



**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN  
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCIÓN SICOLOGÍA EDUCATIVA**

**ESTRÉS ACADÉMICO FRENTE AL EXAMEN SER  
BACHILLER**

Artículo Académico previo a la  
obtención del título de Licenciada  
en Ciencias de la Educación  
Mención Psicología Educativa.

**AUTORA: Karen Sofía Muy Inga.**

**TUTOR: Ab. Jhoana Pulla Merchán, Mgs.**

**CUENCA – ECUADOR**

**2020**

## **Estrés académico frente al examen Ser Bachiller**

**Karen Sofia Muy Inga**

Universidad Católica de Cuenca

Unidad Académica de Ciencias de la Educación, Artes y Humanidades

Cuenca, Ecuador

ksmuyi65@est.ucacue.edu.ec

### **Resumen**

El propósito de la presente investigación es abordar el tema del estrés académico frente al examen ser bachiller, el mismo que es obligatorio para poder culminar los estudios de la secundaria, conjuntamente se identificará el nivel de estrés de los estudiantes y se comparará el mismo en estudiantes que tienen y no clases de nivelación. La metodología de la investigación corresponde a un estudio con enfoque cuantitativo, que alcanza un nivel descriptivo, de diseño no experimental y de tipo transversal. Con una población de 60 estudiantes de tercero de bachillerato de una institución educativa particular de la localidad. Para lo cual se aplicó el reactivo Inventario de SISCO del estrés académico para medir las variables propuestas, en la cual el individuo se describe de acuerdo a su percepción a lo que se refiere situaciones de estrés. Pudiendo observar que, mediante los resultados obtenidos, la población encuestada se encuentra con un nivel de estrés moderado y profundo en su totalidad.

**Palabras claves:** estrés, examen, estudiantes, SISCO.

**Abstract**

The purpose of the present investigation is to approach the theme of the academic stress in relation to the exam “to be bachelor”, this is an obligatory evaluation for the students in order to culminate the high school studies, the level of stress of the students will be identified and compared with students who have classes of leveling and the ones that do not have it. The research methodology corresponds to a study with a quantitative approach, which reaches a descriptive level, of non-experimental design and of a transversal type. With a population of 60 third year high school students from a particular local educational institution. The SISCO Inventory of academic stress was applied to measure the variables proposed, in which the individual describes himself according to his perception of the stress situations. It was possible to observe that, through the results obtained, the population surveyed has a moderate and deep level of stress as a whole.

**Keywords:** stress, exam, students, SISCO.

## **Introducción**

En el constante cambio del ritmo de vida de las personas, se puede observar diferentes manifestaciones en los cambios políticos, sociales, económicos, etc., todo esto se da por los grandes cambios que se va evidenciando día con día, lo cual exige más a la sociedad a adaptarse de manera rápida a las cosas nuevas, los seres humanos no están preparados por eso es que llegan a caer en depresión y ansiedad todo esto por el estrés, causado por la exigencia de rendir más y competir cada día, llevando a tener grandes problemas tanto en la salud física como en la emocional, social, laboral y sobre todo en la actualidad en el ámbito académico, llegando a denominarse estrés académico.

“En Canadá un estudio realizado a estudiantes de nivel medio, frente a la situación de estrés antes de un examen, indico que el 58% de una muestra de 373 estudiantes presentaban lo que llamaron ansiedad antes de un examen” (Maturana & Vargas, 2015, p. 34). Se puede decir que los estudiantes sean estos niños o adolescentes están propensos a verse en situaciones que les generen estrés académico, por tanto, todas sus capacidades de afrontamiento no están desarrolladas para enfrentar o adaptarse a los llamados estresores académicos que se dan de manera interna o externa. Los estresores académicos ocurren en el contexto en donde se encuentran las personas y ese lugar es la institución educativa y como este espacio es de uso diario afecta la estabilidad del estudiante.

La presente investigación se realizó con el objetivo de dar a conocer si existe estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de una institución educativa particular de la localidad, específicamente al momento de rendir el examen ser bachiller, por otra parte, es un tema que se debe tomar en consideración para que los estudiantes no caigan en estrés académico.

