semestre presentan altos niveles de estrés, así como también se identificaron los estresores que más afectaban a los estudiantes estos son: adaptación de las nuevas exigencias del entorno escolar, mala administración del tiempo, consumo de drogas y alcohol y sobrecarga de trabajos de estos (Chávez & Morales, 2015).

En la capital de la ciudad de Perú el año pasado se realizó una investigación acerca de “Estrés académico en el desempeño de las habilidades sociales de los estudiantes de beca 18”, teniendo como objetivo principal identificar si el estrés académico es influyente en las destrezas sociales de los beneficiarios del Programa Beca 18, para ello tomaron en cuenta a el total de estudiantes beneficiarios de la beca otorgada por el ministerio de educación, siendo 265 estudiantes en total, se aplicó un método analítico sintético con un enfoque descriptivo de tipo correlacional. El instrumento que usaron fue una encuesta sobre Estrés y Habilidades Sociales para posteriormente obtener los resultados y analizarlos de manera cuantitativa. Las conclusiones que se obtuvieron de la presente investigación fue que los estudiantes presentan un nivel irregular en las competencias sociales ya que están influenciados negativamente por el estrés académico, se indica también que los estudiantes presentan alta dificultad física y emocional lo que genera estrés y bajo rendimiento académico. El autor afirmó que las prácticas sociales y el estrés son temáticas prioritarias que deben ser tratadas pedagógicamente (Chambi, 2020).

En Colombia se realizó la presente investigación sobre “Tipologías distintivas de respuestas ante el estrés académico en universitarios: un análisis de clasificación”, cuyo objetivo de estudio fue establecer las características distintivas de las respuestas ante el estrés de los estudiantes universitarios del área de la salud. Para ello se aplicó el diseño transversal con una muestra aleatoria y estratificada de 820 estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad del Caribe Colombiano. Los instrumentos utilizados fueron el MBI-SS, el UWES-S, EEC-M, el STAI y el de depresión de Bech. Los resultados señalados fueron que los estudiantes que participaron presentan diferentes tipos de respuesta ante el estrés, entre ellas se menciona que el 32,51% aplica el “*engagement*” que es un tipo de respuesta positiva que se caracteriza por tener vigor y dedicación en los estudios a pesar de los problemas o estrés, el 43,2% mantienen cierta actitud negativa y de distanciamiento frente a las actividades académicas y el 24,28% manifiestan “*burnout*” lo que significa una actitud negativa, desinterés y de distanciamiento respecto a las actividades académicas (Caballero & Suárez, 2019).

En el año 2019, se realizó la presente investigación “Estrés y funcionamiento cognitivo en universitarios” en el contexto colombiano, con la finalidad de evaluar los niveles de estrés, así como las estrategias de afrontamiento, con un método cuantitativo de tipo no experimental, transversal y descriptivo, la población que participo en esta investigación fueron 50 estudiantes de universidad y tuvo lugar durante el periodo de exámenes, los instrumentos utilizados fueron; Escala de estrés percibido (PSS), Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) y la Escala de Evaluación Cognitiva de Montreal (MoCA). Se manifiesta que los participantes demostraron niveles medios y bajos de estrés y un uso moderado de estrategias adecuadas, así como estrategias inadecuadas y no se halló correlación entre estrés y funcionamiento cognitivo, los estudiantes demostraron que existe altos niveles de estrés específicamente debido a los exámenes (Bedoya & Vasquez, 2019).

En 2016, en el País Argentino, se investigó acerca de “Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios” por los autores (Castaldo & Sarubbi, 2016) en donde manifiestan que existen varios factores que generan estrés en los estudiantes universitarios

los cuales tienen un impacto en el plano conductual, cognitivo y psicofisiológico. Los autores mencionan que; en el plano conductual los factores estresores pueden ser los cambios drásticos de conducta ya sea por el cambio de colegio a universidad, conocer nuevas personas y hacer nuevas amistades. En el plano cognitivo se menciona que la universidad es una nueva organización educativa para la cual los alumnos no se encuentran debidamente preparados y la mayoría tiene ineficiente y escasas herramientas de aprendizaje y por último en el plano psicofisiológico nos presenta que existe un nivel de estrés mayor ya que el estrés académico genera problemas de salud y este es generado ya que los estudiantes se presionan a sí mismos por superarse académicamente y tienen una auto exigencia muy grande. También se menciona que existen factores exógenos o internos en donde los más comunes son los biológicos ya sea por edad o sexo, psicosociales dependiendo de lugar en donde se desenvuelvan, psicoeducativos según el tipo de estudio o hábitos que lleve académicamente, así como factores socioeconómicos según el apoyo económico que tenga y lugar de residencia.

Mientras en Perú, se investigó sobre el tema “Estudio del Estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil” durante el 2016, en donde los autores manifiestan que el estrés académico si no es tratado a tiempo y de una manera adecuada los alumnos tendrán consecuencias negativas en cuanto a su rendimiento académico. Ya que el estrés académico no ha sido estudiado aun a profundidad y no existen estrategias propias para ello. Manifiestan que el estrés desde hace mucho tiempo y en la actualidad es un problema de salud mental que se da en diferentes ámbitos incluido en el ámbito educativo, este último es relativamente nuevo por lo cual se encuentra realizando varias investigaciones acerca del mismo. Los autores manifiestan qué se debe crear modelos e instrumentos para minimizar el estrés con la finalidad de ayudar al rendimiento académico, para ello será conveniente que dentro de las unidades educativas se realicen cambios con la finalidad de minimizar los factores estresores para que así los alumnos tengan un buen desenvolvimiento académico y se pueda minimizar el estrés, se debe mencionar y practicar estrategias de afrontamiento para el estrés en cada uno de los ámbitos en los que se desenvuelven los estudiantes (Amador & Gutierrez, 2016).

La investigación sobre “Determinantes del rendimiento académico de la educación media en Ecuador”, se llevó a cabo en Ecuador por (Cardenas, Tapia & Villaroel, 2020), en donde utilizaron un método cuantitativo y cualitativo, de tipo descriptiva con una población de estudio asciende a un total de 281.373 estudiantes de básica media de todo el Ecuador. Los autores mencionan que la UNESCO afirma que la educación es un proceso de constante cambio y transformación por ende debe contar con algún tipo de sistema de control que les permita saber cómo se está dando. Obtuvieron la conclusión que, en el último siglo, varios organismos internacionales como son; UNESCO, OCDE, BM y la IAE han primado su importancia en el sector educativo para el desarrollo y mejoramiento de la sociedad. Dando importancia a la implementación y aplicación de nuevas herramientas de evaluación que permitan medir la capacidad y habilidades de los estudiantes con el objetivo de crear nuevas metodologías y estrategias para mejorar la calidad del sistema educativo.

En el año 2018, en Ecuador, se desarrolló la presente investigación sobre “Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior”, que tuvo por objetivos principal identificar el nivel de estrés académico al que están expuestos los estudiantes de Tecnología Superior en Finanzas de la ciudad de Guayaquil-Ecuador. El diseño de la investigación fue no experimental de corte transversal, con una muestra no probabilística de 210 estudiantes, el instrumento que se utilizó fue el Inventario de Estrés Académico SISCO diseñado por el Dr. Barraza. En conclusión, el estrés académico está presenta en nivel medio, siendo las demandas del entorno tales como la sobrecarga, los mayores desencadenantes de reacciones a nivel psicológico. El 97% de los estudiantes padecen de estrés académico, el 28.94% de los estudiantes manifestaron a el aula de clases como factor estresante, un 34.90% de participantes manifiestan que, de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, la de mayor incidencia es la reacción psicológica que se presenta como ansiedad, angustia o desesperación, con 32.19% va en segundo lugar las reacciones físicas y en tercer lugar las reacciones comportamentales con un 31.44 %. En cuanto al afrontamiento manifiestan que el 31.60% de los encuestados realizan estas acciones ante las situaciones de estrés académico (Gallegos, Herrera & Silva, 2018)

La investigación sobre el tema “Depresión y estrés en estudiantes de tercer semestre de la Escuela de Medicina de la Universidad Central del Ecuador”, tuvo lugar en la Universidad Central del Ecuador, por (Dueñas, 2018) Se realizó este estudio con una metodología observacional con diseño transversal, con una población total de 308 alumnos y una muestra de 165 alumnos debidamente matriculados en tercer semestre de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador, los instrumentos utilizados fueron; el test de Zung y el test de Breilh para medir el estrés. Los resultados arrojados fueron que un 42% de los estudiantes que participaron presentaron niveles bajos, el 55% presentaron niveles medios y un 3% presentaron niveles altos de estrés, los mismos estudiantes manifestaron que el 22% de los participantes presenta depresión y expresaron que alguna vez sintieron que estarían mejor sin molestar a nadie y el 30% manifestó sentir que algunas veces o nunca eran necesarios para realizar alguna acción. Demostrando así que gran parte de los estudiantes de Medicina padece de estrés y una pequeña parte de los mismos ha llegado a la depresión.

En el año 2015, en Ecuador, se realizó la presente investigación acerca de “Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro” con la finalidad de identificar los principales factores de riesgo para el estrés académico, se llevó a cabo mediante el método cuantitativo, de tipo descriptivo con corte transversal, se realizó la aplicación del Inventario SISCO a una población total de 110 estudiantes y una muestra de 85 estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro dentro de ellos 27 mujeres y 58 varones. Se obtiene la conclusión que el 71% de los estudiantes presentaron síntomas de estrés durante el semestre académico, con un 85.5% de intensidad lo que se supone que posteriormente se convierta en problemas para el organismo, se evidenció también que existe la presencia de factores de riesgo físicos en un 40%, un 33,33 % de reacciones psicológicas y un 26,7% reacciones comportamentales, sin embargo, el uso de estrategias de afrontamiento del estrés arroja porcentajes en un promedio del 16% para la mayoría de ellas (Álvarez, Espinel & Robles, 2015).

Los antecedentes nos permiten ver que si hay una relación entre las variables de estrés académico con otras variables como factores de riesgo como la depresión, falta de tiempo, problemas académicos, sus relaciones interpersonales, problemas por violencia física, psicológica y otros mencionados con anterioridad como el rendimiento académico lo cual nos plantea la pregunta si se cumple la correlación de esta última variable con el estrés académico en el contexto de los estudiantes de turismo que se escogió como población de nuestro proyecto de tesis ya que las investigaciones previas lo sugieren así, cabe recalcar que el entorno de la pandemia actual podría mostrarnos resultados diferentes en cuanto al desarrollo de técnicas de afrontamiento al estrés de los estudiantes mencionados.

## **1.2. Descripción del cumplimiento de los objetivos**

### **1.2.1 Objetivo General**

- Determinar qué tipo de relación existe entre el estrés académico y el desempeño educativo de los estudiantes de nivelación y primer semestre de la carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la Pandemia

Este objetivo se llevará a cabo mediante un análisis bibliográfico exhaustivo de las variables mencionadas y el previo cumplimiento de sus objetivos específicos que nos permitirá determinar la relación que existe entre el estrés académico y el desempeño educativo de los estudiantes.

### **1.2.2. Objetivo Específico**

- Aplicar el Inventario de estrés académico SISCO SV para identificar los componentes de estrés académico durante la Pandemia en los estudiantes de nivelación y primer semestre en la carrera de Turismo de la Universidad Técnica de Ambato

El presente objetivo específico se cumplirá mediante la obtención previa, lectura y análisis del Inventario de estrés académico SISCO SV y comprobar su factibilidad para el cumplimiento de nuestros objetivos de investigación, además de su posterior aplicación por medio de Google Forms y el apoyo de los docentes de la carrera de Turismo para la difusión del link correspondiente para su realización.

- Correlacionar el estrés académico y el desempeño educativo de los estudiantes de nivelación y primer semestre de la carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la Pandemia.

En este objetivo específico se cumplirá por medio del análisis de los resultados de los distintos componentes del Inventario de estrés académico SISCO SV obtenidos posterior a su aplicación, mismos que se correlacionara a través del programa SPSS con una tabla de datos con las notas adquiridas por los estudiantes durante el primer parcial del semestre en curso que serán facilitadas solo para fines académicos previa la autorización del coordinador de la Carrera.

- Proponer actividades para desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés académico para los estudiantes de nivelación y primer semestre de la carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la Pandemia.

Este último objetivo se logrará a través de la creación de un manual virtual gratuito y de fácil acceso que incluyan estrategias de afrontamiento al estrés académico enfocadas a las necesidades que se presentan en la educación virtual previo una revisión bibliográfica documentada del mismo para de esta manera contribuir al desempeño académico.

### **1.3. Fundamentación Teórica**

Durante los últimos meses, la pandemia por Covid-19, obligó a los estudiantes mantenerse en confinación en sus casas y posterior mantener un distanciamiento social, participando en diferentes sesiones durante horas consecutivas, se trabaja en el proceso de enseñanza y aprendizaje frente a la computadora, demostrándose varias reacciones

desmotivadoras por parte de los individuos (Ascue, 2021). Un factor que también influye es el estrés y puede afectar el desempeño académico de los estudiantes, ejerciendo sobre ellos alguna interferencia sin su voluntad, que interfiera su comportamiento versus a sus responsabilidades académicas como en concentrarse, estudiar y de atención. (Lunley, 2013)

Durante el confinamiento causado por la pandemia se registraron situaciones en la que los estudiantes aplazaron o abandonaron sus estudios, si bien en muchos casos esto está ligado al poder adquisitivo o económico en muchos otros casos también está relacionado con el estrés que esta situación genera ocasionando inconformidad con las medidas sanitarias vigentes que generan que el desempeño educativo de los estudiantes se vea afectado de manera negativa.

