

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

[DOI 10.35381/cm.v10i1.1215](https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1215)

## **El estrés académico en estudiantes de bachillerato general integrado de Ecuador**

### **Academic stress in integrated general baccalaureate students from Ecuador**

Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla

[carolina.rodriguez@unach.edu.ec](mailto:carolina.rodriguez@unach.edu.ec)

Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Chimborazo  
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-8140-4001>

Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz

[tatiana\\_castanieda@esPOCH.edu.ec](mailto:tatiana_castanieda@esPOCH.edu.ec)

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba, Chimborazo  
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-2697-7763>

Diego Rafael Salguero-Ramos

[diego.salguero@educacion.gob.ec](mailto:diego.salguero@educacion.gob.ec)

Ministerio de educación. Riobamba, Chimborazo  
Ecuador

<https://orcid.org/0009-0007-3164-6719>

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores

[bazantejeyson@gmail.com](mailto:bazantejeyson@gmail.com)

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba, Chimborazo  
Ecuador

<https://orcid.org/0009-0005-4082-6661>

Recibido: 20 de septiembre 2023

Revisado: 25 de octubre 2023

Aprobado: 01 de febrero 2024

Publicado: 15 de febrero 2024

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

## **RESUMEN**

Actualmente la población estudiantil se enfrenta a eventos académicos que agotan su energía física y su estabilidad psicológica, originándole estrés académico que influye en sus sentimientos, emociones, comportamientos y actuaciones. De allí que se presenta este artículo de investigación enmarcado en describir el comportamiento del estrés académico en los estudiantes de bachillerato general unificado (BGU) de la Unidad Educativa Pensionado Americano International School de Riobamba, Ecuador. Dicho estudio se amparó en el paradigma positivista, y refiere a una investigación descriptiva caracteriza por un diseño no experimental, de campo y transeccional. Los resultados indican la experimentación de situaciones estresantes como: el proceso de evaluación, el tipo de trabajo docente, la sobrecarga de tareas escolares, la limitación del tiempo para las tareas, que, aunque se vivencian de manera episódica o puntual, advierten la posibilidad de afectar la productividad, el rendimiento académico y, en general, la calidad de vida del estudiante.

**Descriptores:** Estrés académico, estrés estudiantil, educación básica. (Tesauro UNESCO).

## **ABSTRACT**

Currently, the student population faces academic events that exhaust their physical energy and psychological stability, causing academic stress that influences their feelings, emotions, behaviors, and actions. Hence, this research article is presented in order to describe the behavior of academic stress in the students of the unified general baccalaureate (BGU) of the Educative Unit Pensionado Americano International School of Riobamba, Ecuador. This study was based on the positivist paradigm and refers to descriptive research characterized by a non-experimental, field and cross-sectional design. The results indicate the experience of stressful situations such as: the evaluation process, the type of teaching work, the overload of school tasks, the limitation of time for homework, which, although experienced episodically or punctually, warn of the possibility of affecting productivity, academic performance and, in general, the student's quality of life.

**Descriptors:** Academic stress; student stress; basic education. (UNESCO Thesaurus).

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

## **INTRODUCCIÓN**

En la sociedad actual, el estrés es un tema muy relevante debido a las múltiples demandas y presiones a las que las personas están expuestas en la vida diaria. La sociedad moderna, con su ritmo acelerado, el uso constante de la tecnología, la competencia laboral y las exigencias sociales, hace que las personas vivan de manera incesante y apresurada lo que contribuye a niveles altos de estrés.

El estrés es una respuesta física y emocional respuesta natural del cuerpo que se experimenta ante situaciones que percibimos como desafiantes o amenazantes. Es una reacción normal que ayuda en el proceso de adaptación a los cambios y la superación de obstáculos. Puede ser causado por diversas situaciones, como presión en el trabajo, problemas personales, cambios importantes en la vida, entre otros. El estrés se manifiesta de diferentes maneras en el cuerpo y la mente, y si no se maneja adecuadamente, puede volverse crónico o excesivo, produciendo efectos negativos e “inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona” afectando su bienestar general (Naranjo, 2009).

