

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



CENTRO DE POSGRADOS

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOPREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL**

**Tema: Estrategias de entrenamiento en auto instrucciones para disminuir el
estrés académico en adolescentes.**

Trabajo de Titulación, previo a la obtención del Título de Cuarto Nivel Magister en
Psicología Clínica Psicoprevención Y Promoción De La Salud Mental
MODALIDAD DE TITULACIÓN PROYECTO DE DESARROLLO

Autor(a): Psic. Educ. Ángela Andrea Carrera Miranda

Director(a): Psc. Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz MSc.

Ambato – Ecuador

2022-2023

APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

A la Unidad Académica de Titulación de posgrados de la Facultad Ciencias de la Salud. El Tribunal receptor del Trabajo de Titulación, presidido por la Lic. Angela Priscila Campos Moposita Mg., e integrado por los señores: Psi. Cli. Jessy Mariana Robayo Carrillo Mg. y Psi.Cli. Danilo Alejandro Céspedes Guachamboza Mg. designados por la Unidad Académica de Titulación del Centro de Posgrados de la Universidad Técnica de Ambato, para receptar el Trabajo de Titulación con el tema: “Estrategias de entrenamiento en auto instrucciones para disminuir el estrés académico en adolescentes” . Elaborado y presentado por la señorita Psic. Educ. Ángela Andrea Carrera Miranda para optar por el Título de cuarto nivel de Magíster en psicología clínica Psicoprevención y Promoción de la Salud Mental; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Titulación, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Lic. Angela Priscila Campos Moposita Mg.
Presidenta y Miembro del Tribunal de Defensa

Psi. Cli. Jessy Mariana Robayo Carrillo Mg.
Miembro del Tribunal de Defensa

Psi.Cli. Danilo Alejandro Céspedes Guachamboza Mg.
Miembro del Tribunal de Defensa

AUDITORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Titulación presentado con el tema: **Estrategias de entrenamiento en auto instrucciones para disminuir el estrés académico en adolescentes.**, le corresponde exclusivamente a: Psic. Educ. Ángela Andrea Carrera Miranda, autora bajo la Dirección de Psc. Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz *MSc.*, director del Trabajo de Titulación, y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

Psic. Educ. Angela Andrea Carrera Miranda.

c.c.: 1805394838

AUTORA

Psc. Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz *MSc.*

c.c.: 180414292-3

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Titulación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.

Psic. Educ. Ángela Andrea Carrera Miranda.

c.c.: 1805394838

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ABSTRAC	12
CAPÍTULO I.....	13
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1. Introducción	13
1.2. Justificación.....	14
1.3. Objetivos	16
1.3.1. General	16
1.3.2. Específicos.....	16
CAPÍTULO II	17
MARCO TEÓRICO.....	17
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	17
2.2 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA	26
Conceptualización del estrés	26
Estrés Académico en adolescentes.....	29
Diagnóstico signos y síntomas del estrés	31
Adolescentes	33
Modelo cognitivo conductual.....	34
Psicoterapia Cognitivo Conductual.....	34
Estrategias terapéuticas	35
Entrenamiento en Auto instrucciones.-	36

CAPÍTULO III.....	38
MARCO METODOLÓGICO	38
3.1 Tipo de investigación.....	38
3.2 Población o muestra:.....	40
3.3 Criterios de Inclusión y Exclusión.....	40
3.4 Prueba de Hipótesis- Pregunta Científica – Idea a defender.....	40
3.5 Aspectos éticos y de género.....	41
3.6 Responsabilidades de la Investigación.....	41
3.7 Responsabilidades del participante	42
3.8 Recolección de información:	42
3.9 Procesamiento de la información y análisis estadístico:.....	43
CAPÍTULO IV.....	45
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	45
4.1 Resultados del inventario de estrés académico (SISCO).....	45
4.2 Discusión.....	49
CAPÍTULO V	51
5.1 Conclusiones	51
5.2 Recomendaciones	52
Bibliografía	54
CAPÍTULO VI.....	72
ÍNDICE DE TABLAS	

Tabla 1.....	31
Tabla 2.....	31
Tabla 3.....	45
Tabla 4.....	45
Tabla 5.....	46
Tabla 6.....	46
Tabla 7.....	47
Tabla 8.....	47
Tabla 9.....	48

AGRADECIMIENTO

A Dios por colmar mi vida de muchas bendiciones.

A la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, a mis Docentes los cuales me impartieron sus conocimientos, especialmente a mi tutor de tesis Psc.Cl. Diego Mayorga MSc.

A la Fundación por haberme permitido realizar mi trabajo de investigación.

A mi familia y todas aquellas personas especiales en mi vida quienes me brindaron su apoyo.

DEDICATORIA

Dedico mi esfuerzo reflejado en esta investigación.

A Dios, a un Ángel en el cielo, a mi Madre y Hermano por sus consejos y apoyo en cada paso que he dado a lo largo de mi caminar.

A Santiago S. por ser mi compañía incondicional en todo momento y motivarme a continuar superándome profesionalmente.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CENTRO DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOPREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

TEMA:

ESTRATEGIAS DE ENTRENAMIENTO EN AUTO INSTRUCCIONES PARA
DISMINUIRE EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ADOLESCENTES.

MODALIDAD DE TITULACIÓN: Proyecto de Investigación

AUTORA: Psic. Educ. Ángela Andrea Carrera Miranda.

DIRECTOR: Psc. Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz Msc.

FECHA: 08 de noviembre del 2023

RESUMEN EJECUTIVO

En la actualidad el estrés académico es un problema que influye en el proceso de enseñanza, aprendizaje, sin embargo, las estrategias de entrenamiento en auto instrucciones ayudan a regular su propia conducta, el cual está constituido por agentes estresores, síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento. El objetivo de este estudio es determinar la eficacia de las estrategias en entrenamiento de auto instrucciones para disminuir el estrés académico en adolescentes de 12 a 17 años, con una metodología que responde a un diseño tipo no experimental debido a que no se manipulo físicamente las variables con un enfoque cuantitativo ya que se aplicó el test, con medida de un pre-test y post-test mediante el inventario SISCO que mide el estrés académico, a un único grupo de estudio conformado por 24 adolescentes, empleando las estrategias de entrenamiento de auto instrucciones para disminuir el estrés académico, esta guía consta de 12 sesiones de 60 a 90 minutos, las que

fueron aplicadas dos veces por semana, de tal forma que los resultados arrojados muestran que el estrés académico disminuye considerablemente; se aprecia una variación significativa en el estrés académico excluyendo el nivel severo mientras que el nivel moderado con un 87,5% en 21 adolescentes y en un nivel leve con un 12,5% en 3 adolescentes. Esto significa que la aplicación de las estrategias en auto instrucciones contribuye a minimizar los problemas estrés académico y mejorando su rendimiento académico.

DESCRIPTORES: ENTRENAMIENTO AUTOGÉNICO, ESTRATEGIAS DE SALUD, ESTRÉS PSICOLÓGICO, ADOLESCENT.

ABSTRAC

Currently, academic stress is a problem that influences the teaching-learning process. However, self-instruction training strategies help to regulate their own behavior, which is constituted by stressors, stress symptoms and coping strategies. The objective of this study is to determine the effectiveness of self-instruction training strategies to reduce academic stress in adolescents aged 12 to 17 years, with a methodology that responds to a qualitative, quantitative, quasi-experimental design with a pre-test and post-test using the SISCO inventory that measures academic stress, in a single study group of 24 adolescents, using self-instruction training strategies to reduce academic stress. The results showed that academic stress decreased considerably; there was a significant variation in academic stress excluding the severe level, while the moderate level was 87.5% in 21 adolescents and the mild level was 12.5% in 3 adolescents.

DESCRIPTORS: AUTOGENIC TRAINING, HEALTH STRATEGIES,
PSYCHOLOGICAL STRESS, ADOLESCENT, HEALTH STRATEGIES,
PSYCHOLOGICAL STRESS.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Introducción

El estrés académico está presente en todos los medios y ambientes, cuando el estudiante se ve sometido en contextos escolares, tales como nuevas relaciones con el docente, nuevos compañeros, diferentes forma de enseñanza, retorno progresivo, clases virtuales, adaptación a nuevos cambios, bajo rendimiento académico y una serie de demandas que bajo el criterio del propio estudiante son considerados estresores que provocan un desequilibrio sistemático.

El presente trabajo se enfocara en elaborar estrategias en auto instrucciones para reducir el estrés académico, se ha tomado como principal motivación disminuir los factores estresores que llevan a diversos problemas al estudiante en su salud, bienestar social, en su desempeño de roles, para lo cual buscan un apoyo social como una estrategia para afrontar el estrés. (García, 2004).

La distribución de los temas se realizó sustentando la información de cada variable planteada como problema. En el marco teórico se abordó los antecedentes investigativos de forma gradual, partiendo de un enfoque general hacia los detalles más específicos. Estrategias de entrenamiento en auto instrucciones para disminuir el estrés académico.

El marco metodológico detalla el tipo de investigación, ubicación, población de estudio, materiales y equipo, estrategia de intervención, procesamiento de la información, análisis estadístico y resultado obtenido.

Para finalizar se procederá a definir las conclusiones y recomendaciones sobre la eficacia de las estrategias ejecutadas, para futuras intervenciones con el manejo de entrenamiento en auto instrucciones.

1.2. Justificación

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva, conductual y factores escolares del aprendizaje, están presente en todo nuestro entorno desde grados preescolares hasta la culminación de la carrera universitaria, en pandemia la educación paso hacer de presencial a virtual lo cual llevo a cabo muchos problemas dentro de los planteles educativos, existiendo mucha exigencia hacia los estudiantes así como demandas académicas, baja autoestima, problemas en sus relaciones interpersonales y un descenso académico afectando su salud física y mental (Berrio et al., 2011).

Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización mundial de la salud (OMS); la pandemia ha generado un gran impacto en la salud mental por lo que (OPS) ha elaborado orientaciones y recomendaciones a través de cinco áreas, las necesidades de la salud mental en personas vulnerables, integración de la salud mental a nivel universal, teniendo en cuenta la situación particular de las mujeres para reducir el sufrimiento y bienestar que se han visto gravemente afectados por el confinamiento, clases virtuales y teletrabajo el cuidado a los miembros de la familia, la prevalencia en ansiedad , estrés y depresión aumento en un 25 % durante el primer año de pandemia lo cual se busca prevenir trastornos neurológicos priorizando la salud mental con una perspectiva de derechos humanos (OPS & OMS, 2022)

Como problemática gradual existen varios aportes metodológicos dentro del contexto Ecuatoriano interpretados por los profesionales del (DECE), en el año electivo 2016-2017 (41.919) estudiantes perdieron el año escolar al tener que pasar por supletorios, por no aprovechar los talleres y trabajos durante el año escolar, como consecuencias viven días de tensión, tristeza, dificultad para concentrarse y por parte de los padres castigo, iras, regaños lo que puede genera en los estudiantes un estrés académico.

El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) refiere a la Provincia de Tungurahua con el tercer lugar entre las provincias donde se registra atenciones médicas relacionadas con el estrés en el Hospital General Docente Ambato; desde enero a junio, han atendido 1048 casos de trastornos mixtos como ansiedad y depresión derivados del estrés, Jenny Coba como profesional manifiesta que existe dos tipos de estrés como primero distres considerándose peligroso y por otra parte estrés quien puede complicar diferentes trastornos de ansiedad y depresión (INEC, 2016)

En la adolescencia se presencia varios cambios, es un proceso de transformación físicos, psicológicos y sociales; donde se va estableciendo su independencia e identidad. Por tal razón es necesario incitar que se ponga en práctica estrategias de auto instrucciones para que actué de una forma rápida afrontando las situaciones difíciles que provoca el estrés.

La siguiente investigación entrenara auto instrucciones con el fin de disminuir la prevalencia del estrés académico en los estudiantes para que se desenvuelvan en el entorno educativo, los resultados obtenidos de la presente investigación serán socializados y publicados, tanto con los beneficiarios, padres de familia y autoridades de la “Fundación

Proyecto Salesiano” que permitirá obtener un mayor compromiso mejorando su calidad de vida y su rendimiento académico.

1.3.Objetivos

1.3.1. General

Determinar la eficacia de las estrategias en el entrenamiento en auto instrucciones para disminuir el estrés académico en adolescentes de 12 a 17 años.

1.3.2. Específicos

- a. Identificar los niveles del estrés académico en adolescentes de 12 a 17 años.
- b. Elaborar estrategias de entrenamiento en auto instrucciones para disminuir el estrés académico en adolescentes de 12 a 17 años.
- c. Aplicar las estrategias de entrenamiento en auto instrucciones diseñado a la población de estudio.
- d. Demostrar la efectividad de las estrategias de entrenamiento en auto instrucciones planteado en la población de estudio para disminuir el estrés académico.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

El estrés es un término frecuente y complejo definiéndose como una respuesta negativa que crea una inestabilidad en las personas que lo sufren a causa de la presión y la capacidad para afrontarla a través de factores que inducen en los individuos como el autoestima, la personalidad la resistencia orgánica; el estudio de esta investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo con diseño descriptivo y correlacionar con estudiantes universitarios, como población de estudio con muestra de 255 estudiantes utilizando el instrumento de evaluación el inventario de SISCO que se utiliza para reconocer las características del stress que suelen ser acompañados en educación media, superior y posgrados durante sus estudios se encontró una asociación significativa en el nivel de estrés; con un nivel más elevado como los estudiantes de petroquímica y enfermería con un (97% y 88.1%) y la ingeniera Monotecnología representa un estrés profundo(17.9%) seguido por la licenciatura Geonómica con un (16.6%) a través de esta investigación se identificó un estrés moderado debido a los acontecimientos estresantes durante su etapa escolar, lo que puede afectar su rendimiento académico evidenciando como predominio la población femenina a su vez afectar su etapa escolar, salud física y psicológica; se requiere enfocarse en métodos de enseñanza aprendizaje y el desarrollo de competencias (Lopez et al., 2020).

En Ecuador se planteó estudiar el estrés académico en estudiante del bachillerato a través de un estudio descriptivo, observacional y transversal con una muestra de 60 estudiantes, en edades de 16 a los 18 años utilizando como instrumento el inventario SISCO, diagnosticado como resultados un 90% con un estrés moderado a profundo, relacionándose

a un nivel alto a los estresores por lo que aplico estrategias de afrontamiento para fortalecer y manejar las habilidades asertivas (Quito, 2017).

Como se dijo anteriormente refiere del progreso cognitivo que contiene todas las intervenciones ya sean sintéticas o naturales con el fin de desarrollar la memoria y la concentración; se denominan potenciadores cognitivos a cualquier fármaco utilizados para obtener niveles más altos de alerta o energía según el Manual Diagnostico y Estadística de los Trastornos Mentales-5 (DSM-5), la cafeína es uno de los estimulantes cognitivos más común en los estudiantes de esta manera el consumo de potenciadores para mejorar sus habilidades académicas el estudio se realizó con estudiantes de medicina para la evaluación de sustancias con un instrumento de múltiples preguntas sobre datos sociodemográficos , para evaluar el sueño el instrumento Pittsbergh (PSQI) y para el estrés(PSS) para conocer si algún estudiante intenta dejar alguna sustancia obteniendo un resultado de los 770 estudiantes 655 con el (87,6%) consumidores de potenciadores cognitivos y 93(12,4%) no consumidores como referencia al estrés no existe una diferencia significativa en los niveles entre los consumidores y no consumidores concluyendo que la mayoría de estudiantes consumían potenciadores cognitivos pero no se encontró una asociación con el estrés solo con la calidad del sueño. (Jahangeer et al., 2022).

La preocupación por el estrés durante el periodo académico de pregrado como afecta el estrés en la salud mental y física de los estudiantes utilizando la herramienta de la Escala de estrés Percibido (PSS) una evaluación objetiva a través de un cuestionario que mide el nivel de vida de uno que se evalúan como estresantes, con una población de 460 estudiantes la puntuación global media de estréspercibido fue 29,58%(desviación estándar DE=6,60, y el 46.3%) se encontraban más estresados concluyendo, el estudio realizado demostró que en su mayoría los estudiantes de pregrado habían experimentado factores estresantes académicos

entre los estresores académicos y exámenes frecuentes y sus cuantiosas materias, el apoyo social es un regulador y abordar los factores estresantes mediante orientadores con diferentes técnicas para el manejo de estrés de los estudiantes, mejorando su capacidad de aprender en el sistema de evaluaciones (Chowdhuy, 2017).

En la adolescencia existe diferentes cambios emocionales, sociales y físicos, el estrés se evidencia a través de experiencias comunes en la institución educativa, familias y amigos en los adolescentes influye en una variedad de trastornos y comportamientos para ellos es necesario trabajar con estrategias afectivas implementando un enfoque holístico e integrado para tratar la salud física y psicológica se realizó el estudio con 230 niñas entre 16 a 19 años se evaluó con una subescala el estrés académico, estrés general, la depresión y la ansiedad las niñas asistieron durante un en 8 sesiones a un programa para el manejo del estrés a través de estrategias de cuerpo-mente y espíritu, durante un seguimiento de 6 meses, lo participantes mostraron una disminución estadística significativa en el estrés académico ($F=131,60$ $P<0,01$, n $2G=0,14$) en depresión ($F=156,70$ $P<0,01$, n $2G=0,13$), ansiedad ($F=190,50,70$ $P<0,01$, n $2G=0,16$), estrés general ($F=166,10$ $P<0,01$, n $2G=0,16$), y mejora del bienestar ($F=156,40$ $P<0,01$, n $2G=0,13$), es necesario participar en un programa holístico para el manejo de estrés y el bienestar de los estudiantes para mejorar su estilo de vida, salud física, psicológica y su rendimiento académico (Rentala y Aladakatti, 2019).

La comunicación es importante en el momento de intercambiar información, los niños hacen una pausa para transmitir la información, el componente de la pausa lograría desempeñar potencialmente como un indicador del estrés tanto adultos como niños con disartria que tienen problemas con el estrés; para el estudio se utilizó datos de promiscuos de acento de oraciones recopiladas para la investigación de habilidades prosódicas en el que

participaron 8 niños y jóvenes de 7 a 18 años con disartria y parálisis cerebral se realizó un material con 20 frases e imágenes para cada niño cortas, con colores, y animales para analizar la pausa se evaluó de forma individual y con análisis intra grupo, en cual estableció que el estrés no fue un factor que influyó en la pausa de estudio sobre los patrones de los niños y jóvenes con parálisis cerebral, demostró que ninguno de los grupos señaló el enfoque de las palabras acentuadas (Kuschmann, 2020).

En la primera infancia del estrés tóxico por la exposición de ambientes estresantes en niño puede afectar a la salud y enfermedades mentales, para el presente estudio examina las asociaciones entre las características maternas, los patrones de cuidado, y los factores del estrés tóxico con niños de 4 a 9 años, para la recolección de información duro 83 días con visitas domiciliarias con una muestra de estudio de 90 niños, se utilizó el Cuestionario de trauma infantil (CTQ) para identificar antecedentes de trauma, abuso físico, abuso sexual, abuso emocional y la Escala de Experiencias de Discriminación (EOD) mide las exposiciones pasadas a la discriminación en la escuela, hogar, centro de salud, restáurante o lugares públicos, para prevenir el estrés tóxico en niños y las familias, es fundamental la promoción de la salud física y mental ya que las características de madres marginadas están asociados con indicadores de un estrés tóxico en los niños por lo que la investigación tiene potencial de sentar bases importantes para investigaciones a futuro sobre el estrés tóxico en la infancia (Condon et al., 2018).