### **Variable Independiente: Estrés Académico**

#### **Definición de Estrés**

En la actualidad hablar de estrés es bastante común debido a que su presencia en el ser humano suele ser habitual. Se presenta cuando hay una demanda excesiva que sobrepasa los recursos del individuo, alterando el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. (Alarcón, 2018) También decimos que el estrés es una reacción fisiológica y sana de nuestro cuerpo para afrontar los pequeños retos cotidianos y las situaciones difíciles en la vida. Se acelera el cuerpo, instantáneamente si es preciso, para obtener la energía y la fuerza requeridas. (Perez, J. Echauri. M., 2008)

Además, el término estrés se lo emplea de forma regular para hacer mención a una amalgama de experiencias como el nerviosismo, cansancio, inquietud, tensión y otros síntomas que viven en diversas situaciones similares. También suele utilizarse para describir miles de circunstancias o situaciones responsables de esos síntomas, como una gran cantidad de trabajo, la presión excesiva que es posible sufrir en cualquier situación comprometida, de las que se pueden mencionar, perder una beca o un empleo, esperar el turno en el dentista, prepararse para una prueba, tener un conflicto de pareja, padecer una enfermedad, etc.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) el estrés es el desequilibrio que se presenta a causa de una la demanda excede a las capacidades del sujeto por las cuales se perciben inestabilidad como amenaza de no poder mantener el equilibrio de la actividad o situación que necesita superar, recalando que lo importante es como la persona percibe o recepta la situación y no la situación objetiva como tal. Esto nos demuestra la importancia del estudio de esta realidad que presentamos al ser reconocido por esta entidad que norma y regula la salud a nivel mundial.

### **Fases del estrés**

El estrés como tal, puede conllevar diferentes fases, en función de la duración que presenten tres conocidas como: estrés agudo, agudo episódico y crónico. El primero se presenta con las exigencias y presiones del pasado inmediato con las exigencias y presiones anticipadas del futuro inmediato, siendo este el más común de todos. El segundo es cuando se tiene un estrés agudo de forma recurrente sin poder manejar u organizar la cantidad de exigencias impuestas, generando aturdimiento, labilidad emocional, irritabilidad y sentimientos de incapacidad. Por último, cuando se desarrolla un caso crónico cuando se mantienen por un largo periodos, provoca estados de alarma constantes, desgaste físico y emocional, inconciencia de su propio estado emocional (Avila, 2015)

Según el modelo de Hans Selye están involucradas tres fases dentro del proceso del estrés que son alarma o huida, la resistencia y el agotamiento. La alarma; cuando el cuerpo se prepara para producir al máximo la energía con manifestaciones fisiológicas como tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento de la frecuencia cardiaca. La resistencia mantiene las hormonas en situación de alerta intentando retornar al estado natural, en estas dos se encuentra el estrés agudo y episódico. El agotamiento donde se localiza el estrés crónico con un tiempo indeterminado según el individuo, al no disminuir, la reacción de los órganos y los sentidos ni el estado de alarma, genera debilidad, problemas del sueño, ansiedad, deseos de huida, falta de control. (Chrousos, 2011)

Estas fases están sustentadas clínicamente por procesos fisiológicos que son importantes y se mencionaran de forma general. Trabajando de la mano con el Sistema Endocrino,

principalmente con el hipotálamo y la hipófisis en la parte inferior del encéfalo. Además de las glándulas suprarrenales localizada en los riñones en la parte posterior de la cavidad abdominal. (Jackson-Ramsden-Cantor., 2014) Es por esto que en la actualidad se estudian las situaciones que los generan

## **Tipos de Estrés**

### *Estrés Académico*

Así mismo (Berrío, 2011), sostiene que el estrés académico es un proceso sistémico interno del individuo que se caracteriza por ser adaptativo y psicológico, y que precisamente se desarrolla en el campo de la educación en el proceso activo de aprendizaje, por lo que está compuesto por etapas determinantes: las entradas, la situación estresante y la salida, aquí se dan valor a los momentos desagradables y las maneras de afrontar las dificultades para cumplir los objetivos propuestos del proceso de aprendizaje.

Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula. Otros autores definen el estrés académico como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. (Alfonso, 2015). Además de todas sus modalidades sea formal, informal, semiformal, siendo la primera la de mayor incidencia en los jóvenes. Esto se debe a la exigencia y duración que tiene la educación de esta modalidad, así como a la falta de exigencia o metodologías implementadas por los docentes respectivos. (Berrío, 2011)

Esto expresa directamente que el estrés académico tiene diferentes posturas relacionadas con el estudiante y con el docente, ya que se basa en características propias del ámbito educativo como lo son las exigencias que pide un rendimiento significativo por parte de los estudiantes, el tipo de aprendizaje que tienden a desarrollar dependiendo del tipo de enseñanza, entre otros. Tanto docentes como alumnos tienen cierto grado de

responsabilidad con respecto al estrés que genera el aprendizaje y la enseñanza, determinando que el estudiante puede verse afectado en caso de que la metodología del docente no sea del todo eficiente para los estudiantes, lo que implica que el estudiante genere este tipo de ansiedad al no desarrollar un aprendizaje expresivo que le permita avanzar en su etapa académica.

## **Estrés Académico**

### **Definición**

#### **Factores del estrés académico.**

Mencionaremos algunos de factores de riesgos más comunes para que se produzca el estrés como; cambios situacionales (domicilio, lugar de estudio, localidad), sobrecarga de responsabilidades (trabajo, estudios, sobre turnos, actividades), comorbilidad con trastornos mentales (Trastorno de ansiedad, depresión), hábitos de estudio y parcialmente con la obesidad. (Manso, 2014)

Existen algunas situaciones desencadenantes de estrés enfocados en el ámbito académico:

**Tabla 1.** *Situaciones*

1.	Cantidad de clases
2.	Constante dificultad en las asignaturas
3.	Durante los periodos de calificaciones y exámenes
4.	Cuando hay competencia con los compañeros
5.	Dificultad para ejecutar y realizar con precisión las consignas y tareas.
6.	Atmosfera durante las clases
7.	Ausencia de los docentes
8.	Miedo a la suspensión de asignaturas
9.	Problemas en las relaciones de parejas
1	Por responsabilidades financieras
0.	
1	Cuando tienen inconvenientes o sobrecarga relacionada a sus
1.	trabajos
1	Miedo a situaciones y retos nuevas
2.	
1	Respuesta de los docentes hacia ellos.
3.	

---

1 Problemas de salud presentados.  
4.

---

**Fuente:** *Desencadenamiento de estrés* (Misrachi-Launert, 2015)

**Elaborado por:** Gean Carlos Bowen Masache

## **Variable Dependiente: Desempeño Educativo.**

### **Desempeño Educativo**

El desempeño educativo son las descripciones de los niveles de competencia adquiridas por los estudiantes según los estándares de aprendizaje requeridos por la materia cursada; términos como rendimiento o desempeño académico son utilizados como sinónimos de este término y han permitido investigar es fenómeno que tiene causas variadas (estrés académico) que tienen que ver con las condiciones personales, pedagógicas y sociales para así proponer estrategias que les permitirá mejorar estas condiciones. (Quintero, 2013). (Pag, 1)

Al hablar de definiciones, otros autores respaldan esta sinonimia de términos, aunque refieren que pueden clasificarse en dos grupos: las que se consideran el desempeño o rendimiento como sinónimo de aprovechamiento y la otra que hace una diferenciación entre conceptos. Para los autores de este artículo, el desempeño puede ser expresado como reflejo de una calificación asignada por el tutor o el docente quien por medio de una calificación obtenida y posterior asignación resumirá el rendimiento cualitativo y cuantitativo en el contexto escolar de los estudiantes designados. (Arteaga, 2014)

En tanto los estudios de rendimiento académico sean favorables, es importante identificar el tipo de influencia de los factores vinculados al éxito o al fracaso de la población estudiantil; es decir, de los niveles de influencia entre las variables para determinar factores causales que determinan las relaciones entre las distintas variables personales, sociales e institucionales. (Carlos, Garces, 2015).

En la gran mayoría de las investigaciones tratadas sobre rendimiento académico se basan en una aproximación metodológica que determine situaciones futuras, donde se utilizan modelos de regresión múltiple, pocas veces complementados con modelos explicativos que se hacen factibles a un análisis más integral de los factores asociados al

rendimiento académico, por lo que es útil describir las características de los determinantes mencionados. (Carlos, Garces, 2015).

La situación actual del Ecuador en los últimos días se ha visto afectada por diferentes circunstancias, en especial la reciente emergencia sanitaria COVID-19, lo cual ha dejado afectaciones en el sector político, público, social, educativo y económico. Como resultado de la emergencia sanitaria se ha tomado medidas de aislamiento, en el cual las clases presenciales en las instituciones educativas, como entes universitarios no se han desarrollado con normalidad visto que el Coronavirus ha causado que las imparticiones de clases no se lleven con normalidad.

### **Desempeño Académico durante la Pandemia**

Podemos definir al estrés como la tensión física o emocional que padece un sujeto a cierta situación cambiante, debido a las exigencias de la vida, hay que tener en consideración que no todos reaccionamos de igual manera ante estas situaciones, por lo tanto la pandemia por coronavirus arrastrado varios casos de estrés crónico en los estudiantes, por lo que ha afectado a la salud en nuestra respuesta inmunitaria. (Claudia, 2020)

### **Factores favorables que influyen en el desempeño de los estudiantes con respecto a la pandemia**

La educación a distancia cambia esquemas tradicionales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, tanto para el docente como para el estudiante, no existe una relación directa en tiempo real para que el docente dirija el proceso y el mismo proceso de aprendizaje del estudiante es más flexible, exigiendo mayor independencia y autorregulación por parte del estudiante. La educación a distancia adopta diversas peculiaridades en función de la intermediación, del tiempo y del canal que se vaya a utilizar que bien ejecutados pueden ser beneficioso para ambos agentes educativos. (Silva, 2010, Bolívar y Dávila, 2016)

En el caso de los profesores, diversos autores ya han identificado, e incluso utilizado, un nuevo vocabulario que reemplaza la palabra “profesor” por “tutor” para definir al

docente en aulas virtuales. El término implica una transformación en la metodología y rol que tradicionalmente desempeñan los profesores. En este cambio, el profesor deja de ser la principal o única fuente de información confiable, pues los estudiantes tienen en la actualidad infinidad de fuentes de esta, para ser un orientador del estudiante, quien construye sus conocimientos en conjunto con este (Silva, 2010, Bolívar y Dávila, 2016)

Esto se considera un aspecto muy importante que permite al tutor o docente dar un tipo de información más certera al desarrollar las capacidades de los estudiantes eficientemente ya que les permite corregirse de manera mutua avanzando significativamente en el campo académico ya sea compartiendo ideas, haciendo debates, entre otros.

### **Factores adversos que influyen en el desempeño de los estudiantes con respecto a la pandemia**

El rendimiento académico se ha convertido en la mayor preocupación de directivos, docentes, padres de familia y estudiantes, especialmente cuando se presenta un bajo nivel. El rendimiento de acuerdo con Pizarro (Reyes, 2003, 2). Para aquellos estudiantes que no tienen la posibilidad de acceder a lecciones a través de la televisión e internet, esto por carencias sociodemográficas o de ausencia de tecnologías, (González, 2020) y, para aquellos alumnos que por alguna discapacidad motriz se puedan detallar sus logros y avances (Redacción, 2020).

Independientemente del ambiente familiar por las situaciones laborales y económicas orillados por el aislamiento social. Esta situación implica que no todos los estudiantes generen el mismo desarrollo académico, ya que depende de diferentes factores como el poder adquisitivo, la falta de tecnología, metodología del docente, ambiente familiar, entre otros. Determinando que las capacidades de los estudiantes no sean relacionadas a la falta de aprendizaje, aunque esta sea una variable de interés público. (Redacción, 2020).

Sin embargo, en el ambiente virtual, la integración social es algo que poco se da dentro del contexto formal de aprendizaje; es difícil que el estudiante encuentre por lo menos a algún compañero con el que interactúe durante el curso y se sienta apoyado por esta relación. Otro factor importante es la interacción que se tiene con los docentes, ya que desde la experiencia previa de los estudiantes en ambientes presenciales esperan encontrar relaciones alumno-profesor equivalentes en la modalidad virtual. Por tanto, la interacción es uno de los que más se ha demostrado que influyen en el abandono en ambientes virtuales. (López S. & Estrada de L., 2020).

Cabe señalar que la educación como pilar nuclear de la sociedad ha optado por utilizar medios tecnológicos para que los niños, niñas y adolescentes puedan acceder al sistema educativo. Mediante el uso de recursos como plataformas educativas, las autoridades y docentes tienen el deber de continuar con el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes (Rivadeneira, 2020). Por esto vemos la importancia de investigar las variables propuestas ya que presenta antecedentes en la población universitaria y su rendimiento educativo durante la pandemia actual.