En términos biológicos, el estrés se define como una respuesta fisiológica y conductual compleja que involucra el sistema nervioso simpático y el sistema endocrino, con la liberación del cortisol y la adrenalina, mejor conocidas como las hormonas del estrés. Estas respuestas neuronales, metabólicas y neuroendocrinas que se generan por la puede tener efectos diversos, puede influir en la inhibición del sistema inmunológico, lo que hace que la persona sea más susceptible a enfermedades o infecciones (Duval et al., 2010). Además, el estrés cuando se hace crónico se asocia con la aparición de conductas emocionales negativas como la indefensión, el miedo, la ansiedad y la depresión. De ahí que se le considera una respuesta biológica negativa, a consecuencia de los mecanismos adaptativos que se generan ante los incesantes estímulos ambientales que son estresores (McEwen y Akil, 2020).

Cabe destacar que, existen varios tipos de estrés como son: el estrés agudo, el cual es

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

una forma común de estrés que surge de manera puntual y por las presiones y demandas del pasado reciente y del futuro inmediato, el cual puede ser causado por situaciones como problemas en el trabajo, discusiones familiares, entre otros. Y, el estrés crónico, que se produce cuando una persona experimenta estados de tensión extrema durante un período prolongado de tiempo. Por lo que puede ser causado por situaciones como problemas financieros, relaciones interpersonales conflictivas, condiciones laborales estresantes, y/o situaciones extremas como la vida en pobreza o en guerra, y también por algún trauma vivido en la niñez, la adolescencia o en cualquier etapa de la vida. Este tipo de estrés es el más grave, siendo dañino tanto para la salud psicológica como física de las personas, ya que genera consecuencias que perturban y distorsionan su percepción de la realidad. Por lo que, Bazantes (2023), referenciando a Silva (2020), expresa que, con el estrés crónico:

Las personas en la mayoría de las ocasiones no están conscientes que le padecen, pues dejan de darle importancia o su mente se acostumbra a tener al no poder enfrentarse al contexto normal, por lo que considera tan común que ya es parte de sus vidas, ocasionando enfermedades en los diferentes sistemas del organismo, así como de cambios conductuales, ocasionando depresión y ansiedad, siendo un factor de riesgo de suicidio (p.24).

Es por ello que sea considerado por muchos como el mal del siglo XXI y puede ser un factor desencadenante de problemas de salud mental, como la depresión e incluso el suicidio, cuando no se atiende y gestiona oportuna y adecuadamente (Hermoza, 2015). Ahora bien, el ámbito educativo no es una esfera excluida de que las personas vivan situaciones estresantes. En el caso de los estudiantes, el proceso académico puede generar estrés debido a las múltiples demandas y presiones que este conlleva (Peinado, 2018 citado por Caldera y Pulido, 2007). De hecho, durante su formación académica, los estudiantes se enfrentan a tareas como la preparación para exámenes, la entrega de trabajos y proyectos, la competencia con otros compañeros, la presión por obtener buenas calificaciones, entre otras responsabilidades. De allí que es evidente que los

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

estímulos estresores aparecen en el ambiente educativo en donde el estudiante se desenvuelve académicamente.

En este sentido, Vizoso y Árias (2016), sostienen que algunas circunstancias como: los problemas de adaptación, la sobrecarga de trabajo escolar, la mala distribución del tiempo, el proceso de evaluación, las relaciones docente-estudiante, las intervenciones en público, entre otras situaciones que el estudiante debe afrontar, son percibidas como generadores de estrés pudiéndose manifestar a modo de: miedo, frustración, ira, apatía, aislamiento, conflicto, pensamientos de imposibilidad, dificultad para resolver situaciones, subestimación de sí mismo y una variedad de más comportamientos que se pueden revelar; ya que, la sensación de tener que cumplir con todas estas responsabilidades de manera eficiente y dentro de plazos determinados puede resultar abrumadora. Además, factores como la autoexigencia, la comparación con otros compañeros y las expectativas de los padres o profesores también pueden contribuir a aumentar el nivel de estrés en el proceso educativo, influyen en su bienestar general y rendimiento académico.

Poniendo en contexto lo planteado, se tiene que, según la encuesta '*State of the Global Workplace 2023 Report*' (Informe 2023 de la situación del lugar del trabajo en el mundo) realizada por Gallup en más de 160 países, el 44% de las personas encuestadas en el año 2022 expresaron que experimentaron mucho estrés en el trabajo, considerando que se estaba en plan pandemia por el Covid19 (Mena, 2023).