Por otro lado en Argentina se enfocó en la investigación del estrés académico y sus estresores con un estudio de tipo descriptivo, comparativo, transversal y de campo con una población de estudio 163 estudiantes en edades de 17 a 38 años, para la obtención de los resultados se administró el inventario SISCO de estrés académico concluyendo existió

diferencias significativas entre los estudiantes de primer semestre y los del último semestre se obtuvo como resultado un estrés moderado por su nerviosismo y preocupación antes las evaluaciones de tal manera se sugiere charlas informativas y estrategias para su organización de materias (Kloster et al.,2019).

El interés sobre los efectos emocionales por el estrés académico debido al confinamiento del COVID 19 y el cierre de las instituciones educativas obligándoles a trabajar mediante la modalidad virtual se identificó efectos negativos en la salud mental de los niños y adolescentes en los procesos formativos, la sobrecarga de tareas y el abandono de sus estudios para la investigación se aplicó el instrumento Escala de Afrontamiento del Estrés Académico(A-CEA) de Cabanach y se elaboró un cuestionario Percepción del Estrés Académico en estudiantes asociados con el Covid 19, se aplicó en línea a 72 estudiantes con edad de 19 a 21 años trabajo en el grado que los estudiantes utilizaron las estrategias de afrontamiento cognitivas, conductuales y sociales obteniendo un puntaje alto en su nivel de estrés académico finalmente en magnitud de la pandemia la educación fue afectada en grandes dimensiones para ello se consideró encontrar otros modelos educativos (Velazquez, 2020).

Por otro lado, los adolescentes se irritan con facilidad a las actividades de la infancia, por los cambios físicos y psicológicos que se van dando en los años, para conseguir nuevamente esa emoción llevan a cabo una serie de conductas de riesgo con respuestas emocionales excedidas en la que se ve afectada la salud mental elevando sus niveles de ansiedad, depresión y baja autoestima que puede persistir en la adultez afectando su calidad de vida para ello fue necesario la detección a tiempo con un estudio de 141 estudiantes del bachillerato utilizando el instrumento de DASS-21 Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés obteniendo como resultados en un nivel medio en Depresión en un 56% , Ansiedad 53,2%,

Estrés 63,1% y Autoestima en un 57,4% al obtener los niveles altos puede estar afectando su salud mental, por lo que es necesario aplicar programas para el manejo de emociones y reducir los niveles elevados y evitar problemas psicopatológicos en los estudiantes (Bermudez, 2018).

La pandemia producida por el COVID 19 ocasiono cambios en la vida de las personas, afectando la relación del sujeto y su entorno, donde fue afectada su salud mental en los profesionales expuestos a riesgos psicosociales como alteraciones del sueño, agotamiento físico, ansiedad, depresión, estrés y conductas desequilibradas por lo que era necesario emplear la técnica de auto instrucciones diseñada por Meichenbaum cambiando el comportamiento con auto verbalizaciones y eliminando los pensamientos negativos que estaban interfiriendo al profesional de salud, provocando un estrés postraumático obteniendo como resultado al sexo femenino con una sintomatología grave de ansiedad, depresión, estrés y alteración al conciliar el sueño por lo cual es necesario el tratamiento de las terapias cognitivas de auto instrucciones como opción importante en casos de estrés, depresión y ansiedad para modificar la conducta de pensamientos negativos (Sigcha y Saquinaula, 2022).

El presente estudio fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes el estudio fue de transversal correlacional con una muestra de 202 estudiantes como instrumento utilizado fue el inventario de estrés académico SISCO obteniendo como resultado un 94% de estrés académico correspondiendo a un nivel severo, determinando que existe una relación inversa en los hábitos de estudio con los estresores académicos, síntomas psicológicos, y afrontamiento del estrés de tal manera se recomendó

emplear estrategias y programas de intervención para disminuir la intensidad del estrés (Medina, 2022).

Durante el confinamiento de la pandemia se incrementó el estrés académico en los estudiantes por lo que se realizó un estudio con muestra de 104 estudiantes empleando el inventario SISCO de estrés académico y la escala de reajuste psicosocial obteniendo como resultado de estrés académico como moderado 52,9% ,leve 45,2% y profundo 1,9% no se obtuvo relación significativa entre el sexo y edad y en un 57% presento bajo, concluyendo que el confinamiento afecto significativamente la salud mental de los estudiantes por el uso de los medios virtuales. (Montenegro et al., 2021).

Por otro lado los hábitos de estudio y el estrés académico virtual fueron investigados, partiendo de un enfoque cuantitativo con una muestra de estudio de 150 estudiante, se valoró con el instrumento CASM-85 para medir los hábitos de estudio y el test de estrés académico virtual por tal manera se obtuvo como resultado 52.7% conocen los hábitos de estudio pero no aplican y en 86% presentan un nivel alto de estrés académico existiendo significativamente una relación inversa de tal manera es importante trabajar en un programa con un enfoque cognitivo conductual para disminuir los niveles de estrés (Farro, 2022).

Dado el contexto mundial por la pandemia las actividades académicas y laborales se cambiaron a virtuales creando factores estresantes a los estudiantes por tal forma se realizó la investigación para valorar el uso de las estrategias de afrontamiento del estrés académico, utilizando el instrumento de afrontamiento de estrés académico (A-CEA) con 22 estudiantes obteniendo como resultado una significativa correlación entre el uso de estrategias de afrontamiento del estrés; al inicio y al medio de la asignatura, concluyendo que es necesario

utilizar las estrategias para controlar sus emociones buscar apoyo en su periodo académico (Mezarina, 2022).

El estudio de la correlación entre educación remota y el estrés académico en estudiantes en pandemia se realizó el estudio con un enfoque cuantitativo con un muestreo de estudio de 230 estudiantes, para su valoración se implementó el test de estrés académico SISCO obteniendo como resultado la variable remota un 15.28% un nivel bajo, concluyendo que existe una correlación positiva baja en la variable de estrés académico recomendando la motivación la modalidad de enseñanza (Chavez et al., 2022).

En la terapia cognitivo conductual se diseñó entrenamiento en auto instrucciones para mejorar las relaciones sexuales en pareja de los estudiantes de las Universidad Privada de Trujillo, se investigó las dificultades que tenían las parejas por lo que se realizó un diálogo interno en los individuos a través de las auto instrucciones creando confianza en las personas con técnicas de relajación su investigación es de tipo descriptivo y cuantitativo con una población de 120 estudiantes universitarios con una edad promedio de 18 a 45 años utilizando como instrumento un cuestionario de Satisfacción Sexual para obtener indicadores en relaciones casuales y características relevantes, teniendo como resultados 47,83% medianamente satisfechos sexualmente y 52,17% se encuentran insatisfechos concluyo con un diseño de auto instrucciones que mejoró su nivel de satisfacción sexual se recomendó actividades metodológicas, entrenamiento en habilidades sociales y entrenamiento de auto instrucciones con autoverbalizaciones positivas para mejorar su actividad sexual (Cesias, 2021).

Las estrategias de auto instrucciones son importantes dentro de los modelos cognitivos, son aplicadas por profesionales para crear cambios con el entorno, provocando un

estado de alerta, un cuadro considerablemente de estrés y una serie de cambios físicos si no se trata apropiadamente sus pensamientos o si procesa la información de forma incorrecta para lo cual se utiliza la terapia de auto instrucciones con una serie de frases positivas para nosotros mismos, creando pensamientos concretos controlando nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos el entrenamientos en auto instrucciones comprende una reestructuración con técnicas como la inoculación del estrés, resolución de problemas y problemas de ansiedad finalmente es necesario que el individuo mantenga los cambios cognitivos positivos en las situaciones personales (Vindel, 2002).

Por tanto en la actualidad el individuo está expuesto a diversas circunstancias a lo largo de su vida como roles familiares, educativos y laborales, como primordial la educación donde se desarrollan las personas y adquieren conocimientos a través de dedicación, esfuerzo y tiempo se investigó los niveles del estrés académico que están expuestos en estudiantes en el nivel cotidiano como rendición de exámenes con un mayor tensión psicológica, para el presente estudio es de tipo no experimental transversal utilizando un modelo de muestreo con 210 estudiantes con una edad de 23 años con 96 personas masculinas y 114 personas femeninas, la técnica utilizada es una encuesta y el instrumento el inventario de SISCO de estrés académico obteniendo como resultados un 32.35% un nivel medio de estrés académico y el 31,60% estudiantes encuestados realizan acciones de afrontamiento ante situaciones de estrés ,concluyendo que 97% de los estudiantes presencian de estrés académico por lo que es necesario abordar a varios enfoques como biológicos, competencias educativas, físicas para disminuir es estrés académico (Silva et al., 2018).

Por otro lado dentro de la terapia cognitivo conductual se puede considerar técnicas que fueron aplicadas en esta investigación; como técnica de psicoeducación, técnica de

relajación, técnica en auto instrucciones y resolución de problemas, dio con resultado del pretest un nivel alto en depreción por lo que se aplicó las técnicas para posteriormente ser evaluada con un postest donde se observo la disminución de los síntomas depresivos por lo tanto se considera la terapia cognitiva conductual eficaz para el tratamiento. (Calderon, 2020).

En la investigaion describio el Trastorno por Defict e Hiperactividad y comparando las tecnicas de economia de fichas y las estrategias en autoinstrucciones de la terapia cognitivo conductual, por lo que se ve afectada las areas cognitivas, emocional, conductual y social, a su vez se ve reflejado su bajo rendimiento escolar lo cual son mas propensos a abandonar la escuela por tal motivo se valoro a los estudiantes con el instrumento utilizado “Escala de Connors” y concluye que las estrategia de autoinstrucciones son eficaces para la reduccion de impulsividad, ansiedad y problemas conductuales (Gallardo, 2020).

2.2 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA

Conceptualización del estrés

El estrés proviene de la palabra griega stringere que significa “provocar tensión en un cuerpo” para el Dr. Hans (Selye, 1976) padre en el estudio del estrés en el año 1935, a través de su experimento las “Las ratas estresadas” definió el estrés y la OMS acogió el concepto: como una reacción fisiológica del cuerpo ante un contexto que alerta de forma interna o externa.