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1. Recursos

##### 2.1.1. Institucionales

- Universidad Técnica de Ambato
- Biblioteca virtual

##### 2.1.2. Humanos

- Investigador
- Tutor del proyecto de investigación
- Estudiantes de nivelación y de primero semestre de la Carrera de Turismo de la Universidad Técnica de Ambato

##### 2.1.3. Materiales

- Computadora
- Inventario SISCO SV
- Material de oficina: lapiceros, esferográficos
- Impresiones

##### 2.1.4. Tecnológicos

- Hardware – PC (Computadora personal)
- Software – Office (Paquete Informático)
- SPPS

##### 2.1.5 Económicos

**Tabla 1:** Presupuesto de trabajo de investigación

*Presupuesto de trabajo de investigación*

---

A. BIENES	Valor \$
-----------	----------

---

<b>Material bibliográfico</b>	30 \$
<b>Material de oficina</b>	45 \$
<b>Otros</b>	45 \$
<b>TOTAL</b>	<b>120 \$</b>
<b>B. SERVICIOS</b>	
<b>Tecnológicos</b>	74 \$
<b>TOTAL</b>	<b>74 \$</b>
<b>TOTAL, BIENES</b>	120 \$
<b>TOTAL, SERVICIOS</b>	74 \$
<b>TOTAL, GLOBAL</b>	<b>194 \$</b>

**Elaborado por:** (Gean Bowen, 2021)

**Tabla 2.** Gastos

<b>GASTOS</b>	
Transporte	\$20
Internet	\$30
Impresiones/Copias	\$30
<b>Total:</b>	<b>\$80</b>

**Elaborado por:** (Gean Bowen, 2021)

## **2.2. Tipo de Investigación**

### **2.2.1. Investigación cualitativa**

La investigación cualitativa por definición se orienta a la producción de datos descriptivos (Urbina, 2020, págs. 1-3). En este caso, es cualitativo, puesto que, por medio de este, se pretende la recopilación de información, su análisis y la manera de narrar estos aspectos teóricos tanto de la autoestima como las habilidades sociales desde la perspectiva de varios autores sin implicar mediciones en dígitos numéricos.

### **2.2.2 Investigación cuantitativa**

La investigación cuantitativa por definición se orienta a la producción de datos descriptivos (Urbina, 2020, págs. 1-3). En este caso, es Cuantitativo, debido a que se evaluará cinco diferentes componentes del estrés académico mediante el Inventario SISCO SV del afrontamiento al estrés, mismos que arrojarán datos estadísticos que permitirán la recolección de información numérica y estadística.

## **2.3 Modalidad básica de la investigación**

### **2.3.1. Investigación documental y bibliográfica**

Esta modalidad de la investigación consiste en el análisis de la información escrita acerca de la temática tratada. Tiene el propósito recabar conocimiento sobre las variables de la investigación mediante recursos físicos (libros, revistas y periódicos) o digitales (papers, documentos electrónicos, revistas indexadas, entre otros), en torno al fenómeno investigado. (González, 2017)

### **2.3.2. Investigación de Campo modalidad virtual.**

En este punto corresponde a la recopilación de la información y datos mediante el contacto directo con el objeto de estudio en el medio en el que se desenvuelve. (Graterol, 2017). En esta investigación es de campo modalidad virtual, ya que se adquirirá una base de datos confiable, veraz y directos con los individuos que forman parte de la población a investigar en encuentros a través de la plataforma zoom e instrumentos virtuales utilizando google form, verificada la información obtenida a través de inventarios normados sujetos a los objetivos de la misma y sin ninguna modificación.

## **2.4 Tipo de Investigación**

### **2.4.1 Investigación Descriptiva**

Debido a que se detalla la incidencia del estrés académico que tienen en esta nueva modalidad los estudiantes de Turismo de la Universidad Técnica de Ambato, al mismo tiempo permite almacenar los datos para posteriormente clasificar, ordenar, analizar y describir; en este caso se determina características en diferentes contextos y entornos del campo psicopedagógico.

### **2.4.2 Investigación Explicativa**

Explicativa, porque se revelará el porqué de este fenómeno social y las condiciones en las que se da esta incidencia y las estrategias de afrontamiento al estrés que conocen o que más usan los estudiantes de Turismo de la Universidad Técnica de Ambato.

### 2.4.3 Investigación Correlacional

Debido a que se podrán poner en evidencia la relación de las variables independientes y dependientes entre el desempeño educativo y el estrés académico, además de correlacionar los datos entre los estudiantes de nivelación y de primero semestre de la Carrera de Turismo de la Universidad Técnica de Ambato y así poder sacar conclusiones más completas de la investigación.

### 2.5 Población y muestra

El presente trabajo considera una población total comprendida de 57 estudiantes de nivelación y primer semestre sin la necesidad de utilizar ningún tipo de muestreo. Todos legalmente matriculados en la carrera de Turismo perteneciente a la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

**Tabla 3.** *Características y ventajas del muestreo aleatorio simple*

<b>Muestreo Aleatorio Simple</b>	
<b>Características</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Todos los sujetos de la población tienen la posibilidad de ser incluidos (n/N).</li><li>- Puede ser una muestra representativa de la población.</li><li>- Cada integrante de la población es independiente de cualquier selección anticipada</li></ul>	
<b>Ventajas</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- De fácil aplicación y comprensión.</li><li>- Permite obtener la población acorde a las necesidades de la investigación.</li><li>- El análisis de datos se pueden realizar a través de paquetes informativos.</li></ul>	

**Fuente:** Muestreo Aleatorio Simple (Otzen & Manterola, 2017)

**Elaborado por:** Gean Carlos Bowen (2021)

#### **Datos:**

N = 67 estudiantes matriculados en la carrera de Turismo

Z<sub>α</sub> = 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%)

p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)

q = 1 - p (en este caso 1 - 0.05 = 0.95)

d = precisión

**Desarrollo:**

$$n = \frac{NZ^2pq}{(N - 1)E^2 + z^2pq}$$

$$n = \frac{(67)(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(67 - 1)(0,05)^2 + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{69,35}{0,165 + 0,960}$$

$$n = \frac{69,35}{1,12}$$

n = 57,45 estudiantes

Muestra de estudiantes= 57

**Tabla 4.** *Distribución de la muestra*

Semestre	Frecuencia	Porcentaje
<b>Nivelación</b>	29	51%
<b>Primero</b>	28	49%
TOTAL	57	100%

**Fuente:** secretaria de la carrera de Turismo

**Elaborado por:** (Bowen, 2021)

**Criterios de Inclusión:**

- Los estudiantes que pertenezcan a los cursos de nivelación y primer semestre de la carrera de turismo en la Universidad Técnica de Ambato
- Los estudiantes que hayan respondido al Inventario SISCO SV que les fue enviado.
- Los estudiantes que hayan respondido SI en la primera pregunta del Inventario SISCO SV (Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?).

**Criterios de Exclusión.**

- Los estudiantes que no pertenezcan a los cursos de nivelación y primer semestre de la carrera de turismo en la Universidad Técnica de Ambato

- Los estudiantes que no hayan respondido al Inventario SISCO SV que les fue enviado.
- Los estudiantes que hayan respondido NO en la primera pregunta del Inventario SISCO SV (Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?).

## 2.6 Plan de recolección de información

**Tabla 4.** *Plan de Recolección de La Información*

<b>¿Para qué?</b>	Para alcanzar los objetivos propuestos en la investigación.
<b>¿A qué personas?</b>	Estudiantes de la carrera de Turismo
<b>¿Sobre qué aspectos?</b>	Estrés académico
<b>¿Quién va a recolectar?</b>	Investigador: Gean Carlos Bowen Masache
<b>¿Cuándo?</b>	Periodo académico Marzo 2021 – Agosto 2021
<b>¿Dónde?</b>	Universidad Técnica de Ambato
<b>¿Cuántas veces?</b>	Una vez
<b>¿Qué técnica de recolección?</b>	Técnicas psicométricas – Test
<b>¿Con qué?</b>	Inventario SISCO SV

**Fuente:** Interrogantes para la investigación (González, 2017).

**Elaborado por:** (Bowen, 2021)

## 2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

### 2.7.1. Técnicas

La técnica psicométrica se puede denominar como la técnica que permite medir las diferentes características de los sujetos tomados como muestra para el desarrollo de la investigación. Además, permite contrastar y cuantificar las distintas conductas de los individuos ante diversas situaciones. Los test cuentan con procedimientos estadísticos, material estandarizado y representado en tres fases: administración, corrección y su interpretación (Orbea S., 2019). Se trabajó con estudiantes pertenecientes a la carrera de Turismo con la finalidad de conocer su realidad sobre el estrés académico.

## **2.7.2 Instrumentos**

### **Inventario SISCO SV**

Creado por Arturo Barraza Macías (2005). Este inventario es un autodescriptivo (citado en Anastasi y Urbina, 1998, Barraza, 2008) y se presenta como un autoinforme que el sujeto brinda sobre diversos aspectos de sí mismo o de su función. Su objetivo fue establecer hechos clave tomando en cuenta los niveles de intensidad del estrés experimentado por estudiantes universitarios y los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento utilizados por estudiantes de educación superior.

Barraza (2008), este inventario se construye a partir de componentes de estrés escolar sistemático e incluye 34 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- 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 (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Dieciséis 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.
- 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 de uso de las estrategias de afrontamientos.

Así también, para el análisis de datos relacionados con el desempeño educativo, se utilizaron los promedios finales individuales de cada estudiante que fueron facilitados por el tutor de curso. Así también, para el análisis de datos relacionados con el desempeño educativo, se utilizaron los promedios finales individuales de cada estudiante que fueron facilitados por el tutor de curso. Tomando en cuenta se encuentra registrada una Escala de valoración y equivalencias de la Universidad Técnica de Ambato establece que las asignaturas, cursos o equivalentes han sido aprobados por los estudiantes conforme las siguientes escalas de valoración y equivalencias.

- Excelente: 9.0 - 10.0
- Muy Bueno: 8.0-8.9
- Bueno: 7.0 -7.9
- Regular 4.0 - 6.9
- Deficiente: 0.0 -3.9

### 2.7.3 Validez y confiabilidad

#### **Inventario SISCO SV**

El inventario tiene una fiabilidad total de ,804 según el alfa de Cronbach. Con relación a sus dimensiones constitutivas, la dimensión de estresores, así como la dimensión de afrontamiento presentan un alfa de Cronbach de .797, por otro lado, la dimensión de síntomas presenta un estadístico de mayor valor, siendo .829.

**Tabla 5.** *Alfa de Cronbach para cada dimensión y la escala total*

<b>Dimensión</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>
Estresores	.797
Síntomas	.829
Afrontamiento	.797
<b>TOTAL</b>	<b>.804</b>

**Fuente:** Validación del inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles (Camacho & Macías, 2017)

**Elaborado por:** (Bowen,2021).

## **2.8 Procesamiento y Análisis**

Se realizará la recaudación de la información mediante la aplicación del instrumento previamente seleccionado, de la variable de estrés académico, Inventario SISCO SV- 21. De esta manera se pretende establecer la influencia del estrés académico ante el desempeño educativo en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía.

Con respecto a los datos obtenidos se efectuará un estudio de correlación con un margen de error comprendido del 0,05. Esto considerando toda la muestra de los 57 estudiantes universitarios que corresponden al 100% del muestreo aleatorio simple propuesto en primera instancia.

Tras recabar la información necesaria se realizará la interpretación y su respectivo análisis en torno a al fenómeno investigado que exista en la población establecida, la correlación va en conjunto con los resultados de ambas variables. Para ello se empleará el sistema informático SPSS, el cual permite verificar la validez de la hipótesis mediante la correlación entre el control emocional y los estilos de vida.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1. Análisis y discusión de los resultados

##### 3.1.1. Análisis descriptivo de la evaluación del estrés académico

La tabla 7 muestra los estadísticos descriptivos de la dimensión: *Estresores*. Se observa que los elementos de la muestra tienen una media de 2,474. Con un intervalo de confianza del 95% el promedio puede variar entre 2,340 y 2,607. Hay una dispersión con desviación estándar de 0,504 dentro de una valoración mínima de 2 y máxima de 3. Los datos se distribuyen con una asimetría de 0,108; lo que indica un desplazamiento del histograma hacia la derecha (gráfico 1). Esto significa que la mayor densidad de los datos está por debajo del valor de la media (nivel moderado de estrés). Hay que acotar que no existe ningún estudiante con bajo nivel de estrés, mientras que, una importante cantidad de alumnos padece un nivel severo de estrés.

**Tabla 6.** *Estadísticos descriptivos de la dimensión: Estresores*

Estadístico		Valor
Media		2,4737
95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	2,3400
	Límite superior	2,6073
Desviación estándar		0,50375
Mínimo		2,00
Máximo		3,00
Rango		1,00
Asimetría		0,108

**Fuente:** SISCO SV – 21

**Elaborado por:** (Bowen, 2021)

La tabla 8 muestra los estadísticos descriptivos de la dimensión: *Síntomas (reacciones)*. Se observa que los elementos de la muestra tienen una media de 2,053. Con un intervalo de confianza del 95% el promedio puede variar entre 1,916 y 2,189. Hay una dispersión con desviación estándar de 0,515 dentro de una valoración mínima de 1 y máxima de 3. Los datos se distribuyen con una asimetría de 0,088; lo que indica un

desplazamiento del histograma hacia la derecha (gráfico 2). Esto significa que la mayor densidad de los datos está por debajo del valor de la media (frecuencia moderada de las reacciones ocasionadas por el estrés).