De manera más reciente, la empresa multinacional francesa de investigación de mercados y consultoría IPSOS, en el marco del estudio realizado en el 2023 sobre salud mental y el impacto que el estrés está teniendo en la vida de las personas, expresó que:

En 31 países, más de tres quintas partes (62%) dicen que se han sentido estresados hasta el punto de que tuvo un impacto en la forma en que vivían su vida diaria al menos una vez durante el año pasado, y poco más de un tercio (34%) diciendo que ha sucedido varias veces. Aproximadamente el mismo número (31%) de personas también dice que, en varias ocasiones durante los últimos 12 meses, se sintieron tan estresados que no podían

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

afrontar o afrontar las cosas. El 39 por ciento dice que tuvo que ausentarse del trabajo debido al estrés en el último año, y el 18 por ciento dijo que tuvo que hacerlo en múltiples ocasiones.

[...] Más de un tercio de las mujeres (36%) dice que en el último año hubo varias ocasiones en las que el estrés afectó su vida diaria o sintieron que no podían afrontarlo, frente al 26% de los hombres. Las mujeres también son más propensas a decir que se han sentido deprimidas hasta el punto de sentirse tristes o desesperadas casi todos los días durante un par de semanas o más (30% frente a 24% de los hombres). Sin embargo, sentirse estresado hasta el punto de no ir a trabajar es un poco más igualitario entre mujeres (20%) y hombres (17%) (IPSOS, 2023).

La realidad de esta situación no es diferente en el contexto latinoamericano. El informe presentado por Gallup (2023), refleja que el estrés declarado por las personas América Latina y el Caribe refiere al 41%. Asimismo, según los resultados del informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020-2021), refiere que más de 16 millones o el 15% de menores de entre 10 y 19 años viven con problemas de salud mental (Loaiza, 2021).

En Ecuador, este mismo informe revela que 7 de cada 10 familias ecuatorianas con niños y adolescentes sufrieron problemas de salud mental durante la pandemia, pues manifestaron haber experimentado algunos impactos en su sistema emocional, cuatro de cada diez estudiantes sintieron más dolor o presión como consecuencia de los apremios procedentes de la educación virtual. Además, de que el suicidio en este año se posicionó como la segunda mayor causa de muerte en el país entre los niños, en edades que van de los 10 a los 19 años (Loaiza, 2021).

Ahora bien, para efectos de esta investigación sobre el estrés académico en estudiantes de bachillerato general integrado es menester situarnos en la Unidad Educativa Pensionado Americano International School ubicada en ciudad de Riobamba. En este tenor, y de acuerdo con lo manifestado por el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), los estudiantes, debido a los constantes cambios en su educación, sobre todo con respecto a los procesos y metodología de enseñanza durante la pandemia, y ahora

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

la pospandemia ha presentado diferentes sintomatologías provocadas por el estrés.

El estrés ha repercutido en el estudiantado hasta el punto de generar reacciones físicas y psicológicas como: trastornos del sueño, sentimientos de tristeza, dolores de cabeza, aislamiento de los demás, entre otros. Además de ocasionar dificultades de atención, presentando varios problemas como olvidos, pérdida de la memoria, falsos recuerdos y un bajo rendimiento académico, es decir, se produce un desfase lo cual no permite que asimile lo enseñado en el aula de clase.

Todas estas evidencias ponen al descubierto como las personas, pero en particular los estudiantes, están manejando las situaciones estresantes que perciben como desafiantes o amenazantes y que están afectando negativamente la forma de vivir la cotidianidad. Por tanto, es fundamental que los estudiantes aprendan a manejar el estrés de manera saludable para poder afrontar con éxito los desafíos del proceso académico. Al gestionar adecuadamente el estrés generado por el proceso académico, los estudiantes pueden mejorar su bienestar emocional y rendimiento académico.

A partir de lo expuesto, surge la interrogante ¿Cómo se comporta el estrés académico en los estudiantes de bachillerato de Ecuador? A razón de ello se presenta este artículo enmarcado en mostrar los resultados de una investigación cuyo objetivo estuvo enmarcado en describir el comportamiento del estrés académico en los estudiantes de bachillerato general unificado (BGU) de la Unidad Educativa Pensionado Americano International School de Riobamba, Ecuador.

## **MÉTODO**

En este apartado se presentan los argumentos y descripciones en relación a la metodología como orientación que provee pautas lógicas procedimentales pertinentes para ordenar y desarrollar la investigación del modo más eficaz posible (Palella y Martins, 2015). Ya que, una metodología bien estructurada y un enfoque claro ayudan a asegurar que los resultados obtenidos sean confiables y significativos. Por lo que es importante

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

seguir pautas metodológicas sólidas para garantizar la calidad y la validez de la investigación (Behar, 2008).