El estresor se lo conoce como “estrés al agente” es un factor que provoca un estímulo a una respuesta biológica o psicológica convirtiéndose en enfermedad, que suelen ser por: naturaleza de la persona, momento en el que intervienen un asunto traumático etc., al estar una persona inmersa en múltiples estresores se va creando traumas (Orlandini, 1996).

En la actualidad el estrés se ha convertido en un término muy utilizado, el cual puede tomar complejo su entendimiento, en muchas ocasiones se ha utilizado para dominar como un elemento imprevisto del malestar personal y de las enfermedades.

Eustrés y Distrés

El estrés lo identifica como Eustrés (positivo) y Distrés (negativo) conocido como “estrés malo” suele ser inevitable durante toda la vida se presentan dificultades en diversas intensidades positivas es una forma que el cuerpo reacciona ante un estresor, manteniendo una mente abierta caracterizándose por ser una persona creativa y optimista potenciando todas sus habilidades y evitando el estrés (Barrada et al., 2018).

Tipos de estrés

A. Estrés Agudo

Es un estrés de corto plazo, común en las personas por las exigencias de la vida cotidiana, las personas están conscientes del estrés, donde baja en el transcurso del día los niveles de cortisol agotando a la persona teniendo un desgaste emocional, dolores musculares, problemas estomacales y dificultad para respirar.

B. Estrés agudo episódico

La persona se evidencia con estrés frecuentemente por la exagerada preocupación, la monotonía, un desorden de su vida, mal carácter, vida agitada y mantienen varias responsabilidades, estas personas son difíciles de cambiar si ella no se compromete a un tratamiento.

C. Estrés Crónico

El estrés crónico surge cuando la persona no busca una solución al problema que puede ser un matrimonio infeliz, desempleo, bajos recursos económicos,

familias disfuncionales, destruye de manera física, psíquica con un desgaste a largo plazo creando una costumbre que va orillando a un suicidio, paro cardíaco o cáncer

Etapas de adaptación al estrés

Alarma de reacción: Alertar a la persona de alguna situación

Fase de adaptación: Afronta la situación ante un estresor

Fase de agotamiento: Cuando permanece en un periodo de tiempo

Fisiología del estrés

Los componentes estresantes suelen ser físicos o psíquicos desde el sistema nervioso y al endocrino, la hormona del estrés es el cortisol es necesario porque nos permite activarnos ante alguna situación; el hipotálamo, hipófisis suprarrenal regula la producción y secreción del cortisol, cuando estamos con estrés el cortisol empieza a elevarse lo que puede verse afectado varios órganos del cuerpo, dentro de la estructura cerebral se van a ver implicadas los niveles elevados del cortisol dentro del cerebro tenemos áreas vulnerables a los niveles de cortisol altos que son área frontal del cerebro (alteraciones ejecutivas), la amígdala (alteraciones cognitivas) y el hipocampo (alteraciones de memoria reciente y la memoria espacial).

Como medir

Puede medirse a través de una evaluación con ciertas preguntas específicas que suelen ser de manera subjetiva por lo que es importante el estado de ánimo de cada persona.

Otra forma es objetiva por los síntomas fisiológicos que se presenta cada persona, por el aumento del cortisol que se ven reflejados en el cuerpo; su estado normal por la mañana es de 6 a 25 ug/dl por la tarde es de 3 a 13 ug/dl otra forma de detectar es con dispositivos móviles fáciles de manejar donde se identifica su presión arterial, temperatura entre otros, de esta manera nos dará el diagnostico si la persona esta con estrés.

Estado del humor

Los estados de ánimos son contenidos mentales que conectan con el pasado, presente y futuro una emoción, son muy importantes para convivir con los demás porque nos ayuda a relacionarnos, a sentirnos seguros y saber reaccionar ante las situaciones que se van presentando en una persona e influyendo en nuestra actitud, de lo que va viviendo o que ha vivido o lo que le gustaría vivir (Andre, 2009).

Estrés Académico en adolescentes

El estrés académico es muy complejo ya que tiene en consideración variables interrelacionadas como los estresores académicos, moderadores del estrés académico y los efectos que este provoca, dicho de este modo nuestro centro de atención se basa en las situaciones que alteran la tranquilidad del estudiante, así sea transitoriamente el no poder controlar nuestro nuevo ambiente. (Barraza, 2005)

Según (Muñoz, 1999) se ha demostrado la existencia de altos índices de estrés en los estudiantes, en los períodos que son cercanos a exámenes y todo esto se reduce en los últimos años. Y en otros casos se ha tomado que unos de los estresores más importantes se dan en el período de notas, finales, cargas en exceso de deberes.

Etiología del estrés académico

Para (Palacio, 2013) las principales causas del estrés académico fueron la carga de horario, evaluaciones, materiales para estudiar, economía, capacidades, estilo de vida, interés y concentración por los estudios.

Existen diversas consecuencias del estrés académico como es; falta de concentración, desinterés de las tareas escolares, la motivación de asistir la unidad educativa, estado emocional negativo, insomnio, dolores estomacales y físicos etc.

Por esta razón un suceso de este tipo puede considerarse como peligro para el alumno, por lo que puede afectar negativamente el desempeño académico, su salud y su estado emocional.

Fase del estrés académico

Fase de alarma. Es una respuesta inmediata ante las alteraciones físicas (tensión muscular, respiración acelerada, dolores musculares) y psicológicas (estado de ánimo, tensión, ansiedad), en esta fase las personas reaccionan de manera inadecuada con gritos o de forma agresiva.

Fase de resistencia. La persona crea una estrategia para sobrellevar el problema de estrés a largo plazo como el trastorno del sueño, fatiga, ansiedad sin embargo el cuerpo produce hormonas que elevan la glucosa evitando el desgaste de la persona.

Fase de agotamiento. La persona está expuesta continuamente al estrés convirtiéndose en crónico tiene un desequilibrio perdiendo la capacidad de la resistencia y sufre problemas graves tanto físicos como psicológicos debilitando su sistema inmune (Avila, 2014).

Estresores

Son circunstancias que ocurren en la vida y que consideramos una amenaza o dificultad de manera consciente e inconsciente y lo vemos como algo perjudicial como puede ser cambio de domicilio, cambio de escuela, exigencia por los padres o maestros etc.

Tabla 1.*Tipos de estresores*

TIPOS
Estresores Académicos
Sobrecarga de tareas
Competencias grupales
Responsabilidad en el salón de clase
Ambiente físico, desagradable
Exigencia por el docente
Desacuerdos entre compañeros
Evaluaciones
Exposiciones
Falta de materiales escolares
Tiempo limitado para las evaluaciones

Diagnóstico signos y síntomas del estrés

Se basa en los signos y síntomas como indicadores para detectar el estrés en la persona tales como:

Tabla 2.*Signos y síntomas*

Cognitivo	Físico
✓ Pensamientos y sentimientos	✓ Tic nervioso

✓ Miedo	✓ Dolores de cabeza
✓ Preocupación	✓ Hipertensión
✓ Inseguridad	✓ Alteraciones del sueño
✓ Falta de concentración	✓ Sudoración
✓ Falta de atención	✓ Acné
✓ Irritabilidad	✓ Gastritis
✓ Ansiedad	✓ Úlceras
✓ Mal manejo de las emociones	✓ Dolores musculares

Tipos de tratamiento

Se puede tratar desde un punto de vista psicológico (corporal, cognitivo y comportamiento) o médico (ansiedad, depresión dolores de cabeza, problemas estomacales etc.)

a. Tratamiento Psicológico

Corporal:

Técnicas de relajación y respiración para contener sus propias reacciones

Técnica de Yoga

Técnica de Meditación

Budismo zen

Cognitiva

Técnica de autoinstrucciones

Técnica de afrontamiento

b. Tratamiento médico

Higiénico – dietética

Dormir las 8 horas completas

Dieta equilibrada evitando (alcohol, cafeína, azúcares)

Una hora diaria de ejercicio físico

Farmacológica

Antibióticos o analgésicos para la desaparición de síntomas físicos y psicológicos.

Ansiolíticos

Adolescentes

Para la OMS la adolescencia es un periodo de transición en donde su cerebro está generando nuevas conexiones, que se produce después de la niñez antes de ser adulto con un rango de edades de los 10 a los 19 años. (OMS, 2023).

Tabla 3

Etapas de la adolescencia

Adolescencia Temprana	Adolescencia Media	Adolescencia Tardía
Entre los 10 a los 13 años, donde las hormonas sexuales están presentes y existe cambios físicos.	Entre los 14 a 16 años, se producen cambio psicológicos y en su personalidad siendo esta etapa un riesgo por diversas situaciones	Desde los 17 a los 21 años, comienzan aceptarse tal y como son preocupándose de su futuro y tomando decisiones.

Modelo cognitivo conductual

Para Albert Ellis padre de la psicoterapia cognitivo conductual, manifiesta que los problemas conductuales y emocionales se dan a partir de tres factores, el pensamiento, la emoción y la conducta; mencionando así; que cada persona tiene recursos para modificar su pensamiento, creencias inadecuadas de forma positiva o negativa, su objetivo principal fue crear en las personas un poder de autoayuda. (Lega, 2008).

Por otro lado para Aaron Beck en su teoría nos habla de sistemas de creencia irracionales, sus experiencia puede influir en su futuro por las ideas equivocadas que se crearon estableciendo un juicio negativo a través del pensamiento, la persona podrá ver el mundo más realista y adaptativa. (Ramallo, 1987)

Psicoterapia Cognitivo Conductual

Donald Meichenbaum es uno de los fundadores de la terapia cognitivo conductual y creador del entrenamiento en auto instrucciones tiene como interés que las personas controlen su propio pensamiento y logren realizar su propia psicoterapia por medio de un dialogo interno. (Ramallo, 1987)

La psicoterapia es la colaboración entre el paciente y la persona profesional mediante un dialogo basándose en la aplicación de estrategias, para la creación de hábitos saludables y cambios de patrones, pensamientos, emociones de esta a manera aprenderá nuevas habilidades para enfrentar la vida (JuneChing et al, 2012).