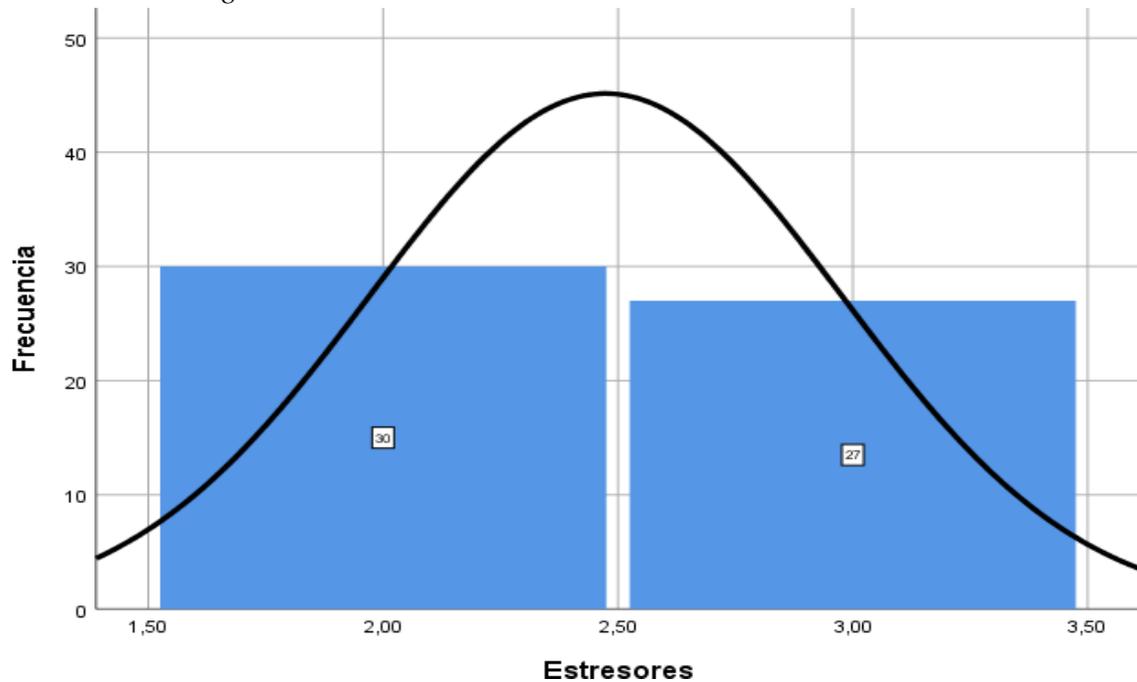
**Tabla 7.** Estadísticos descriptivos de la dimensión: Síntomas (reacciones)

Estadístico		Valor
Media		2,0526
95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	1,9160
	Límite superior	2,1892
Desviación estándar		0,51482
Mínimo		1,00
Máximo		3,00
Rango		2,00
Asimetría		0,088

Fuente: SISCO SV – 21

Elaborado por: (Bowen, 2021)

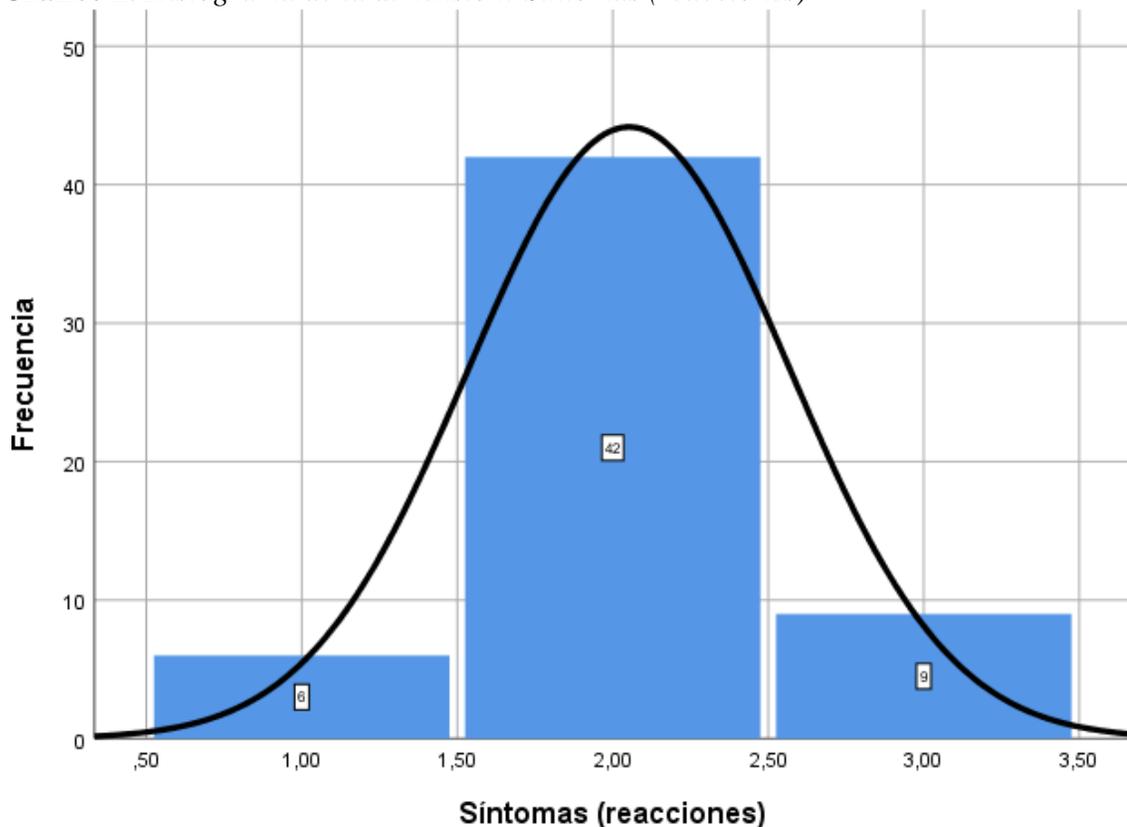
**Gráfico 1.** Histograma de la dimensión: Estresores



Fuente: SISCO SV – 21

Elaborado por: Bowen Gean (2021)

**Gráfico 2.** *Histograma de la dimensión: Síntomas (reacciones)*



**Fuente:** SISCO SV – 21

**Elaborado por:** Bowen Gean (2021)

La tabla 9 muestra los estadísticos descriptivos de la dimensión: *Estrategias de afrontamiento*. Se observa que los elementos de la muestra tienen una media de 2,579. Con un intervalo de confianza del 95% el promedio puede variar entre 2,429 y 2,729. Hay una dispersión con desviación estándar de 0,565 dentro de una valoración mínima de 1 y máxima de 3. Los datos se distribuyen con una asimetría de  $-0,937$ ; lo que indica un desplazamiento del histograma hacia la izquierda (gráfico 3). Esto significa que la mayor densidad de los datos está por arriba del valor de la media (Alta frecuencia del uso de las acciones para enfrentar el estrés).

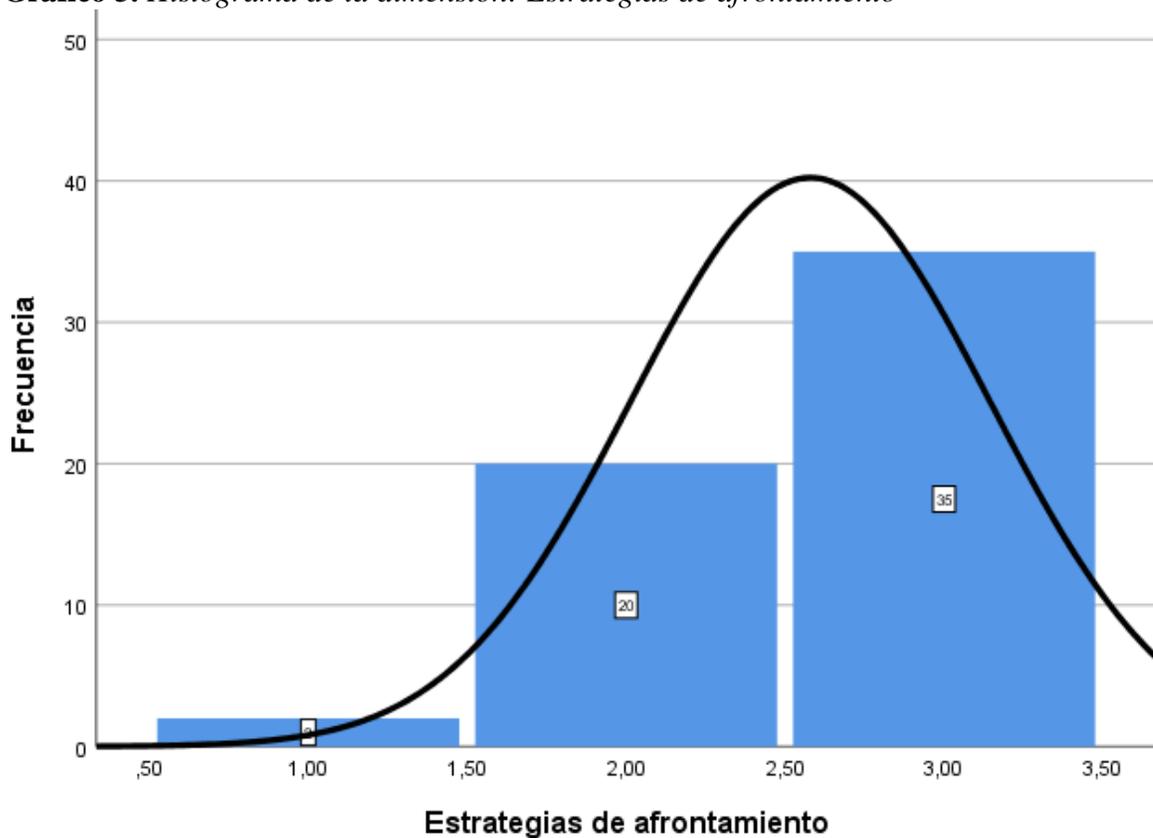
**Tabla 8.** Estadísticos descriptivos de la dimensión: Estrategias de afrontamiento

Estadístico		Valor
Media		2,5789
95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	2,4290
	Límite superior	2,7289
Desviación estándar		0,56529
Mínimo		1,00
Máximo		3,00
Rango		2,00
Asimetría		-0,937

Fuente: SISCO SV – 21

Elaborado por: Bowen Gean (2021)

**Gráfico 3.** Histograma de la dimensión: Estrategias de afrontamiento



Fuente: SISCO SV – 21

Elaborado por: Bowen Gean (2021)

### 3.1.2. Análisis descriptivo del desempeño educativo

La tabla 10 muestra los estadísticos descriptivos del desempeño educativo. Se observa que los elementos de la muestra tienen una media de 8,616. Con un intervalo de confianza del 95% el promedio puede variar entre 8,446 y 8,786. Hay una dispersión con desviación estándar de 0,642 dentro de una valoración mínima de 5,84 y máxima de 9,50. Los datos se distribuyen con una asimetría de  $-1,940$ ; lo que indica un desplazamiento del histograma hacia la izquierda (gráfico 4). Esto significa que la mayor densidad de los datos está por arriba del valor de la media.

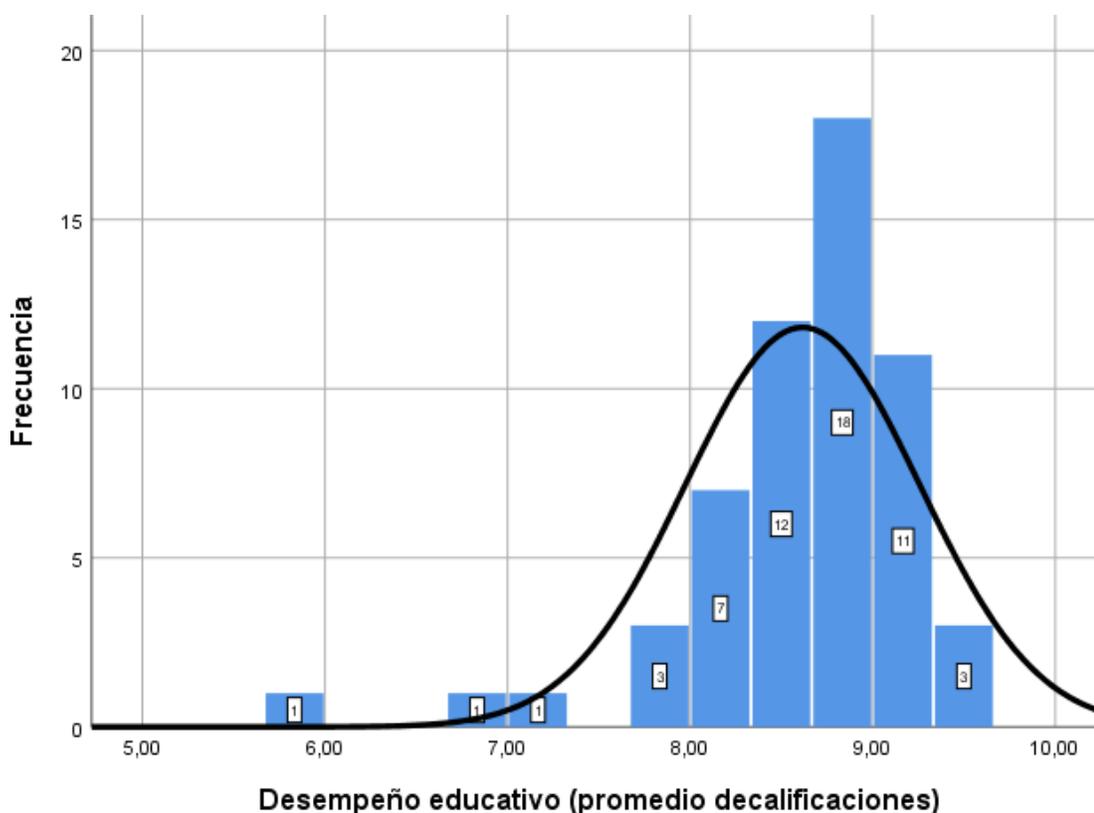
**Tabla 9.** *Estadísticos descriptivos del desempeño educativo*

Estadístico		Valor
Media		8,6158
95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	8,4456
	Límite superior	8,7860
Desviación estándar		0,64155
Mínimo		5,84
Máximo		9,50
Rango		3,66
Asimetría		-1,940

**Fuente:** SISCO SV – 21

**Elaborado por:** Bowen Gean (2021)

**Gráfico 4.** *Histograma del desempeño educativo*



Fuente: SISCO SV – 21  
 Elaborado por: Bowen Gean (2021)

### 3.2. Validación de la hipótesis

#### Hipótesis de investigación

El estrés académico influye en el desempeño educativo de los estudiantes de nivelación y primer semestre de la Carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la pandemia.