En este sentido, el estudio se amparó en los cánones del paradigma positivista, correspondiéndose con una investigación descriptiva, ya que se buscó precisar propiedades y características en torno al comportamiento de estrés académico como fenómeno que se analiza desde el contexto de los estudiantes de BGU de la Unidad Educativa Pensionado Americano International School de Riobamba en Ecuador (Hernández et al., 2014).

Considerando a Palella y Martins (2015), es importante reseñar que la investigación se caracteriza por: asumir un diseño no experimental, ser de tipo campo y desplegarse a nivel transeccional. En tal sentido, los datos fueron recolectados directamente en la unidad educativa antes mencionada como contexto real donde ocurren los hechos, en un solo momento y en un tiempo determinado, y sin manipulación de las variables de forma intencional.

En cuanto a la muestra poblacional, se especifica que estuvo conformada por un total de 62 estudiantes del BGU, escogidos de manera no probabilística, pues al ser una población pequeña, no fue necesario determinar ningún cálculo muestral.

Con respecto a la recolección de los datos, se especifica que para ello se aplicó la técnica de la encuesta, la cual se materializó con la administración del test Inventario de Estrés Académico SISCO, con el objeto de lograr información sobre los atributos del estrés en estudiantes del BGU, como: nivel de estrés, elementos estresores, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, estrategias de afrontamiento en el proceso educativo (Palella y Martins, 2015). Por último, dichos datos recabados se procesaron de la siguiente manera, una vez terminado el proceso de recolección:

- Revisión y barrido de la información obtenida con los instrumentos
- Codificación de los instrumentos con el objeto de sistematizar y clasificar los datos.
- Procesamiento estadístico de los datos (tabulación y representación gráfica), para



Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

lo cual se utilizó el paquete de Excel y SPSS.

- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

## RESULTADOS

Resultados del test de estrés académico.

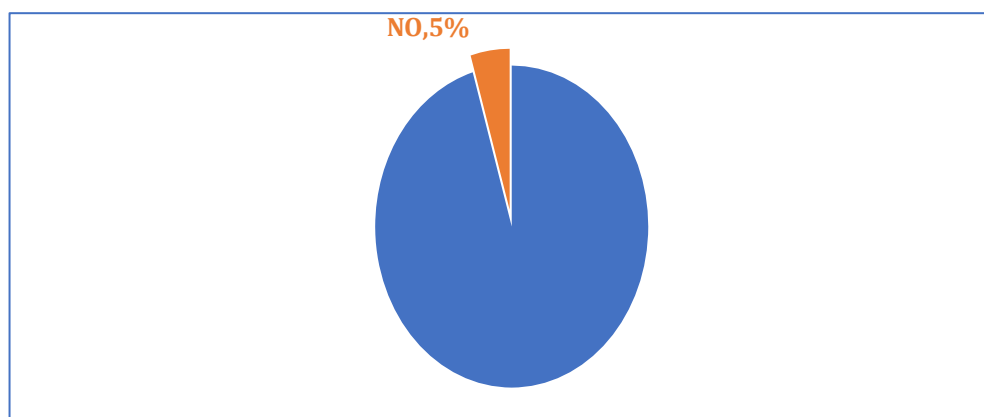
### 1. Manifestación de preocupación o nerviosismo ante el proceso académico.

**Tabla 1.**

Preocupación o nerviosismo.

Preocupación o nerviosismo	Frecuencia	Porcentaje
Si	59	95%
No	3	5%
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>

**Elaboración:** Los autores.



**Figura 1.** Preocupación o nerviosismo

**Elaboración** Los autores.

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

## **Análisis**

De los 65 estudiantes de bachillerato a los cuales se les aplicó el test, se tiene que el 95% ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo al momento de realizar sus actividades académicas, mientras que solo el 5% menciona que no han presentado preocupación o nerviosismo alguno.

## **Discusión**

Si bien es mínimo el porcentaje de estudiantes que no consideran mantener ningún síntoma y se sienten tranquilos en sus estudios, los resultados obtenidos dan a resaltar que la mayoría de los estudiantes de bachillerato presentan algún tipo de nerviosismo o preocupación, mostrando que se encuentran bajo presión debido a las múltiples demandas educativas, causando episodios de estrés en ellos y pudiéndose ver afectado en su productividad académica, lo que concuerda con lo expresado por Peinado (2018).