Por otro lado (Balarezo, 2016) manifiesta que la psicoterapia es un proceso con recursos o estrategias que se utilizan en un tratamiento psicológico a través de la

comunicación entre el cliente y el psicoterapeuta para promover las alternativas cuantitativas y cualitativa en la persona.

Está orientado a atender la salud mental por medio de un profesional, basándose en la comunicación para atender a pacientes, para la modificación de las emociones, pensamientos, comportamientos conductuales e impulsos negativos.

Estrategias terapéuticas

Técnica de Autocontrol

La persona es capaz de controlar y afrontar racionalmente la circunstancia que se les atraviese en su vida cotidiana, actuando de forma rápida controlando su conducta externa hacia su forma interna por lo que es necesario a través de un profesional realizar un proceso donde la persona ejecuta estrategias organizadas y controladas.

Control de estímulos.- Se basa en disminuir, limitar o cambiar los estímulos en la presencia de algunas situaciones, lugares y personas, durante este proceso la persona actúa ante el estímulo controlando su conducta.

Autoobservación.- Permite que la persona se dé cuenta de sus propias conductas, emociones, pensamientos, habilidades y actitudes, adaptándose al manejo de sus relaciones sociales dando un espacio a la autoconciencia.

Auto reforzamiento y Autocastigo.- Se basa cuando la persona a través de su autoconciencia se “premie” con algo gratificante por haber hecho algo que no le agradaba.

Auto instrucción.- Se fundamenta en autoverbalizaciones internas para el cambio de su conducta o ante algunas circunstancias a través de un conjunto de órdenes o instrucciones por lo que es necesario de un profesional para la elaboración; para posterior ser ejecutada por el paciente en voz alta asimilando con el transcurso del proceso.

Entrenamiento de respuestas alternativas.- Se basa en que la persona impida la aparición de otras conductas indeseables.

Entrenamiento en Auto instrucciones.-

Para Michenbaum es una creación por medio del dialogo con aseveraciones para modificar su conducta a través de su autocontrol eliminando los pensamientos negativos (Vera, 2021)

Fases de Autoinstrucciones

Modelado.- Existe un modelo por parte del terapeuta creando una secuencia de pasos lo que debe realizar la persona en voz alta.

Guía externa en alta voz.- Se orienta las acciones a la persona para que la realice en voz alta paso a paso cada una de ellas.

Autoinstrucciones en Alta voz.- Se crea una responsabilidad en la persona para la repetición de frases cortas y fáciles de manera ordenada y con exactitud por lo que es necesaria la ayuda del terapeuta.

Autoinstrucciones en voz baja.- Es necesario para la memorización por lo que se pide que repita en voz baja.

Autoinstrucciones encubiertas.- La personas recuerda las instrucciones dadas y las repite en diferentes situaciones que se le presente en la vida cotidiana.

Tabla 4*Datos de las intervenciones*

Nombre	Estrategias de entrenamiento en auto instrucciones
Autor	Donald Meichenbaum y Goodman
Actividades	José Castellano Bermúdez
Aplicado	Ángela Andrea Carrera Miranda
Beneficiarios	24 Adolescentes de 12 a 17 años
Metodología	Colectiva
Tipo de sesiones	12 sesiones de 60 a 90 minutos

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de investigación

Se desarrolla con un enfoque cuantitativo a través de recolección y análisis de datos para identificar la resolución del problema. Por este motivo al hallar cantidades y porcentuales en este estudio se podrá tener hallazgos concretos sobre los niveles del estrés académico.

3.1.1. Investigación Pre experimental

El tipo de la investigación es pre experimental porque se observa después de un tratamiento, la presente investigación pretende realizar una evaluación con un pre test a los estudiantes para obtener los niveles de estrés académico e inmediatamente intervenir con un tratamiento para disminuir el estrés y un pos test para comprobar la eficacia del tratamiento (Bastis, 2022).

3.1.2. Investigación Aplicada

Además, se ha considerado la investigación aplicada según (Lozada, 2014) donde propone buscar la generación del conocimiento con el estudio directo a los problemas de la sociedad. Por esta razón se utilizara en la presente investigación porque se pretende disminuir el estrés académico mediante el estudio, análisis e implementación de estrategias en auto instrucciones.

3.1.3. Investigación de Campo

Investigación de campo según (Najera y Paredes, 2017) es aquella que permite la intervención del observador en un entorno físico. La aplicación de la investigación de campo

será de gran importancia ya que se realiza en el lugar de los hechos en la Fundación, tomando contacto de forma directa con la realidad para obtener información de acuerdo con los objetivos del estudio, investigando e involucrando a 24 adolescentes para la recopilando información mediante el uso de instrumentos propios de este tipo de investigación que será objeto de estudio.

3.1.4. Investigación Longitudinal

La presente investigación utilizara datos cualitativos y cuantitativos, encargándose de emplear medidas duraderas para dar un seguimiento durante un periodo de tiempo, es así que aplicaremos un test para comprender los niveles de estrés a un grupo de adolescentes entre los 12 a 17 años (Ortega).

3.3.5. Investigación Analítica

Como señala (Lopera et al, 2010) La investigación analítica facilita al objeto de estudio en un procedimiento que descompone un todo en sus elementos básico. En la presente investigación identificaremos el problema a resolver buscando en el entorno elementos que intervienen e interrogando sobre la posible causa del problema.

3.1.6. Investigación Hipotética deductiva

Para el tipo de investigación se utiliza una investigación Hipotética deductiva la cual: el investigador emplea un proceso para hacer su trabajo a través de la observación, planteamiento de la hipótesis, conclusiones a partir de conocimientos previos y su verificación. Es así que nos permite analizar las variables y se pueda comprobar la hipótesis a través de una terminada prueba además conocer las implicaciones positivas y negativas (Klimovsky, 1971).

3.1.7. Investigación Comparativa

Así también se utiliza la investigación comparativa es una herramienta fundamental del análisis y recolección de información de las variables comparando dos o más procesos, esto permite que puedan comprobar las hipótesis a través de una determinada prueba (Collier, 1993)

3.2 Población o muestra:

La población está constituida por 24 adolescentes hombres de la Fundación Proyecto Salesiano - Ambato, para esta investigación se consideró a 24 adolescentes que comprenden edades de 12 a los 17 años siendo el único grupo de estudio.

3.3 Criterios de Inclusión y Exclusión

En los criterios de inclusión se consideró el rango de edad de 12 a 17 años, que se encuentre legalmente matriculado en una unidad educativa y pertenezcan a la fundación de acogida, que los adolescentes no presenten dificultades que impida la ejecución de las actividades.

Criterios de exclusión: Adolescentes que no estén vinculados en el ámbito educativo o tenga algún tipo de discapacidad cognitiva diagnosticada como un trastorno psiquiátrico, consumir medicamentos psiquiátricos que alteren su funcionamiento cognitivo.

3.4 Prueba de Hipótesis- Pregunta Científica – Idea a defender

¿Cómo inciden las estrategias de entrenamiento en auto instrucciones para disminuir el estrés académico en adolescentes?

H0: Las estrategias de entrenamiento en auto instrucciones no inciden en el estrés académico.

H1: Las estrategias de entrenamiento en auto instrucciones si inciden en el estrés académico.

3.5 Aspectos éticos y de género

La presente investigación establece procedimientos específicos para garantizar la confidencialidad de los participantes y resultados durante el proceso de intervención. Como se indica en la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales en el Art. 1 y Art. 2 el cual garantiza el derecho a la protección de datos personales, acceso y decisión sobre su información.

3.6 Responsabilidades de la Investigación

Se aplicó el respectivo consentimiento informado según La Ley Orgánica de Protección de Datos Personales en el Capítulo I en su Art 8: menciona que se podrán tratar e informar los datos personales cuando se cuente con la expresión de la voluntad del titular para hacerlo. El consentimiento será permitido, cuando la manifestación de la voluntad sea: Libre, específica, informada, inequívoca. (Ley Orgánica de Protección de Datos Personales, 2021, pág. 8).

La conservación de datos se aplica según La Ley Orgánica de Protección de Datos Personales capítulo II, Art. 10, literal i: Los datos personales serán resguardados durante un tiempo no más de lo necesario para cumplir con el propósito del tratamiento, es decir durante 7 años (Ley Orgánica de Protección de Datos Personales, 2021, pág. 10).

No permitir el acceso de la información a personas extrañas a la investigación

En la investigación se consideró aspectos relevantes en el Código de la Niñez y Adolescencia, garantizando a todos los niños, niñas y adolescentes para un desarrollo integral y el disfrute pleno de sus derechos. (CNA, 2014)

Art. 37.- Derecho a la educación, garantice a los niños, niñas y adolescentes el acceso a la educación básica y adolescente al bachillerato.

Capítulo VI. Derechos de protección

Art.50.- Derechos de integridad personal los niños, niñas y adolescentes tiene derecho a ser respetados su integridad personal, física y psicológica si ser sometidos a torturas.

Capítulo V: Derechos de participación

Art. 59.- Derecho a la libertad de expresión. Los niños, niñas y adolescentes, tienen derecho a expresarse libremente.

Art. 60.- Derecho a ser consultados, Los niños, niñas y adolescentes, en todos los asuntos que les afecte teniendo en cuenta su edad y madurez.

3.7 Responsabilidades del participante

Decidir su participación libre y voluntaria en la investigación.

Asistir puntualmente a las actividades planificadas y socializadas de la investigación.

El Derecho a revocar el consentimiento se aplicó según La Ley Orgánica de Protección de Datos Personales en el Capítulo I en su Art 8; en cualquier momento, el consentimiento se podrá anular sin la necesidad de justificación alguna, para lo cual el en cargado del tratamiento de datos personales garantizará la celeridad, eficacia, eficiencia y gratuidad (Ley Orgánica de Protección de Datos Personales, 2021, pág. 8)

3.8 Recolección de información:

Para la aplicación de la escala se considerara la participación voluntaria, lo cual será plasmado con un consentimiento informado por parte de los adolescentes de manera previa a la recolección de información, se explicara el propósito del estudio de tal manera que le garantice la confidencialidad de los datos obtenidos.