#### Metodología para la validación de la hipótesis

El tipo correlacional de la investigación implica escoger el coeficiente adecuado para el análisis. Como los datos son cuantitativos se requiere la aplicación de una prueba de normalidad para determinar el uso de un método paramétrico o no paramétrico. Debido al tamaño de la muestra mayor a 50 se aplica la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov, para ello se usa el software SPSS.

La regla de decisión de la prueba de normalidad es:

H<sub>0</sub>: La serie de datos es normal

H<sub>1</sub>: La serie de datos no es normal

**Tabla 10.** Resultados de la prueba de normalidad

	Kolmogorov – Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Porcentaje de la calificación de los estresores	0,118	57	0,048
Porcentaje de la calificación de los síntomas (reacciones)	0,077	57	,200
Porcentaje de la calificación de las estrategias de afrontamiento	0,122	57	0,035
Desempeño educativo (promedio de calificaciones)	0,185	57	0,000

Fuente: SISCO SV – 21

Elaborado por: Bowen Gean (2021)

Los valores de prueba (Sig.) mostrados en la tabla 11 indican normalidad únicamente en la serie de datos del porcentaje de la calificación de los síntomas (reacciones). Por esta razón se requiere la aplicación de una prueba no paramétrica, es decir, el coeficiente adecuado para el análisis de correlación es Spearman.

### Hipótesis estadísticas

H<sub>0</sub>: No hay correlación entre el estrés y el desempeño educativo de los estudiantes de nivelación y primer semestre de la Carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la pandemia.

H<sub>1</sub>: Hay correlación entre el estrés y el desempeño educativo de los estudiantes de nivelación y primer semestre de la Carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la pandemia.

## Nivel de significancia y regla de decisión

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

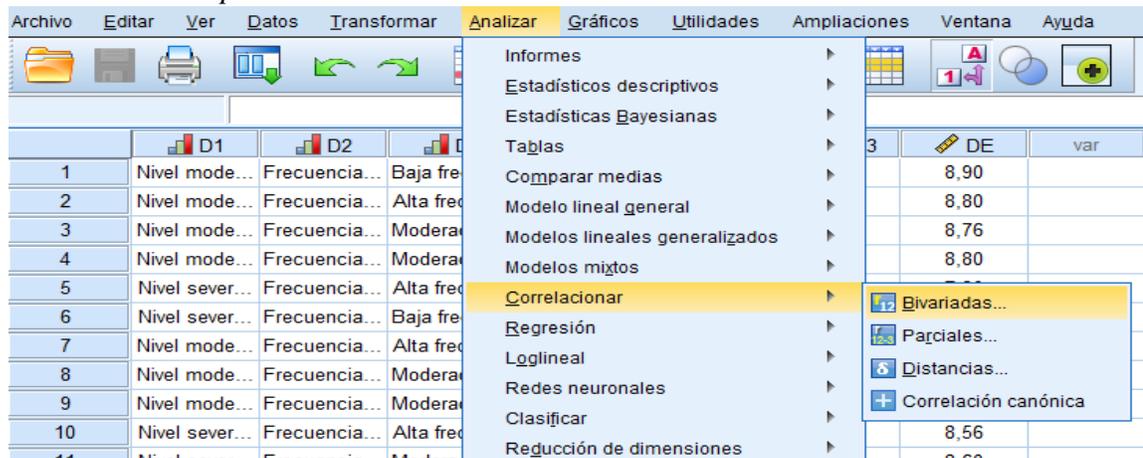
$$H_0: P_{valor} > 0,05$$

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

## Cálculo

El cálculo se realiza usando el software estadístico SPSS 25 (gráficos 5 y 6).

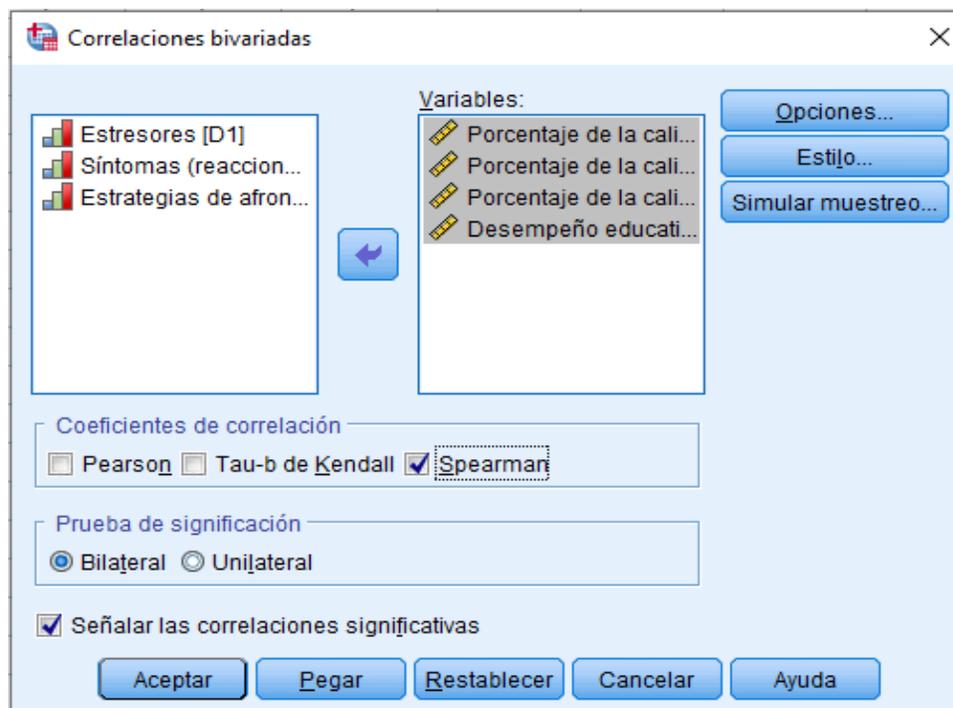
**Gráfico 5.** Ruta para el cálculo de la correlación



Fuente: Software SPSS

Elaborado por: Bowen Gean (2021)

**Gráfico 6.** Configuración del cálculo del coeficiente de Spearman



Fuente: Software SPSS  
 Elaborado por: Bowen Gean (2021)

## Resultados

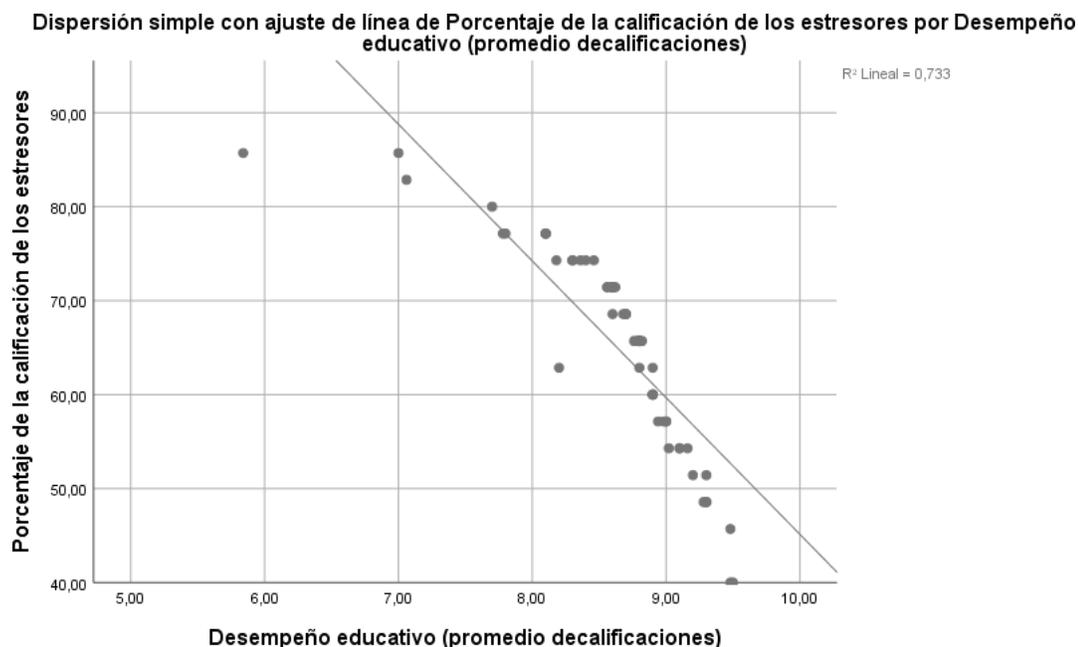
La significación asintótica (bilateral) solo es inferior al nivel de significancia ( $\alpha = 5\%$ ) en la correlación entre los estresores y el desempeño educativo. Esta correlación es inversa fuerte.

**Tabla 11.** *Correlación de Spearman*

		<b>Desempeño educativo (promedio de calificaciones)</b>
Porcentaje de la calificación de los estresores	Coefficiente de correlación	-0,973
	Sig. (bilateral)	0,000
Porcentaje de la calificación de los síntomas (reacciones)	Coefficiente de correlación	-0,209
	Sig. (bilateral)	0,119
Porcentaje de la calificación de las estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	-0,199
	Sig. (bilateral)	0,139

Fuente: Software SPSS  
 Elaborado por: Bowen Gean (2021)

**Gráfico 7.** *Diagrama de dispersión: Estresores y desempeño educativo*



**Fuente:** Software SPSS

**Elaborado por:** Bowen Gean (2021)

Las características no causales de la correlación obligan a complementar el cálculo con un análisis de regresión.

La tabla 13 muestra un coeficiente R de 0,856 y R cuadrado. Esto indica que, el modelo de regresión puede explicar el 73,3% de los datos. Con estos resultados se puede decir que el modelo es confiable.

**Tabla 12.** *Resumen del modelo de regresión*

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,856	,733	,728	,33457

a. Predictores: (Constante), Porcentaje de la calificación de los estresores

**Fuente:** Software SPSS

**Elaborado por:** Bowen Gean (2021)

Los coeficientes dados en la tabla 14 permiten construir el modelo de regresión

con un punto de corte en el eje de las ordenadas, de 11,903 y pendiente de -0,050. Con estos resultados, la recta de regresión es la siguiente:

$$\text{Desempeño educativo} = 11,903 - 0,050 (\text{Estresor})$$

**Tabla 13.** *Análisis del modelo de regresión*

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	T	Sig.
	B	Desv. Error	Beta		
(Constante)	11,903	,271		43,883	,000
Porcentaje de la calificación de los estresores	-,050	,004	-,856	-12,285	,000

a. Variable dependiente: Desempeño educativo (promedio de calificaciones)

**Fuente:** Software SPSS

**Elaborado por:** Bowen Gean (2021)

La correlación identificada en el proceso de validación de hipótesis brinda las evidencias estadísticas suficientes para contestar afirmativamente la pregunta de investigación. Por lo tanto: El estrés académico influye en el desempeño educativo de los estudiantes de nivelación y primer semestre de la Carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la pandemia.

## DISCUSIÓN

- La mayoría de los estudiantes de nivelación y del primer semestre poseen Estrés académico. Este dato coincide con los de (Polo et al., 2006) que observaron que un 100% de los estudiantes universitarios tienen estrés académico y también en otra investigación de Barraza (2003) donde los alumnos de Posgrado tienen estrés académico en un 100%.

- Los estudiantes de nivelación y del primer semestre de la Universidad Técnica de Ambato no valoran la competencia con los compañeros como un estresor que les afecte en su desempeño académico. Esto se puede explicar como manifiesta García (2005) los compañeros del aula son un apoyo social dentro del ámbito académico, en cambio las evaluaciones de los docentes son un estresor más alto y la competencia con los compañeros es el ítem que menos les produce estrés esto coincide con la investigación de Polo (et al., 2006) en la parte de los síntomas se observó que el aislamiento de los demás es el que menos afecta en los estudiantes, lo cual nos permite decir que los compañeros son un apoyo social y reducen un poco el estrés académico.
- Los síntomas se presentan más en las reacciones físicas y comportamentales de los alumnos de nivelación y primer semestre de la carrera de Turismo, esto concuerda con la investigación de Bedoya (et al., 2006) y Polo (et al., 2005) donde se determina que las manifestaciones psicológicas son las que más se observó en su estudio. La presencia de los síntomas psicológicos encima de los síntomas físicos y comportamentales en los estudiantes de nivelación y primer semestre coincide con el modelo teórico de Barraza (2006) donde manifiesta que el estrés académico es un estado psicológico.
- Por último, las estrategias de Afrontamiento, se observa que los estudiantes son activos debido a que utilizan más el concentrarse en resolver a situación que les preocupa o fijarse en obtener lo positivo de la situación. Los que menos utiliza son la búsqueda de información sobre la situación y los elogios a si mismo, la religiosidad.

## CAPITULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### Conclusiones:

- Después de una indagación bibliográfica, se conoció cuáles son los síntomas del estrés académico y de qué manera perjudica el desempeño educativo de los estudiantes de nivelación y primer semestre de la carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la Pandemia a través de una investigación, se conoce que las clases virtuales, el exceso de tareas para subir a la plataforma, la falta de comunicación con los compañeros, el tiempo limitado para realizar una evaluación, ha desarrollado estrés en los estudiantes y por ende ha perjudicado en su desempeño educativo.
- Por medio de la aplicación del inventario de Sisco SV aplicado a los estudiantes de la carrera de Turismo de nivelación y primer semestre, se pudo observar que el 85% de los estudiantes tienen estrés severo por lo tanto le perjudica en el desenvolvimiento del desempeño académico, por otro lado, un 75% presenta síntomas del estrés como cansancio, agobio, preocupación etc. Finalmente, en la última dimensión del inventario se observa que el 60% los estudiantes algunas veces desarrollan estrategias de afrontamiento para superar el estrés.
- En la investigación se logró determinar que el estrés académico influye en el desempeño educativo de los estudiantes de nivelación y primer semestre de la Carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la pandemia mediante la correlación de las variables propuestas con una significancia menor a 0,05 (0,000). Se comprobó que si el estudiante presenta estrés académico va a desarrollar una decadencia en el desempeño académico. Debido a que se identificó que la dimensión de estresor incide directamente con las notas académicas del primer parcial. Esto ha permitido conocer porque el estrés influye con el desempeño académico de los estudiantes.

- En beneficio de los estudiantes de nivelación y primer semestre de la carrera de Turismo se ejecutó una propuesta actividades para desarrollar estrategias para afrontar el estrés. La guía consta de una capacitación para los estudiantes para conocer las distintas estrategias que puede utilizar para disminuir un poco el estrés académico que pueda estar pasando.

### **Recomendaciones**

- Tras recabar información sobre las variables, se recomienda que se investigue más cuál es la causa en si que desarrolla el estrés en el cerebro de los estudiantes, y como a través de las clases poder disminuir un poco el estrés, para que no perjudique en el desempeño del estudiante, por ende, hacer más estudios a nivel nacional para poder discutir con investigaciones internacionales y llegar a una conclusión concreta.
- Se recomienda a los docentes reducir los estresores que puede existir al momento de ejecutar la hora de clase, como por ejemplo realizar más actividades grupales para que los docentes se sientan a gusto en clases, dar un tiempo extra para realizar las evaluaciones, y posterior a ello aplicar la guía que se recomienda en esta investigación
- Realizar una capacitación a los estudiantes para desarrollar las estrategias de afrontamiento para el estrés constantemente lo recomendable es cada 6 meses, según el análisis que se aplicara con el inventario que se sugiere se aplique cada semestre. El docente debe de observar como es el desempeño académico del estudiante, y realizar actividades para reducir el estrés en el aula universitaria.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón. (2018). *Estrés y burnout enfermedades en la vida actual*. Bloominstong: Palabrio.
- Alfonso, R. (2015). Estres Academico: Estudio globalizado . *Scielo*, 11-25.
- Álvarez-Silva, L. A.-L.-L. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. . *Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209.
- Arteaga, R. G. (2014). Comunicación familiar y desempeño académico en estudiantes universitarios. *Zona Proxima* (2), 79-91.
- Ascue, R. L. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar* , 365-376.
- Avila, J. (2015). El estrés un problema de salud del mundo actual. . *Revista Con-Ciencia*, 2(1)., 117-125.
- Berrío, N. &. (2011). Estres Academico . *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Berrio, N. M. (2011). Estrès Acadèmic. *Revista de Psicologia de la Universidad de Antioquia* , 65-82.
- Cairampoma, R. (2015). Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. . *Redvet. Revista electrónica de veterinaria*, 16(1), 1-14.
- Chrousos, G. (2011). Stressors, stress, and neuroendocrine integration of the adaptive response: The 1997 Hans Selye Memorial Lecture. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 851(1)., 311-335.

Claudia, J. B. (28 de Abril de 2020). *Estrés durante la pandemia y medidas de prevención.*

Obtenido de Manual Moderno Aprende Mas:

<https://www.manualmoderno.com/blog/post/estres-durante-la-pandemia-y-medidas-de-prevencion/>

Cobiellas, L. I. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educación Médica Superior*, 34(5).

Collazo, C. R. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Rev. Psiquiatr Clín*, 25, 23-29.

Díaz, S. &. (2018). Aplicación de un e-cuestionario de eustrés y distrés académicos socioformativos en estudiantes de educación media superior. *Eutopía*, 11(28), 22-28.

Fernández, C. B. (2014). Metodología de la Investigación. . *Editorial McGraw Hill.*, 22-34.

Lunley, S. P. (2013). El estrés en los estudiantes universitarios . *Scielo*, 17-24.

Manso, D. M. (25 de 10 de 2014). *Estrés y estrategias de afrontamiento.* Obtenido de Estrés y estrategias de afrontamiento.: Recuperado de [www. sc. ehu. es/ptwpefej/docencia/asesoramiento%20psicologico/trabajos/4\\_e\\_stres\\_estrategias\\_afrontamiento. pdf.](http://www.sc.ehu.es/ptwpefej/docencia/asesoramiento%20psicologico/trabajos/4_e_stres_estrategias_afrontamiento.pdf)

Misrachi-Launert, C. R.-E. (2015). Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 18(2)., 109-116.

- OMS. (2018). *Estres: Hábitos de vida saludables*. Global : Organización Mundial de la Salud .
- Perez, J. Echauri. M. (2008). *Estres: Aprendiendo a manejarlo*. Navarra(España): Sección de Intervenciones Poblacionales y Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública (ISP).
- Quintero, M. &. (2013). El desempeño académico: una opción para la cualificación de las instituciones educativas. *Plumilla educativa*, 12(2), 93 (115).
- Castejón, Pérez (1998). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *redalyc*, 43-63.
- Hernández, G. Paredes, V. Martín, M. (2021) Factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de nivel superior en Tlaxcala derivado de la educación virtual durante la pandemia 2020. *Brazilian Journals of Business*
- Rivadeneira, S. C. (2020). Educación durante la Pandemia por COVID:19. *Educacion Latinoamericana* , 23-29.
- Velázquez, L. G. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *ESPACIO I+ D, INNOVACIÓN MÁS DESARROLLO*, 9(25)., 50-62.

## ANEXOS

### Anexo 1. Inventario Sisco Sv-21

Ítems	N	CN	RV	AV	CS	S
La competencia con los compañeros de mi grupo.						
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
Realización de un examen						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
El inicio de las clases						
La falta de retroalimentación o aclaraciones, sobre los temas abordados, por parte de mis profesores/as						
Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
Mi falta de capacidad para hacer bien los trabajos que me piden mis profesores/as						
La forma en que enseñan mis profesores/as						
No entender los temas que se abordan en las diferentes clases que me imparten						
Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						
Mi poca participación en las decisiones tomadas sobre la clase por mis profesores/as.						
La apariencia física de mis profesores/as						
Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
Los horarios de clase en los que tengo que asistir						
Tomar clases en un grupo nuevo						
Tener el tiempo limitado para hacer mi trabajo						
Participar en equipos donde no están mis amigos						
Los pocos conocimientos que poseo sobre los temas que se abordan en la clase						
El no poder comunicarme adecuadamente con mis profesores						
Asistir a clases aburridas o monótonas						
Tener problemas personales con mis profesores/as						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						

<b>Síntomas físicos</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>
Problemas Digestivos (indigestión, diarrea o estreñimiento)				
Fatiga o cansancio crónico				
Hiperventilación (respiración rápida)				
Falta de aire o sensación de sofocación				
<b>Síntomas Psicológicos</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>
Disminución de la memoria				
Temor, Miedo o Pánico,				
Inquietud y Nerviosismo,				
Preocupación excesiva				
Pensamiento catastrófico (todo va a salir mal)				
Dificultad para concentrarse				
Lentitud de pensamiento				
Sensación de inseguridad				
Crisis de angustia o ansiedad				
Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada				
Pensamiento desorientado				
Sensación de tener la mente vacía				
Bloqueo mental				
<b>Síntomas comportamentales</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>
Deseos de gritar, golpear o insultar.				
Cambios de humor constantes				
Comer en exceso o dejar de hacerlo				
Tomar bebidas de contenido alcohólico				
Fumar con mayor frecuencia				
Tendencia a ir de un lado a otro sin razón				
Retraimiento o aislamiento de los demás				
Apatía en la forma de vestir o arreglarse.				

No.	Ítems	Nunca			Siempre		
		0	1	2	3	4	5
1	Buscar información sobre la situación que me preocupa						
2	Solicitar a un familiar o amigo que me ayude a clarificar la situación que me preocupa						
3	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné						
4	Pensar en cómo solucionaría la situación que me preocupa alguna persona que admiro						
5	Tratar de analizar las causas que originan la situación que me preocupa						
6	Preguntar a un familiar o amigo sobre como resolverían la situación que a mí me preocupa						
7	Mantener una percepción equilibrada sobre la situación que me preocupa sin exagerar o minimizar su presencia						
8	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						
9	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
10	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
11	Elaborar un plan y ejecutar sus tareas para resolver la situación que me preocupa						
12	Establecer un tiempo determinado para solucionar la situación que me preocupa						
13	Concentrar mi atención en resolver la situación que me preocupa						
14	Mantener un control sobre mis emociones para que no interfieran a la hora de enfrentar la situación que me preocupa						
15	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa						

## Anexo 2. Notas del primer Parcial



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

PERÍODO: ABRIL 2021 - SEPTIEMBRE 2021

RESUMEN DE NOTAS 1

Pag 1 / 2

23/7/202

Especialidad: Turismo

Nivel: PRIMERO A

Nº	Nombres	GEOGRAFIA TURISTICA 1		REALIDAD NACIONAL		TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y COMUNICACION		LEGISLACION TURISTICA Y AMBIENTAL		EPISTEMOLOGIA DEL TURISMO	
		Nota	%	Nota	%	Nota	%	Notas	%	Notas	%
1	ALBAN MEZA PAULO ANDRES	9.6	100.0	9.8	95.0	7.8	100.0	8.7	100.0	9.8	100.0
2	ANALUISA TOAPANTA JESSICA BELEN	9.4	100.0	9.8	100.0	8.2	93.0	9.2	89.0	8.6	100.0
3	BOMBÓN MORENO ANGEL ANDRES	8.6	100.0	9.6	90.0	7.6	93.0	8.1	92.0	7.9	100.0
4	CARRILLO HARO SCARLETT BRIGITTE	9.9	100.0	10.0	100.0	9.4	100.0	8.6	100.0	9.3	100.0
5	CHADAN CHIMBORAZO JOSELYN STEPHANY	9.8	100.0	9.8	100.0	9.2	100.0	8.3	100.0	9.3	100.0
6	CHALUISA UMAJINGA SISA MERCEDES	8.5	100.0	9.7	100.0	6.7	93.0	8.2	100.0	9.0	100.0
7	CHICAIZA GORDON KAREN BRIGITTE	8.9	100.0	9.9	100.0	7.6	100.0	9.6	100.0	9.4	100.0
8	CRUZ LALALEO DOMENICA GUADALUPE							8.4	92.0		
9	CUNUHAY JIMÉNEZ DAYANA ARACELY	10.0	100.0	9.5	97.0	9.0	87.0	8.5	92.0	9.4	100.0
10	EUGENIO SALAZAR ANA CRISTINA	8.4	100.0	9.7	100.0	9.1	100.0	8.6	100.0	9.3	100.0
11	GUAMAN POAQUIZA ALEJANDRO BERNABE	9.2	100.0	9.8	100.0	8.2	100.0	8.5	100.0	9.0	100.0
12	GUEVARA MORENO ALEXANDER OMAR	8.8	100.0	9.7	100.0	7.5	100.0	8.7	100.0	9.2	100.0
13	LARA TORRES ALEJANDRA NICOLE	9.2	100.0	10.0	100.0	7.9	100.0	8.4	100.0	8.6	100.0
14	LICUY YUMBO MELANIA YAJAIRA	8.8	94.0	9.9	90.0	8.1	87.0	7.5	96.0	8.8	93.0
15	LOPEZ CORDONES RUTH NAYELI	8.6	97.0	9.5	100.0	7.8	100.0	8.8	100.0	8.7	100.0
16	MIRANDA VELASTEGUI CRISTINA ELIZABETH	8.0	100.0	9.3	100.0	8.3	100.0	7.2	100.0	8.1	100.0
17	ORTIZ RICACHI RONNIE JOSUE	8.8	100.0	9.4	95.0	8.1	100.0	8.6	92.0	7.9	100.0
18	PALACIOS ROBALINO ANGIE GISSEL	9.4	97.0	9.7	100.0	8.1	100.0	9.3	96.0	9.3	100.0
19	PALATE CAIZA JONATHAN FERNANDO	8.1	100.0	9.4	90.0	7.6	100.0	6.2	100.0	7.6	100.0
20	PANCHI GUAGCHINGA BYRON SANTIAGO	5.0	50.0	9.7	80.0	2.2	53.0	6.7	89.0	5.6	93.0
21	PARRAGA DIAZ LADY DIANA	9.9	100.0	9.6	90.0	8.8	100.0	9.6	100.0	9.5	100.0
22	PAUCARIMA CORDONEZ FABIAN ALDAIR	8.8	100.0	9.8	90.0	8.0	100.0	7.8	100.0	8.6	100.0
23	PROAÑO BRITO PAOLA NICOLE	7.0	97.0	8.6	85.0	6.2	80.0	7.1	89.0	6.4	100.0
24	PROAÑO MORALES ROBERTO STALYN	8.8	88.0	9.5	90.0	7.6	80.0	9.9	92.0	7.2	100.0
25	PULLOPAXI VIVANCO ANTONY VINICIO							7.8	100.0		
26	RAMOS AGUILAR KEVIN ADRIAN	9.5	100.0	9.7	90.0	8.7	100.0	6.7	100.0	9.2	100.0
27	RAMOS LASCANO KEVIN ALEXANDER	9.1	100.0	9.7	90.0	8.2	87.0	8.7	92.0	9.2	100.0
28	REINOSO JARAMILLO CAROLINE STEPHANIE	9.6	100.0	9.7	100.0	8.9	97.0	9.6	100.0	9.7	100.0
29	SANCHEZ TOBAR MICHAEL STEVEN	8.3	100.0	9.6	100.0	7.8	100.0	8.4	100.0	8.9	100.0
30	SARANGO CERDA LEADY MISHHELL	9.7	100.0	10.0	100.0	8.9	97.0	9.5	100.0	9.3	93.0
31	SEPA RODRIGUEZ GENESIS FERNANDA	8.1	100.0	9.5	85.0	6.2	87.0	9.7	100.0	8.8	100.0
32	TITUANA SANCHEZ ELENA ESTEFANIA	7.3	100.0	10.0	100.0	7.2	100.0	9.9	100.0	8.4	100.0
33	TUBON MOYA CRISTINA ELIZABETH	1.0	1.0	0.0		0.1		1.0	5.0	1.2	25.0