### **2. Nivel de estrés en términos de preocupación o nerviosismo.**

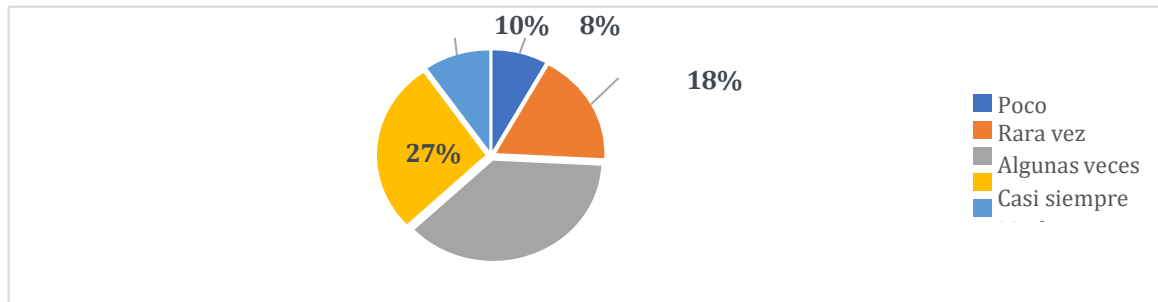
**Tabla 2.**

Nivel de preocupación o nerviosismo.

<b>Preocupación o nerviosismo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Poco	5	8%
Rara vez	11	18%
Algunas veces	23	37%
Casi siempre	17	27%
Mucho	6	10%
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>

**Elaboración:** Los autores.

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos



**Figura 2.** Nivel de preocupación o nerviosismo.

**Elaboración:** Los autores.

### Análisis

De los 62 estudiantes encuestados, 46 de ellos (74%) mencionan que algunas veces, casi siempre o muchas veces han experimentado preocupación o nerviosismo en algún momento o con alguna actividad del proceso académico. Esto, en contraposición a que 16 estudiantes, lo que se corresponde con el 26% poco o rara vez han tenido esa experiencia de preocupación o nerviosismo, lo cual es un nivel muy bajo.

### Discusión

El nivel de preocupación o nerviosismo sucede cuando la mente se obsesiona con pensamientos negativos y al presentar tensión interna o falta de tranquilidad, lo que puede desencadenar episodios de estrés que pueden llegar a hacerse crónicos. Ahora bien, a partir de los datos obtenidos se puede mencionar que existe un porcentaje bajo de estudiantes que expresan tener un estrés que se puede tipificar como agudo, episódico o puntual.

Sin embargo, el porcentaje de casos que indican que algunas veces y hasta muchas veces es superior, lo que se muestra como un factor de atención, pues, si el estrés se hace persistente puede llegar a convertirse en crónico, y liberar sentimientos y emociones negativas, y hasta desencadenar problemas de salud mental y depresión que afectan el

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

comportamiento y psíquicamente al estudiante, tal con lo señalan Vizoso y Arias (2016) y Hermoza (2015).

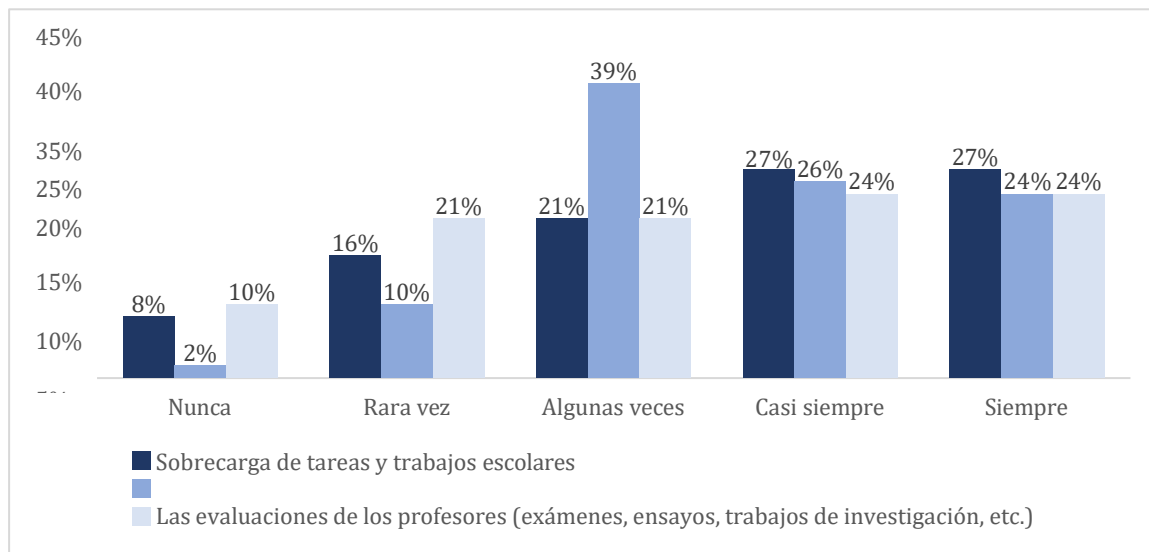
### 3. Factores estresores.