Se utilizara el Inventario Sistemico Cognoscitivista (SISCO) del Autor Arturo Barraza Macías para el estudio del estrés académico, el instrumento posee una confiabilidad en alfa de Cronbach de.85, consta en su segunda versión 23 ítems, distribuido en tres dimensiones que son las siguiente (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), en la escala cada uno de los ítems se establecen en 5 valores: Nunca (1), Rara vez (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4), y Siempre (5) se solicita que elija en cada pregunta uno de los cinco puntos.

3.9 Procesamiento de la información y análisis estadístico

El análisis de los datos obtenidos se realizó mediante el programa SPSS, versión 25.0. De lo cual se obtiene las tablas correspondientes para su análisis e interpretación, Los datos del estudio provienen del Inventario Sisco de estrés académico aplicado a los adolescentes y de la información del pre y postest, para comprobar si se obtuvo una variación en los resultados.

Finalmente se realizó la comprobación de la hipótesis, se manejó para el estudio estadístico la prueba Wilcoxon, obteniendo un porcentaje significativo la regla de decisión establece: Si $p \leq 0.05$ (menor o igual que) se rechaza H_0 ; del resultado obtenido en la prueba de Wilcoxon con un p-valor menor a 0,05 (significación 0,00).

3.6 Variables respuestas o resultados alcanzados

La variable a considerar en el presente proyecto investigativo corresponde a edad a delimitar adolescentes jóvenes (12 a 14 años) y adolescentes (15 a 17 años) es quienes las estrategias de entrenamiento en auto instrucciones muestran un beneficio.

Los resultados del pretest y el postest revelan que la aplicación de la intervención con las estrategias de entrenamiento en auto instrucciones, contribuye a la disminución

considerable del estrés académico en adolescentes, la media estadística, genera datos observables en el grupo experimental.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados del inventario de estrés académico (SISCO)

Tabla 5

Sexo del Adolescente

		Sexo del Encuestado			
		Frecuenc ia	Porcenta je	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Váli do	Masculi no	24	100,0	100,0	100,0

Tabla 6

Edad de los adolescentes

		Edad			
		Frecuencia	Porcenta je	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Váli do	Adolescencia temprana	7	29,2	29,2	29,2
	Adolescencia media	17	70,8	70,8	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

En la Fundación Proyecto Salesiano, el 100% de los adolescentes fueron de sexo masculino, comprendida en Adolescencia temprana a 7 adolescentes en edad de 12 a 14 años y Adolescencia media 17 adolescentes de 15 a 17 años; de forma voluntaria y bajo un consentimiento informado se realizó la aplicación del inventario de estrés académico obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 7*Resultado del cuestionario de estrés académico (Sisco)*

Resultados del Pre test					
		Frecuenc ia	Porcenta je	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Váli do	Nivel leve de estrés	2	8,3	8,3	8,3
	Nivel moderado del estrés	6	25,0	25,0	33,3
	Nivel severo de estrés	16	66,7	66,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Del 100% de los adolescentes durante el pretest se obtienen valores representativos con respecto al estrés académico que se encuentran en problema, se obtiene un nivel de estrés severo de un 66,7% en 16 adolescentes, en un nivel de estrés moderado con un 25% con 6 adolescentes, mientras que en el nivel leve de estrés un 8,3% correspondiendo a los 2 personas.

Tabla 8*Resultado del cuestionario de estrés académico (Sisco)*

Resultados del Postest					
		Frecuenc ia	Porcenta je	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Váli do	Nivel leve de estrés	3	12,5	12,5	12,5
	Nivel moderado de estrés	21	87,5	87,5	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Los resultados del Postest se aprecian con una variación significativa en el estrés académico excluyendo el nivel severo mientras que el nivel moderado con un 87,5% en 21 adolescentes y en un nivel leve con un 12,5% en 3 adolescentes. Esto significa que la

aplicación de las estrategias en auto instrucciones contribuye a minimizar los problemas escolares mejorando su rendimiento académico.

Tabla 9

Resultados del pre y postest

Resultados del Pretest y Postest			
	Dimensiones	Porcentaje	Porcentaje
Válido	Estresores	63.00%	51.00%
	Síntomas	62.00%	37.00%
	Estrategias	55.00%	45.00%

Los principales estresores que generan estrés en los adolescentes es la sobrecarga de tareas, las evaluaciones de profesores, el tiempo limitado y el nivel de exigencia del profesor; en relación con el pre y postest se encontró que existe una gran diferencia.

Otro factor asociado son los síntomas que se describe como cansancio, preocupación, ansiedad, problemas de concentración y agresividad encontrando una diferencia estadística significativa y por último las estrategias de afrontamiento sobre el nivel de estrés académico en los adolescentes consideran la situación para mantener el control, dentro de este nivel no se encontró diferencias estadísticas significativas.

Tabla 10

Comparación de Rangos signo de Wilcoxon - Estrés académico

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Resultados del pretest - resultados del postest	Rangos negativos	17 ^a	9,00	153,00
	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00

Empates	7 ^c
Total	24

Se realizó la comprobación de la hipótesis, se manejó para el estudio estadístico la prueba Wilcoxon, obteniendo un porcentaje significativo y el valor calculado de la variable obtenida, una vez obtenidas ambos valores se compara, el valor calculado debe ser superior al valor teórico para aceptar la hipótesis alterna y seguidamente rechazar la nula.

Tabla 11

Prueba de rango con signo de Wilcoxon - Estrés académico

Estadísticos de prueba^a	
	Resultados del pretest - Resultados del posttest
Z	-4,123 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

En comparación de rangos entre el pre y posttest de dígitos en regresión, existieron 17 rangos negativos, 0 rangos positivos y 7 empates. El promedio de rango negativo fue 9,00 y de rangos positivos ,00. El valor de la prueba fue de ($W = -4,12$), $p < 0,00$ lo cual indica que fueron eficaces de las estrategias para la disminución del estrés.

4.2 Discusión

El presente trabajo investigativo tuvo como objetivo determinar la eficacia de las estrategias en el entrenamiento de auto instrucciones para disminuir el estrés académico en adolescentes de 12 a 17 años.

Al aplicar el inventario Sisco de estrés académico se registraron los niveles de estrés académico que poseen los adolescentes el mismo que alcanzaron un nivel leve, moderado y severo posteriormente a la intervención mediante estrategias de entrenamiento en auto instrucciones: ejercicios de relajación muscular, actividades en auto instrucciones (por medio del juego, actuación, modelado, fútbol, dibujo) elaboración de frases y con un estudio de un pre y postest, en un solo grupo como muestra de 24 adolescentes. (Chavez y Peralta, 2019) en su estudio afirma que el autoestima es un factor importante que puede ser afectado negativamente por el estrés académico la cual estaban compuesto por diferentes factores expuesto a circunstancias como la activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual que conllevaba al alumno antes agentes estresores, síntomas de estrés que provoco un desequilibrio en la que se activó elementos adaptativos, su método de investigación finalmente es necesario realizar actividades psico-educativas para controlar el estrés y el autoestima para mejorar la calidad de vida.

De igual modo (Calizaya et al.,2021) en su estudio indica que al hacer una evaluación del estrés académico en los adolescentes se vieron resultados con un nivel moderado a severo de estrés académico y sus principales razones de este problema se debe el tiempo limitados para hacer sus tareas, sobrecarga de tareas, la claridad del profesor, evaluaciones y sobre todo la utilización de tecnologías conllevando a la preocupación física, psicológica y social, dichas características son similares a la investigación presentada donde se aprecia un nivel severo en los estresores y en los síntomas. Así mismo, se observa que dentro de las dimensiones que evalúa el instrumento aplicado, de estrés académico sisco, la presente

investigación muestra concordancia con Álvarez et al., (2018) quienes identificaron los niveles de estrés académico que están expuestos los estudiantes, coincidiendo también en la utilización del instrumento para la evaluación, de tal forma que los resultados hallados en el presente trabajo fueron la sobrecarga de tareas siendo el mayor desencadenante de reacciones a nivel psicológico. Seguidamente para (Trujillo et al., 2019) en su investigación muestra el nivel de estrés medio alto con un 72% en los alumnos ante situaciones físicas o psicológicas teniendo en cuenta estos resultados se planteó técnicas para el manejo de estrés académico donde se identificó una disminución considerable. Se llega a concluir la importancia de establecer técnicas y estrategias para los adolescentes mejorando su calidad de vida, estudios académicos siempre y cuando exista compromiso por parte del mismo. Por otro lado (Pinos, 2022) en su artículo menciona que según los resultados obtenidos ante el confinamiento del Covid 19 se ha incrementado problemas como nerviosismo, ira, estrés, ansiedad afectando su estado de salud físico y psicológico, elevando un nivel estrés por lo que este estudio aplicó la técnica de entrenamiento en auto instrucciones teniendo resultados demostrativos como una opción vital para casos de estrés y ansiedad.

CAPÍTULO V

5.1 Conclusiones

Se determinó la eficacia de las estrategias de entrenamiento en auto instrucciones a través de técnicas de relajación muscular, técnica de autoinstrucciones a través del juego, el modelado, la escritura, el razonamiento, actividades grupales e individuales y dinámicas; fue un recurso necesario para el estrés académico en los adolescentes por lo que ayudo a disminuir el estrés académico tanto psíquico y somático asimismo a mejorar su rendimiento académico.

Se identificó los niveles estrés académico por medio del inventario Sisco, como severo, moderado y leve en los adolescentes; obteniendo un nivel severo de un 66,7% en 16 adolescentes, en un nivel moderado con un 25% con 6 adolescentes, mientras que en el nivel leve un 8,3% correspondiendo a los 2 adolescentes, puesto que el exceso de responsabilidad, sobrecarga de tareas, formas de evaluaciones por el profesor como un factor de riesgo; asimismo dentro de los síntomas se identificó cansancio, problemas de concentración y agresividad.