Especialidad: Turismo

Nivel: PRIMERO A

Nº	Nombres	GEOGRAFIA TURISTICA 1		REALIDAD NACIONAL		TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y COMUNICACION		LEGISLACION TURISTICA Y AMBIENTAL		EPISTEMOLOGIA DEL TURISMO	
		Nota	%	Nota	%	Nota	%	Notas	%	Notas	%
34	YAGUACHE ESPINOZA PAUL ALEXANDER	9.7	100.0	9.9	100.0	9.1	100.0	9.0	100.0	9.7	100.0
35	YANCHA ANDI JOEL MARCELO	9.8	97.0	9.2	95.0	9.6	100.0	9.2	100.0	9.5	100.0
36	ZAMBRANO GARCIA JAYDEE NOEMI	6.8	94.0	9.7	90.0	7.4	100.0	8.7	100.0	8.0	100.0
37	ZAPATA OJEDA WASHINGTON SANTIAGO	8.4	94.0	9.6	100.0	7.8	93.0	8.1	100.0	7.9	100.0

**ARRASTRES**

Nº	Nombres	GEOGRAFIA TURISTICA 1		REALIDAD NACIONAL		TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y COMUNICACION		LEGISLACION TURISTICA Y AMBIENTAL		EPISTEMOLOGIA DEL TURISMO	
		Nota	%	Nota	%	Nota	%	Notas	%	Notas	%
38	LASCANO CARRERA JUAN PABLO							7.9	96.0		
39	TIXELEMA CHANAGUANO ALEX PAUL					4.8	87.0				

Fecha: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma de Profesor

\_\_\_\_\_  
Firma de la Secretaria



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
PERÍODO: ABRIL 2021 - SEPTIEMBRE 2021

RESUMEN DE NOTAS 1

Especialidad: Turismo

Nivel: NIVELACION A

Nº	Nombres	UNIVERSIDAD Y SOCIEDAD		PSICOLOGIA		MATEMATICA		ESTUDIOS SOCIALES Y CULTURALES	
		Nota	%	Nota	%	Nota	%	Notas	%
1	ALDAS CUADRADO ALLISON FERNANDA	8.4	100.0	9.0	100.0	8.8	100.0	9.0	100.0
2	ANDRADE BAYAS LESLIE VANESSA	9.1	100.0	8.4	100.0	8.4	100.0	9.1	100.0
3	BARRENO TUSTON LISBETH CAROLINA	8.2	100.0	9.5	100.0	8.4	100.0	9.5	100.0
4	BONILLA SANCHEZ ALEX VLADIMIR	7.0	100.0	8.3	100.0	7.6	100.0	8.2	100.0
5	CARRASCO SANCHEZ MARIA ANDREA	9.7	100.0	9.0	100.0	8.9	100.0	9.5	100.0
6	CARRASCO SANCHEZ MARIA CRISTINA	9.7	100.0	9.0	100.0	8.9	100.0	9.4	100.0
7	CARVAJAL LOPEZ SILVIA GARDENIA	7.5	100.0	9.2	100.0	8.4	100.0	8.1	100.0
8	CASTRO SOLIS MATEO ALEJANDRO	7.0	100.0	9.0	100.0	8.9	100.0	8.6	100.0
9	CHANALUISA AREQUIPA ANGELY NICOLE	8.2	100.0	8.5	100.0	7.6	100.0	8.9	100.0
10	CHICAIZA CHICAIZA NAGELLY FIORELA	8.4	80.0	8.7	100.0	8.8	100.0	9.5	100.0
11	CHIZAG AZOGUE ALEX HENRY	8.6	100.0	8.4	100.0	8.5	100.0	9.3	100.0
12	DE LA CRUZ PUNINA MÓNICA ADRIANA	8.5	100.0	8.5	100.0	8.1	94.0	9.2	100.0
13	DIAS CUNUHAY LUIS HUMBERTO	8.4	100.0	8.6	100.0	8.6	100.0	8.9	100.0
14	GUAILLA MANYA DAYSI ELIZABETH	8.4	100.0	9.2	100.0	8.6	100.0	9.3	100.0
15	GUAMANQUISPE GUAILLAGUAMAN JENNIFER AL	7.5	100.0	9.2	100.0	8.7	100.0	9.3	100.0
16	HUALPA GAMBOA ARELI ESTEFANIA	9.0	100.0	9.1	100.0	8.6	100.0	9.1	100.0
17	HUALPA GUAMAN ARACELY MONSERRATH	5.5	80.0	9.3	100.0	8.7	100.0	9.1	100.0
18	JEREZ MASAQUIZA SENAIDA LISBETH	6.6	100.0	9.0	100.0	8.4	100.0	8.3	100.0
19	MARINO PALLO JOHANN FABRICIO	8.1	75.0	8.8	100.0	8.9	100.0	9.3	100.0
20	MEJIA BAYAS LIZBETH ESTEFANIA	8.8	100.0	8.8	100.0	8.6	100.0	9.1	100.0
21	MITES GONZALEZ VANESSA MABEL	9.9	100.0	8.9	100.0	8.8	100.0	9.6	100.0
22	MONTERO CHANGO ARACELY MARIBEL	8.3	100.0	9.2	100.0	8.8	100.0	10.0	100.0
23	MONTESDEOCA GALARZA TATIANA GUADALUPE	8.2	100.0	7.7	100.0	7.5	100.0	8.9	100.0
24	MORALES PAUCAR MARIA FERNANDA	9.6	100.0	9.0	100.0	8.6	100.0	9.6	100.0
25	MUGMAL MUGMAL KEYLA MARILIN	8.8	100.0	8.9	100.0	8.9	100.0	9.3	100.0
26	NUNEZ MEDINA DAYANA ESTEFANIA	8.0	100.0	9.5	100.0	8.8	100.0	9.2	100.0
27	ORDONEZ CADENA MANUEL DE JESUS	8.9	100.0	9.6	100.0	8.4	100.0	9.6	100.0
28	RIVERA ALVAREZ JENNIFER ESTEFANIA	8.7	100.0	9.0	100.0	8.8	100.0	9.2	100.0
29	RODRIGUEZ BAZANTE SOFIA ISABELA	6.2	100.0	5.7	100.0	8.0	94.0	8.0	100.0
30	SALAZAR LOPEZ PAOLA ALEJANDRA	8.7	100.0	8.9	100.0	8.9	100.0	9.0	100.0
31	SANCHEZ SANCHEZ NICOL DAYANA	7.1	100.0	8.0	100.0	7.6	100.0	8.2	100.0
32	SANTAMARIA SANCHEZ CYNTHIA PAOLA	8.7	100.0	9.0	100.0	8.2	100.0	9.4	100.0
33	SOLIS GAMBOA KATHERINE EMILIA	7.2	100.0	9.0	100.0	8.5	100.0	9.5	100.0



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

PERÍODO: ABRIL 2021 - SEPTIEMBRE 2021

RESUMEN DE NOTAS 1

Pag 2 / 2

23/7/202

**Especialidad:** Turismo

**Nivel:** NIVELACION A

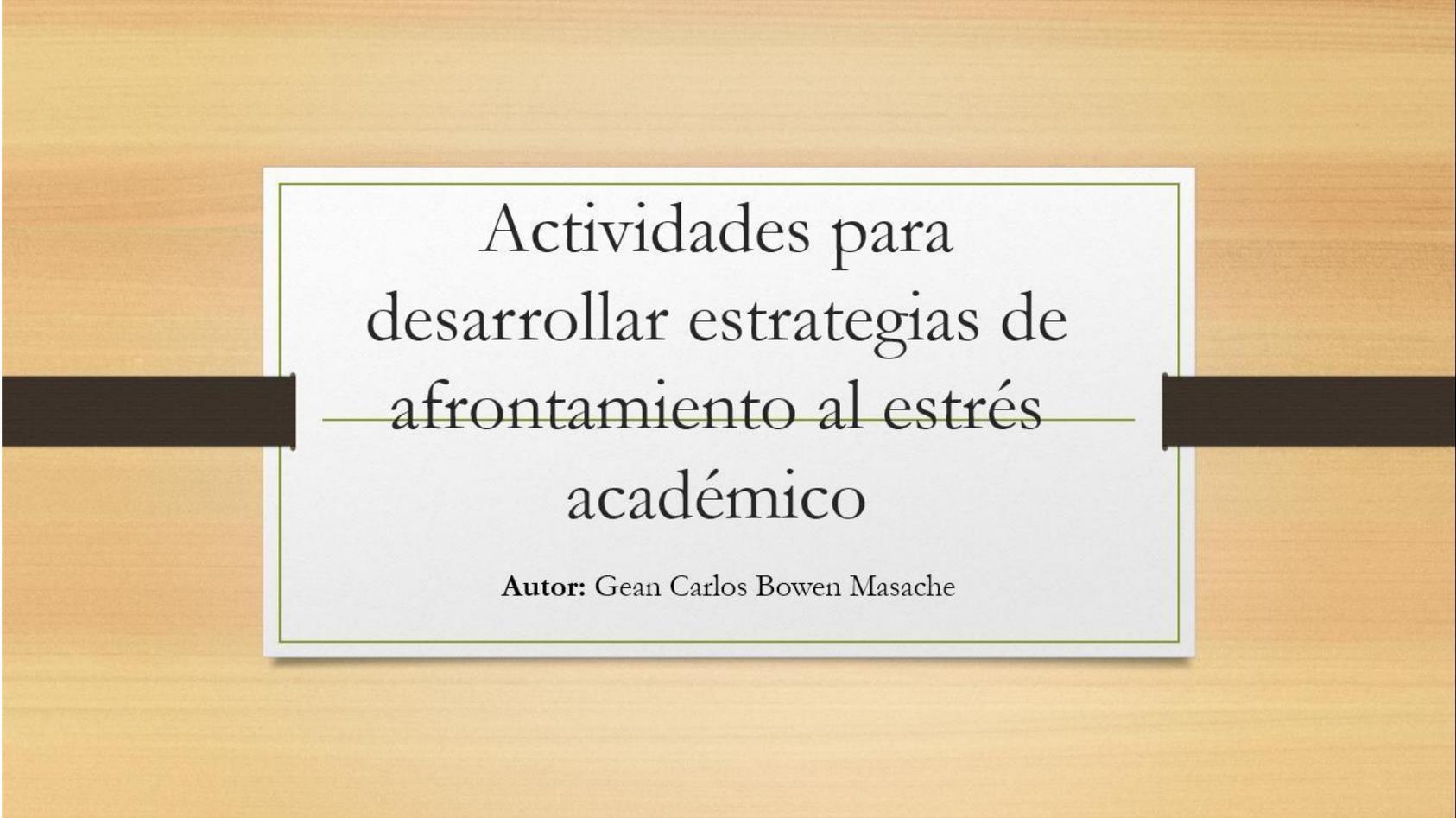
Nº	Nombres	UNIVERSIDAD Y SOCIEDAD		PSICOLOGIA		MATEMATICA		ESTUDIOS SOCIALES Y CULTURALES	
		Nota	%	Nota	%	Nota	%	Notas	%
34	SORIA MIELES EDGAR ANDRÉS	7.3	100.0	9.3	100.0	8.3	100.0	8.8	100.0
35	SORIA VARGAS KATHERIN LIZBETH	7.4	100.0	7.1	100.0	7.6	100.0	9.4	100.0
36	SUPE CEVALLOS INGRID ANAHI	4.6	100.0	4.2	100.0	8.1	92.0	6.9	100.0
37	USULLA FALCON ALEXANDRA ESTEFANIA	8.7	100.0	8.2	100.0	8.5	100.0	9.1	100.0
38	VILLACIS REINOSO NYLSEN ADAMARI	8.8	100.0	9.3	100.0	8.7	100.0	9.6	100.0

Fecha: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma de Profesor

\_\_\_\_\_  
Firma de la Secretaria

**Anexo 3. Propuesta**



Actividades para  
desarrollar estrategias de  
afrontamiento al estrés  
académico

**Autor:** Gean Carlos Bowen Masache

## **ACTIVIDADES N° 1: Tensión psicológica**

**Objetivo:** Reconocer los procesos de ansiedad y estrés en relación con sus características fisiológicas, psicológicas y formas de manifestación de ambos.