**Tabla 3.**  
Factores estresores.

Estresores	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
La competencia con los compañeros del grupo	13	21	26	42	4	23	6	10	3	5
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	5	8	10	16	13	21	17	27	17	27
Personalidad y carácter del docente	13	21	21	34	18	29	7	11	3	5
El proceso de evaluación (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	6	10	24	39	16	26	15	24
El tipo de trabajo que piden los docentes (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	6	10	14	23	20	32	14	23	8	13
No entender los temas que se abordan en clase	4	6	22	35	19	31	9	15	8	13
Participación en clase (responder las preguntas, exposiciones, etc.)	14	23	20	32	14	23	8	13	6	10
Tiempo limitado para hacer el trabajo escolar.	6	10	13	21	13	21	15	24	15	24

**Elaboración:** Los autores.

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos



**Figura 3. Estresores.**  
**Elaboración:** Los autores.

### Análisis

Una vez analizado los datos producto de la aplicación del inventario SISCO, en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Pensionado Americano International School”, se tiene que los estresores con mayor significatividad, que se ubican en la escala de, algunas veces, casi siempre y siempre, refieren a: el proceso de evaluación con 89% acumulado, seguido por la sobrecarga del trabajo escolar que tiene un porcentaje acumulado entre las escalas de 75%, el tiempo limitado para el desarrollo de las tareas escolares con un 69% acumulado, y por ultimo, el tipo de trabajo decente con un 68% acumulado. Esto, en contraposición con el resto de los estresores como: la competencia con los compañeros del grupo, la personalidad y carácter del docente, el no entender los temas que se abordan y la participacion en clase, cuyos indicadores de porcentajes refieren a no tener o a tener rara incidencia con factor estresante.

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

## **Discusión**

De acuerdo a los resultados obtenidos, el principal agente estresor refiere al proceso de evaluación, ya que el temor de obtener una calificación baja ocasiona que los estudiantes sufran estrés. Este factor estresante viene acompañado de otros como: el tipo de trabajo docente, la sobrecarga de tareas escolares, al igual que el tiempo, mismo que es limitado para poder llevar a cabo dichas tareas. Cabe agregar que todos estos estímulos se combinan e interrelacionan ocasionando que el proceso académico se constituya en una situación estresante para el estudiante, lo que corrobora lo expresado por Vizoso y Arias (2016), en torno a los factores que son percibidos como generadores de estrés. Por lo que es importante que los estudiantes aprendan a manejar estas situaciones de manera adecuada para reducir el impacto negativo del estrés y mantener un equilibrio en la vida académica y personal.

## **CONCLUSIONES**

El estrés académico es un fenómeno que afecta a un gran número de estudiantes en educación básica. Este problema puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional, la salud física y el rendimiento académico de los estudiantes. En vista de esto, y considerando los resultados obtenidos en la investigación realizada sobre el comportamiento del estrés académico en los estudiantes BGU de la Unidad Educativa Pensionado Americano International School ubicada en la localidad de Riobamba de Ecuador, se puede enunciar que la mayoría de los estudiantes manifiestan experimentar nerviosismo o preocupación ante la presión que les genera las múltiples demandas educativas. Lo cual es indicativo de situaciones estresantes que advierten la posibilidad de afectar su productividad y rendimiento académico.

Estas situaciones estresantes que viven de manera episódica o puntual causadas por la tensión y la falta de tranquilidad, aunque refiere a un tipo de estrés que se define como agudo, amerita su oportuna atención. Pues, cuando el estrés se vuelve persistente y

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

crónico, afecta tanto el comportamiento como la salud mental del estudiante. Este estado prolongado de estrés puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y otros trastornos psicológicos, lo que a su vez puede impactar negativamente en el rendimiento académico y en la calidad de vida del estudiante.