La aplicación de las estrategias de entrenamiento en auto instrucciones por medio de 12 sesiones de intervención en los adolescentes, posibilitan la solución del problema y consiguiente la disminución del estrés académico estableciendo como una técnica eficaz para disminuir el estrés académico en los adolescentes.

Se demostró la eficacia de las estrategias en el entrenamiento en auto instrucciones, tras las intervenciones realizadas con una superioridad estadísticamente significativa para disminuir el estrés académico en los adolescentes de 12 a 17 años, mediante la aplicación de un pre y postest obteniendo resultados positivos, de tal manera que las intervenciones resultaron beneficiosas para los adolescentes.

5.2 Recomendaciones

Se recomienda en posteriores estudios se considere un tamaño de muestra mayor, con el objetivo de que los resultados muestren una tendencia más significativa, el tamaño de muestra debe ser considerado de tal forma que represente a la población de los adolescentes que se encuentre cursando estudios formales en escuelas y colegios, se deberá diferenciar por rango de edades y grado, con la finalidad de garantizar un nivel de confianza de 95% y un margen de error del 3%.

Se sugiere investigar el comportamiento agresivo ya que se pueden evidenciar conductas inadecuadas tanto en su vocabulario como agresiones físicas; y la relación con el estrés académico, de esta manera aprendan técnicas de exposición y afrontamiento positivo para mejorar su calidad de vida y su rendimiento académico.

Se sugiere realizar talleres, técnicas y estrategias en los adolescentes sobre métodos de estudio y el cuidado personal; para la modificación de la conducta pensamientos y emociones logrando establecer habilidades que puedan ayudar a la resolución de los problemas para que exista un cambio significativo, considerando que el

tiempo más extenso para el desarrollo de las mismas, y se logre resultados seguros y eficaces.

Bibliografía

- Andre, C. (2009). *Los estados de animo*. Barcelona España: Kairos, S.A.
- Avila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*.
- Balarezo, L. (2016). *Psicoterapia*. Esmeraldas- Ecuador: Centro de publicaciones .
- Barradas, M., Degadillo, R., & otros, L. G. (2018). *ESTRÉS BURNOUT ENFERMEDADES EN LA VIDA ACTUAL*. Bloomington: Copyright.
- Barraza, A. (2005). El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior. *Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa*.
- Bastis. (2022). Investigación Cuantitativa, Metodología. *ONLINE TESIS*, 1.
- Bedoya, F., Matos, L., & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro Psiquiatria*.
- Bermudez, V. (2018). Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Secretariado de publicaciones Universidad de Sevilla*.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *revista de psicologiaudea*.
- Calderon, E. (2020). Intervención cognitivo conductual para una mujer adulta con depresión. *Universidad Nacional Federico Villareal*.
- Calizaya Jose, M. G. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios en período de confinamiento por COVID-19. *Universidad, Ciencia y Tecnología. Vol 27 Issue120*.
- Cesias, M. A. (2021). Diseño entrenamiento en autoinstrucciones basadas en el enfoque cognitivo conductual para mejorar la satisfacción sexual en estudiantes de una universidad privada, Trujillo. *Universidad Privada del Norte*.
- Chavez, J., & Peralta, R. (2019). Estrés Académico y Autoestima en estudiantes de enfermería Arequipa Perú. *Dialnet*.

- Chowdhury, e. a. (2017). Perceived Psychological Stress among Undergraduate Medical Students: Role of Academic Factors. *Indian Journal of Public Health*, 57.
- CNA, C. d. (2014). *Código de la Niñez y Adolescencia*. Ecuador: eSilec profesional.
- Collier, D. (1993). MÉTODO COMPARATIVO. En D. Collier, *MÉTODO COMPARATIVO* (pág. 46). Revista Uruguay y de Ciencias Políticas.
- Davila, R., Zuta, N., Espinoza, F., & Chavez, j. (2022). Educación remota y estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pandemia del covid -19. *Revista Universidad y Sociedad*.
- Eileen Condon, B. R. (2018). Chronic Stress in children and Adolescents: A Review of Biomarkers for Use in Pediatric Research. *Pubmed*.
- Farro, M. (2022). Hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la escuela de la Policía Nacional del Perú, Chiclayo. *Universidad Cesar Vallejo*.
- Ferrer, C. T., & Barcenas, S. F. (2016). Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiantes. *Salud y Administración por Universidad de la Sierra Sur se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional*.
- Gallardo, G. (2020). TDAH en niños de edad escolar una comparación entre las técnicas de economía de fichas y autoinstrucciones. *Universidad de Belgrano*.
- García, F. J. (2004). *El estrés académico problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. España: uhu.es publicaciones.
- Gonzalez, M. G., & Hernandez, P. M. (2009). Estrés y Adolescencia: Estrategias de Afrontamiento y Auto regulación en el contexto escolar. *Dialnet*.
- Gonzalez, P. T. (2019). Niveles de estrés académico en estudiantes de posgrado de la facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Universidad Cooperativa de Colombia*.

- Guerra, M. C. (2013). Aprendizaje en Autoinstrucciones . *Janeos*.
- INEC. (16 de Agosto de 2016). Tungurahua, tercera provincia con mas stress en el pais.
Tungurahua, tercera provincia con mas stres en el país.
- Jahangeer, S. M., & Otros, M. H. (2022). Cognition improvemente strategies, study behaviours and stress among medical students of Dow University oof Health Science: A cross-sectional study. *To journal Of PakistanMedical Association*.
- JuneChing et al, .. (2012). Entendimiento de la Psicoterapia. *AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION*.
- Klimovsky, G. (1971). El metodo hipotetico deductivo y la lógica. En G. Klimovsky, *El metodo hipotetico deductivo y la logica* (pág. 29). Buenos Aires: UNLP. FAHCE. Instituto de Lógica y Filosofía de las Ciencias.
- Kloste, G. (2019). ESTRES ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CICUDAD DE PARANA. *Universidad Catolica de Argentina*.
- Kuschmann, A. (2020). Pausing and Sentence Stress in Children with Dysarthria due to Cerebral Palsy. *National Institutes of health*.
- Lega, L. (2008). El mundo de la Psicología. *Revista Latinoamericana de Psicología*.
- Ley Orgánica de Protección de Datos Personales. (2021).
- Lopera et al, .. (2010). El método analítico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 4.
- Lozada, J. (2014). Investigación aplicada: Definición Propiedad intelectual e Industria. *CIENCIAMÉRICA Universidad Tecnológica Indoamérica*, 39.
- Luis Álvarez, R. G. (2018). Academic stress in Higher Technogy student. *Ciencias Sociales y Humanas*.
- Macias, A. B. (2005). Caracteristicas del estres académico de alumnos de edcación media superior. *Dialnet*.

- Maria, S., Lopez, J., & Mari, C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Redalyc.org*.
- Medina, P. R. (2022). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una universidad de Lima Metropolitana. *Universidad Ricardo Palma*.
- Mezarina, J. (2022). Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempo de pandemia. *Revista Odontologica Basadrina*.
- Montenegro, G. (2021). Prevalencia del estrés académico en estudiantes de Kinesiología durante el periodo de pandemia de COVID-19. *Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Antofagasta. Antofagasta, Chile*.
- Motivación. (1 de agosto de 2021). *Motivación*. Recuperado el Jueves de Agosto de 2022, de Concepto: <https://concepto.de/psicopatología/>
- Muñoz, F. (1999). El Estrés Académico, Incidencia Del Sistema De Enseñanza Y Función Moduladora De Las Variables Psicosociales En La Salud, El Bienestar Y El Rendimiento De Los Estudiantes Universitarios . Universidad De Huelva, Area de Psicología.
- Najera, C., & Paredes, B. (2017). Identidad e Identificación Investigación de campo como herramienta de Aprendizaje en el Diseño de Marcas. *Dialnet*, 164.
- OMS, O. M. (Jueves de Octubre de 2023). Organización Mundial de la Salud. *Adolescencia*.
- OPS, & OMS. (2022). OPS establece Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19. *Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud*.
- Orlandini, A. (1996). *El estrés: que es y como evitarlo*. Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Ortega, C. (s.f.). *QuestionPro*. Recuperado el Domingo de Febrero de 2023, de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigación-longitudinal/>

- Palacio, O. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED Granma*.
- Parillo, J. C., & Gomez, R. P. (2019). Estrés académico y Autoestima en estudiantes de Enfermería, Arequipa Perú *Revista de la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales*.
- Quito, J. (2017). Estés Académico En Estudiaantes De Tercero De Bachilleratode Unidades Educativas Particulares Del Ecuador. *Revista Electronica de Psicología iztacala*.
- Ramallo, F. (1987). El papel de las automanifestaciones en las térapias cognitivo-conductual. Madrid: Infancia y aprendizaje.
- Rios, M. A. (2021). Diseño de entrenamiento en autoinstrucciones basado en enfoque cognitivo conductual para mejorar satisfacción sexual en estudiantes de una universidad privada Trujillo. *Universidad Privada del norte*.
- Selye, H. (1976). *stress in health and disease* . Boston London: copyrigh by butterworth inc all rigths reserved.
- Sigcha, M. S., & Saquinaula, D. F. (2022). Descripción de la Técnica de Autoinstrucciones en profesionales Sanitarios ante situacón de emergencia y desastre sanitario (covid 19). *Revista de producción, ciencias e Inovación*.
- Silva. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Revista de Ciencias Sociales y Humanas (1390-8634)*.
- Soledad Pinos, D. A. (2022). Descipcón de la técnica de autoinstrucciones en profesionales sanitarios ante situaciones de emergencias y desastres sanitario (covid 19). *Revista de producción, Ciencias e Investigación*.
- Velazquez, L. G. (2020). Estrés Académico en Estudintes Universitarios Asociados a la Pandemia Por Covid 19. *Espacio inovación y desarrollo*.
- Vera, A. (2021). Autoinstrucciones de Meichenbaum: Que son y como se utilizan. *Grulla Psicología y Nutrición*.

Vindel, A. C. (2002). Técnicas cognitivas en el control del estrés. *UNED Ediciones*.