# PROCEDIMIENTO

Se creará una situación para generar tensión en el grupo. Se le pedirá a una persona del grupo con anticipación que colabore en la creación de la situación. Esta persona iniciará una discusión fuerte con el coordinador de la actividad, de tal forma que el grupo se sienta incómodo e intencionado de acuerdo a la anterior situación también simulada. El coordinador indicará al estudiante en que momento de la actividad actuará

Situación 1: Se realizará una evaluación sobre un tema, la cual tiene puntaje agregado al parcial de una asignatura, las preguntas son complejas y se resuelven en grupos de 3

Situación 2: luego de 5 minutos de estar realizando el examen de coordinador de la orden al estudiante para que actúe por un tiempo de 2 minutos o hasta que el grupo se muestre tensionado

Situación 3: el coordinador detiene la situación y realiza un control de la situación (explicando que se trata de un ejercicio psicológico)

Conceptualización grupal: Se desarrolla los conceptos de ansiedad y estrés a partir del material entregado el cual será trabajado por grupos en forma de exposición

Evaluación de la actividad y cierre

¿Qué tipo de situaciones en la universidad pueden generar ansiedad en un estudiante?

¿Qué tipo de acciones emprendería ud, para manejar la ansiedad en estas situaciones?

## **ACTIVIDADES N° 2: Técnica de respiración y relajación**

**Objetivo:** Proporcionar estrategias practicas para el manejo de la ansiedad y estrés en situaciones que los estudiantes consideren en su vida universitaria

# PROCEDIMIENTO

## Fase 1:

- a) Indicaciones: Acostados boca arriba y con la mayor comodidad posible. Puede sugerirse desprenderse de accesorios o aligerar las ropas. Tratar de mantener la atención en la respiración, en silencio.
- b) Aplicación de ejercicios: 1 inspiración abdominal, 2. Inspiración abdominal y ventral, 3. Inspiración abdominal ventral y costal, 4. Respiración – espiración

## Relajación progresiva:

- a) Indicaciones: establecer la secuencia en cada parte del cuerpo, 1. Tensión- respiración , 2. Mantenimiento de 1 por 5 segundos y 3. Espirar- relajar por 5 segundos

# PROCEDIMIENTO

b) Progresión: 1 Brazo, 2 Pecho, 3 Estomago, 4 Abdomen y cintura

c) Realizar 3 respiraciones profundas y pedir que se levanten lentamente

Relajación mental:

s) Indicaciones: Sentados cómodamente con los ojos cerrados, establecer una respiración completa y regulada

b) Aplicación de ejercicios: 1. Centrar la atención en los latidos del corazón, 2. Centrar la atención en el pulso de todo el cuerpo, 3. Dejar pasar todos los pensamientos e ideas, 4. Visualice una imagen agradable y relajante, 5. Realice 3 respiraciones profundas y abra los ojos

## Fase 2: Retroalimentación de la actividad

Preguntas de evaluación

¿Durante y después de haber realizado los ejercicios de respiración y relajación como se sintió?

¿Encontró dificultades para llevar a cabo algunos ejercicios?

¿El aprendizaje de estos ejercicios de que manera contribuye en las situaciones cotidianas, especialmente en la universidad?

## **ACTIVIDADES N° 3: Pensamiento Adecuado: Resolución de problemas**

**Objetivo:** Incentivar el pensamiento crítico y estratégico a través de la técnica de solución de problemas

# PROCEDIMIENTO

1. Presentación del tema: Se realiza una conceptualización acerca de la diferenciación del pensamiento lineal y crítico. El primero considerado como enfocado hacia la vivencia del problema y búsqueda de soluciones inmediatas y el segundo como un pensamiento de carácter amplio que considera las alternativas ante un fenómeno particular, predomina lo estratégico y esta orientado hacia la solución

Actividad: Presentación de 3 videos de “Mr. Bean” (Laundry, Swimming Pool, Take a Exam)

Actividad 2: Se explica que el ejercicio debe realizarse personalmente y de manera honesta. Posteriormente se aplica cada paso de la técnica mediante un ejemplo

## **ACTIVIDADES N° 4: Pensamiento Adecuado: Como manejar los pensamientos negativos**

**Objetivo:** Proporcionar estrategias para el manejo de pensamientos predisponentes a la ansiedad y estrés

# Materiales



Un base de preguntas que se orientan a la confrontación del pensamiento automático



Un cuadro sobre los diferentes tipos de pensamientos automáticos

Activar Windows

Ir a Configuración de PC para activar

# PROCEDIMIENTO

1. Presentación del tema: Se realiza una conceptualización de la función de los pensamientos en el comportamiento, específicamente en la aparición de ansiedad y estrés de acuerdo con el siguiente esquema

Estimulo ambiental= activación fisiológica= pensamientos negativos= emoción dolorosa= estrés  
Estimulo ambiental= activación fisiológica= pensamientos negativos= emoción dolorosa= estrés

Base de pregunta 1: Los estudiantes escriben en una frase “¿Cuál es el problema o dificultad personal que mas le ha afectado en su vida?”

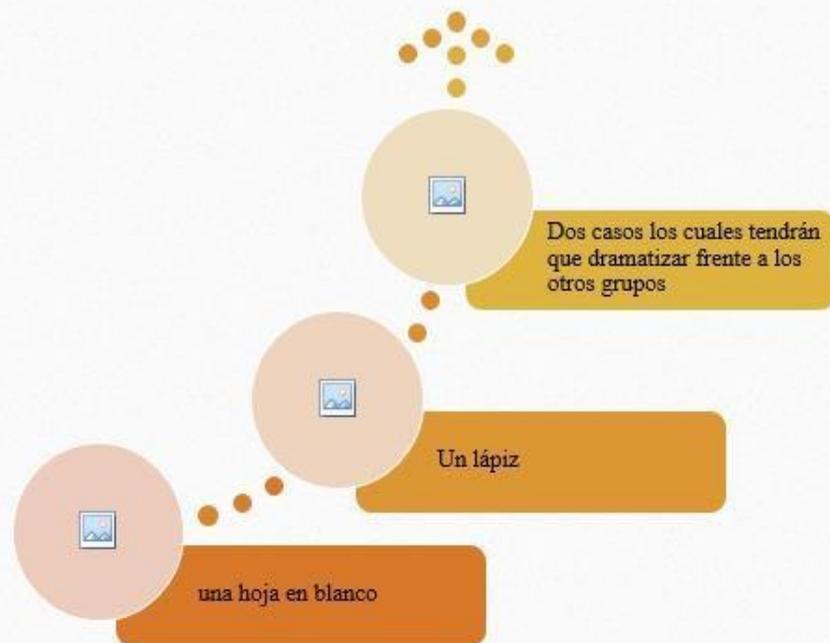
# PROCEDIMIENTO

Base. Pregunta 2: Una vez terminado la primera base de preguntas, se les entrega un cuadro sobre los diferentes tipos de pensamientos automáticos. Una vez detectados se les entrega la segunda base de preguntas que se orientan a la confrontación del pensamiento automatico para poder invalidarse. Se trata de un ejercicio personal y escritural que deberá ser reforzado en actividades posteriores

## **ACTIVIDADES N° 5: Comunicación Asertiva**

**Objetivo:** Promover la comunicación asertiva como estrategia social de afrontamiento

# Materiales



Activar Windows  
Ir a Configuración de PC para activar

# PROCEDIMIENTO

Se formara 5 grupos. Cada grupo tendrá una hoja en blanco, un lápiz y dos casos los cuales tendrán que dramatizar frente a los otros grupos. Cada grupo prepara la dramatización de 1 caso por la primera y segunda ronda. Se eligen máximo 4 personas por dramatización

- a) Preparar las dramatizaciones
- b) Prestar atención a la dramatización, luego entre el grupo sugerir una respuesta asertiva antes de 60 segundos.
- c) El orientador la recibirá y la calificara de acuerdo a su grado de acierto. Los puntajes son 1 (mala), 2 (regular), 3 (buena)

# PROCEDIMIENTO

Se selecciona una persona por grupo, para iniciar una conversación con alguien de otro grupo. El punto por la conversación esta en la capacidad de profundizarla o hacerla agradable, calificación que dará el orientador. La persona que falle dará paso a otro persona de otro grupo y así sucesivamente

Gana el equipo con mayor puntaje el cual recibirá un premio

## **ACTIVIDADES N° 6: Comunicación asertiva (afectivo- emocional)**

**Objetivo:** Incentivar la comunicación asertiva y la expresión adecuada de sentimientos y emociones como estrategia de afrontamiento

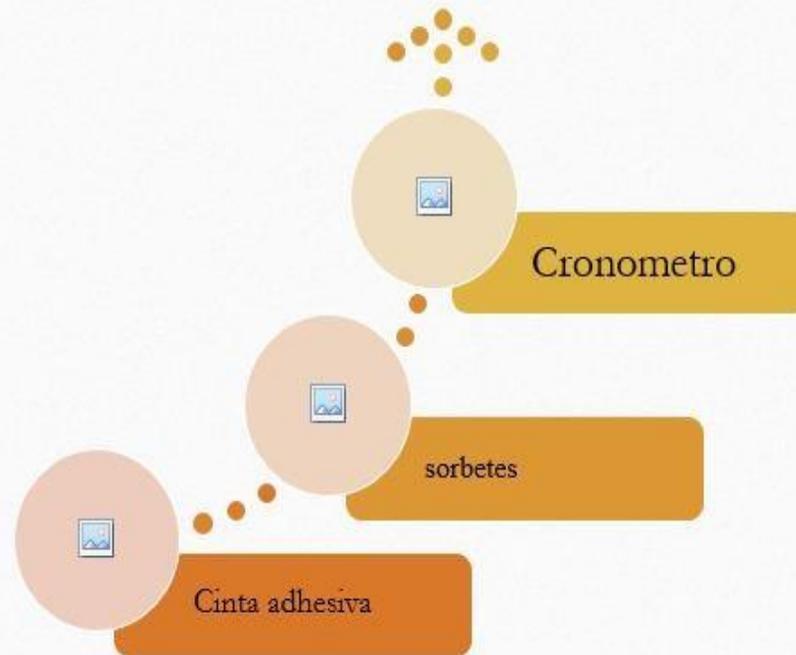
# PROCEDIMIENTO

El docente dramatizará 3 casos de diferente estado emocional o afectivo: Enfado, tristeza, preocupación. En grupos, cada uno de estos elegirá una persona que dramatice la respuesta emocional o asertiva adecuada para la situación.

Los grupos tendrán 2 minutos máximo para elaborar la respuesta. Estas últimas serán retroalimentadas por el docente al finalizar la dramatización.

Activar Windows  
Ir a Configuración de PC para activar

# Materiales



Activar Windows  
Ir a Configuración de PC para activar

## **ACTIVIDADES N° 7: Manejo del tiempo**

**Objetivo:** Incentivar el uso adecuado del tiempo a través de la organización y planeación mental como recurso de afrontamiento ante situaciones cotidianas que generen tensión

Activar Windows  
Ir a Configuración de PC para activar

# PROCEDIMIENTO

En 3 grupos competirán por construir la torre más alta y que utilice la menor cantidad de sorbetes en un tiempo de 20 minutos. La torre construida debe sostenerse por si sola, sin estar sujeta a ninguna superficie.

Tiempos: Planeación (10 minutos) construcción (20 minutos) cierre (5 minutos)

Activar Windows  
Ir a Configuración de PC para activar l

## **ACTIVIDADES N° 8: Autoconocimiento y autoconfianza**

**Objetivo:** Proporcionar un espacio reflexivo para el conocimiento personal como estrategia el fortalecimiento del yo

Activar Windows  
Ir a Configuración de PC para activar

# PROCEDIMIENTO

Se realiza un encuadre grupal para la realización del taller. El grupo debe acatar ciertas pautas que el docente dará al inicio del mismo. Se explican los objetivos del taller y su contenido

Al ritmo de una canción el grupo debe bailar ligeramente dando vueltas por el salón, cuando la música se detenga rápidamente deberán buscar una pareja tomándose de un parte del cuerpo (que puede variar.) El que quede solo deberá presentarse y decir que le gusta de todo el grupo que esta presente y de él mismo

Activar Windows  
Ir a Configuración de PC para activar