Por último, la combinación situaciones académicas como: el proceso de evaluación, el tipo de trabajo docente, la sobrecarga de tareas escolares, y la limitación del tiempo para lograr las tareas, se constituyen en los mayores estresores para los estudiantes de BGU de la Unidad Educativa Pensionado Americano International School. Por lo que se recomienda proporcionar estrategias de afrontamiento, fomentar la comunicación abierta, promover el autocuidado y la gestión del tiempo, así como ofrecer apoyo emocional y recursos para lidiar con situaciones estresantes. Además, que tanto los padres como los docentes estén atentos a las señales de estrés y brinden el apoyo necesario para ayudarles a manejar esta situación. En resumidas cuentas, es primordial promover un ambiente escolar que fomente en todos los estudiantes el bienestar emocional y ofrezca herramientas para manejar el estrés de manera efectiva.

## **FINANCIAMIENTO**

No monetario.

## **AGRADECIMIENTO**

A los actores involucrados en el desarrollo de la presente investigación.

## **REFERENCIAS CONSULTADAS**

Bazantes, J. (2023). El estrés académico en la atención en los estudiantes de la Unidad Educativa "Pensionado Americano International School" de Riobamba. [Academic stress in the attention of the students of the Educational Unit "Pensionado Americano International School" of Riobamba]. (Tesis de Pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Ecuador. <https://n9.cl/af4o1>

Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

- Behar, D. (2008). Introducción a la Metodología de la Investigación. [Introduction to Research Methodology]. México: Editorial Shalom. <https://n9.cl/u0wqm>
- Duval, F., González, F., y Rabia, H. Neurobiología del estrés. [Neurobiology of stress]. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 48(4), 307-318. <https://n9.cl/293yh>
- Hernández, R., Fernández, C., y Batista, P. (2015). Metodología de la Investigación. [Research Methodology]. (6ta ed.) México D. F., México: McGraw-Hill/Interamericana Editores. <https://n9.cl/l0j5h>
- Hermoza, D. (28 de diciembre de 2015). El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica. [Stress, an ally of poverty in Latin America]. Banco Mundial. <https://n9.cl/9lemb>
- IPSOS (octubre de 2023). Día mundial de la salud mental 2023. [World Mental Health Day 2023]. Ipsos, Encuesta Global Advisor. <https://n9.cl/gvx2vw>
- Loaiza, Y. (13 de octubre de 2021). Ecuador: 7 de cada 10 familias con niños y adolescentes sufrieron problemas de salud mental durante la pandemia. [Ecuador: 7 out of 10 families with children and adolescents suffered mental health problems during pandemic]. *Infobae.com*. <https://n9.cl/57i30>
- McEwen, B., y Akil, H. (2020). Revisiting the Stress Concept: Implications for Affective Disorders. [Revisando el concepto de estrés: implicaciones para los trastornos afectivos]. *Journal of Neuroscience*, 40(1), 12-21. <https://n9.cl/5qmlI>
- Mena, M. (2023). Estrés: 2022, otro año récord de estrés para los trabajadores de todo el mundo. [Stress: 2022, another record year of stress for workers around the world]. Statista plataforma global de datos e inteligencia empresarial. <https://n9.cl/yaj9r>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. [A theoretical review of stress and some relevant aspects of stress in the educational setting]. *Educación*, 33(2), 171-190. <https://n9.cl/oiuq>
- Palella, S., y Martins, F. (2015). Metodología de la Investigación Cuantitativa. [Quantitative Research Methodology]. Caracas, Venezuela: Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (FEDUPEL). <https://n9.cl/oqb699>



Jeyson Vinicio Bazantes-Flores; Aracely Carolina Rodríguez-Vintimilla; Daniela Tatiana Castañeda-Ortiz; Diego Rafael Salguero-Ramos

- Peinado, A. L. (2018). El estrés académico en los estudiantes del último año, Estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez. [El estrés académico en los estudiantes del último año, Estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez]. (Tesis de Pregrado). Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala. <https://n9.cl/grfml>
- Vizoso, C., y Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. [Academic stressors perceived by university students and their relationship with academic burnout, efficacy and performance]. *Anuario de Psicología*, 46(2), 90-97. <https://n9.cl/98rk4e>