Anexos:**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PERSONAS CAPACES DE
CONSENTIR****Sección I: INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE/REPRESENTANTE
LEGAL****A) Hoja de información:**

Título del estudio: “Estrategias de entrenamiento en auto instrucciones para disminuir el estrés académico en adolescentes.”

Nombre, dirección y teléfono del Investigador Principal: Psc. Angela Andrea
Carrera Ambato / 0999073300

Le estamos pidiendo que autorice la recolección y uso de datos como son la aplicación inventario SISCO de estrés académico, durante la realización del estudio.

Su participación es completamente voluntaria; puede aceptar participar en el estudio o no hacerlo, sin que ello le provoque inconveniente alguno en su atención en salud o en sus actividades cotidianas en la Institución.

Lea toda la información que se le ofrece en este documento y haga todas las preguntas que necesite al investigador que se lo está explicando, antes de tomar una decisión. También lo alentamos a consultarlo con su familia, amigos y médicos de cabecera.

¿Por qué se realiza este estudio?

El propósito de esta investigación es; Aplicar Estrategias de entrenamiento en auto instrucciones para disminuir el estrés académico en adolescentes con los adolescentes acogidos de la Fundación Proyecto Salesiano.

¿Qué pasará si participo de este proyecto de investigación, luego de que firme este Consentimiento Informado?

Se le aplicara un test d estrés académico SISCO de Barraza de para recabar información de los niveles de estrés académico en los adolescentes.

¿Qué riesgos podría tener si participo?

Hay algún riesgo potencial para su privacidad, a pesar de que se tomarán todas las medidas necesarias para mantener la privacidad de su identidad y la confidencialidad de sus datos personales.

¿Cuánto tiempo me tomará participar en esta parte del estudio? Está previsto que su participación dure un período de dos meses

¿Tendré beneficios por participar?

Disminuir los niveles de estrés académico en los adolescentes

Adquirir estrategias que ayuden su enseñanza aprendizaje

No se ha previsto beneficios económicos o de otra especie para los participantes

6) ¿Me darán información sobre los resultados del estudio, luego de su finalización?

La investigadora responsable será el encargado de entregar los resultados de manera individual a cada uno de los participantes.

7) ¿Qué gastos tendré si participo del estudio?

Ud. no tendrá gasto alguno relacionado a los procedimientos y materiales necesarios para esta investigación. Se cubrirán los gastos médicos siempre y cuando sufra algún daño o lesión relacionada con la investigación. No se cubrirán estudios ni medicamentos que no estén relacionados con el estudio.

8) ¿Qué pasará si sufro algún evento adverso mientras participo en el estudio?

Si durante el transcurso de este estudio usted sufre un daño físico, una lesión o una consecuencia en su salud relacionada con los procedimientos de este, se le proveerá toda la asistencia inmediata y necesaria para su tratamiento. Únicamente debe comunicarse de inmediato con el investigador responsable, quien coordinará su atención.

9) ¿Puedo dejar de participar en cualquier momento, aún luego de haber aceptado?

Usted es libre de retirar su consentimiento para participar en esta investigación en cualquier momento sin que esto lo perjudique; en sus actividades, simplemente deberá notificar al investigador de su decisión de manera escrita.

Luego de que retire su consentimiento no se podrá obtener datos sobre Ud, pero toda la información obtenida con anterioridad sí será utilizada.

10) ¿Cómo mantendrán la confidencialidad de mis datos:

Sus datos serán anónimas/os: no se registrará ningún dato que lo identifique.

12. ¿Cómo, ¿dónde y por cuánto tiempo se almacenarán mis datos? ¿Cómo las destruirán luego de su utilización?

Sus datos se almacenarán en respaldos electrónicos. Sus datos se conservarán durante siete años. Después de este período serán destruidos con los métodos que cumplan con los procedimientos de la institución.

Se le pedirá que indique si desea que los datos no utilizados sean destruidos o que se los vuelva anónimos en el caso que no lo sean (o sea, se les retire toda información que pueda relacionarlas con Ud.) para su posterior utilización en otra investigación.

Toda información que se haya obtenido hasta el momento en que retire su consentimiento será usada, pero no se obtendrá ningún otro dato.

13) ¿Puedo ser retirado del estudio aún si yo no quisiera?

La investigadora, el comité de ética, que supervisan el estudio pueden decidir retirarlo si consideran que es lo mejor para usted. También pueden decidir retirarlo por las siguientes causas: No proporcionar información completa durante el desarrollo de la investigación, faltar a las actividades planificadas y socializadas con los participantes.

14) ¿Cómo mantendrán la confidencialidad de mis datos personales? ¿Cómo harán para que mi identidad no sea conocida?

Los datos que lo identifiquen serán tratados en forma confidencial como lo exige la Ley. Salvo para quienes estén autorizados a acceder a sus datos personales, Ud. no podrá ser identificado. En caso de que los resultados de este estudio sean publicados en revistas científicas o presentados en congresos o eventos científicos, su identidad no será revelada.

El titular de los datos personales (o sea usted) tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita a intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en la Ley, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que se interpongan con relación al incumplimiento de las normas sobre protección de datos personales.

15) ¿Quiénes tendrán acceso a mis datos personales?

Como parte del estudio, la investigadora Principal y todo el equipo de investigación tendrán acceso a los resultados de sus estudios, siempre y cuando se guarde la confidencialidad absoluta.

16) ¿A quiénes puedo contactar si tengo dudas sobre el estudio y mis derechos como participante en un estudio de investigación?

16.1. **Sobre el estudio:** contactar al Investigador Principal: Psc. Angela Carrera Miranda dirección Ambato o al teléfono celular 0999073300.

16.2. **Sobre sus derechos como participante en un estudio de investigación:**

El presente trabajo de investigación ha sido evaluado por el CISH-UTA. Si Usted tiene alguna pregunta relacionada con sus derechos como participante en la investigación puede contactarse con el Investigador 0998674498, o presidente del CBISH Dra. Aída Fabiola Aguilar.

SECCIÓN II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo **James Manzano**, como representante legal de los adolescentes de la fundación Proyecto Salesiano, declaro que he leído el documento de consentimiento, que he comprendido los riesgos y beneficios que tendrán los adolescentes, el responsable ha respondido a todas mis preguntas, mediante explicación satisfactoria, conozco la participación es voluntaria, por lo que consiento libremente que los adolescentes participen en los procedimientos propuestos en el estudio, sé que tienen el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que esto afecte las atenciones a las que tengan derecho, solamente debo informar al investigador.

Al firmar el documento de consentimiento informado, en calidad de representante legal NO renuncio a ninguno de los derechos que por ley me corresponden. Sé que me entregarán una copia de este documento, una vez suscrito el mismo por las partes.

Firma,
Representante

ASENTIMIENTO INFORMADO

Entiendo que la investigación consiste en determinar la eficacia de las estrategias para disminuir el estrés académico en los adolescentes

Entiendo que se hará la aplicación del inventario SISCO de estrés académico en un pre-test y pos-test. Además, se realizará una intervención dividida en varias sesiones para la implementación de diferentes estrategias para disminuir el estrés académico. Está previsto que su participación dure al menos dos meses.

Y sé que puedo elegir participar en la investigación o no hacerlo, así como retirarme cuando quiera. Se me ha leído la información correspondiente al estudio y la entiendo. Me han respondido las preguntas y sé que puedo hacer preguntas más tarde si las tengo.

Por lo antes indicado:

Acepto participar en esta investigación

No acepto participar en la investigación

Firma, (Nombre)

Número de cédula del sujeto investigado

DECLARATORIA DE REVOCATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Yo _____ , a pesar de haber aceptado inicialmente que **mis datos personales** sean utilizados en investigaciones **REVOCO** lo antes mencionado, y solicito que **mis datos personales**, así como la información obtenida de los mismo sean eliminados y no se utilicen para ningún fin. Con esta declaratoria no renuncio a los derechos que por ley **me corresponden**.

Firma, (Nombre)

Número de cédula del sujeto investigado

Autorización del centro para realización de Trabajo Fin de Grado/Máster

Con la presente, yo James Manzano como representante.

La estudiante, Carrera Miranda Angela Andrea con C.C.1805394838 de la Universidad técnica de Ambato, Maestrante de Psicología Clínica Psicoprevención y promoción de la salud mental, cohorte 2022, ha informado al centro de la realización del Trabajo Fin de Grado/Máster que lleva por título “Estrategias en entrenamiento en autoinstrucciones para disminuir el estrés académico en adolescentes” y se le da autorización para ello.

Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21

Nombre..... Edad.....Sexo.....

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

Si

No

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

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

3.-Dimensión estresores

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

Estresores					
N V V S					
	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días				
	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases				
	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)				
	El nivel de exigencia de mis profesores/as				
	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				
	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as				
	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as				
Síntomas					
N V V S					
	Fatiga crónica (cansancio permanente)				
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)				
	Ansiedad, angustia o desesperación				
	Problemas de concentración				
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad				
	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir				
	Desgano para realizar las labores escolares				
Estrategias					
N V V S					
	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa				
	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa				

	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionar						
	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Título

Estrategias de entrenamiento en auto instrucciones para disminuir el estrés académico en adolescentes.

6.2 Descripción

Las estrategias de entrenamiento en auto instrucciones para adolescentes se compone de 12 intervenciones, basada en una técnica donde el adolescente se da así mismo un conjunto de instrucciones para disminuir el estrés académico de forma rápida y eficaz. Las sesiones se desarrollaron en un tiempo estimado de 60 a 90 minutos, distribuido 2 veces por semana.

Tabla 12

Ficha técnica de las estrategias de entrenamiento en auto instrucciones

NOMBRE	Estrategias de entrenamiento en auto instrucciones
AUTOR	Donald Meichenbaum y Goodman
ACTIVIDADES	José Castellano Bermúdez
APLICADO	Ángela Andrea Carrera Miranda
BENEFICIARIOS	Adolescentes de 12 a 17 años
METODOLOGÍA	Colectiva
TIPO DE SESIONES	12 sesiones de 60 a 90 minutos

Elaborado por: Ángela Carrera (2023)