### **Definición de estrés**

Se puede definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza al homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal. (Muzio, 2012, p. 1)

### **Síntomas del estrés**

Según Melgosa (1995), refiere que los síntomas del estrés están clasificados en cuatro grupos que son: cognitivos, emocionales, físicos, conductuales, los mismos que se deben tener en consideración porque pueden ser una alerta para darse cuenta de que el estrés está invadiendo poco a poco. Si se presentan alguno de los siguientes síntomas se podría decir que están cayendo en estrés y que se debe tomar cartas en el asunto.

#### **Síntomas cognitivos.**

- Pérdida de memoria
- Incapacidad para concentrarse
- Juicio pobre
- Ver solo lo negativo
- Pensamientos ansiosos y apresurados
- Preocupación constante

#### **Síntomas emocionales.**

- Cambios de humor
- Irritabilidad
- Agitación, incapacidad para relajarse
- Sentirse abrumado

- Sensación de soledad y aislamiento

### **Síntomas físicos.**

- Dolores de cabeza
- Diarrea o estreñimiento
- Náuseas y mareos
- Dolor en el pecho
- Perdida o disminución de deseo sexual.
- Frecuentes enfermedades respiratorias.

### **Síntomas conductuales.**

- Comer de más o menos
- Dormir de más o menos
- Aislarse del grupo social
- Usar drogas, cigarrillos o alcohol para relajarse.
- Hábitos de nervios (morderse las uñas).

### **Situaciones que provocan estrés**

Algunas de las situaciones que provocan estrés, pueden estar presentes sin darnos cuenta, es importante, que cuando conozcamos que es o cuales situaciones causan estrés nos alejemos de los factores estresantes para no caer en un estrés grave lo cual podría afectar nuestra salud de una manera negativa, tanto para la persona o para quien la rodea, por eso debemos estar en constante atención a los diferentes estresores que nos afectan.

**Los estresantes psicosociales.**

Son el resultado de una interacción entre el comportamiento social y la manera en que nuestros sentidos y nuestras mentes interpretan estos comportamientos. En otras palabras, el estrés social se determina por el significado que le asignamos a los eventos de nuestras vidas. Aquí debemos, por ende, comprender que como cada persona tiene un patrón diferente, también su estrés será diferente.

(Instituto Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2016, p. 10)

**Los estresantes bioecológicos.**

“Se originan de toda actividad derivada de nuestras funciones normales y anormales de los órganos y sistema del organismo humano, incluyendo los que produce el ejercicio, y aquellos estresantes que surgen de nuestro ambiente físico o ecológico” (Instituto Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2016, p. 11). Se debe tener en cuenta que el contexto en el que nos encontramos es un causante para que el ser humano padezca de estrés, muchas de las veces sin que la persona se dé cuenta va atacando su cuerpo, hasta llevarlo a tener serias consecuencias.

**Los estresantes de personalidad.**

Se originan de la dinámica del propio individuo, su percepción sobre sí mismo, y el significado que le asigna a las situaciones estresantes, y que se manifiestan en actitudes y comportamientos de riesgo que resultan en alteraciones psíquicas y somáticas. Es por eso que algunas personalidades parecen ser más propensas al estrés que otras. (Instituto Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2016, p. 12)

**Niveles de estrés****Estrés agudo.**

Se da cuando el ser humano se enfrenta a situaciones que generan cierto grado de riesgo, en las cuales el organismo segrega altas cantidades de adrenalina, manteniéndolo en estado de alerta. Esta

tensión genera dolores de cabeza, dolores estomacales, irritabilidad, cansancio permanente, entre otras. (Valencia, 2019, p. 9)

Es la forma de estrés mas común en el medio, está con frecuencia en el ser humano produciendo reacciones a las exigencias o presión puntual a algo, siendo de corta duración por lo tanto es manejable y tratable. Lo que produce el estrés agudo son los hechos de la vida cotidiana como por ejemplo: tener problemas en la escuela, un accidente automovilístico, etc. Por lo tanto no se pueden sufrir daños importantes en el organismo por ser de corto plazo no da tiempo a ocasionar perjuicios.

### **Estrés agudo episódico.**

“Ocurre cuando el organismo ha experimentado de forma frecuente el estrés agudo, generando una sobrestimulación y alterando el normal funcionamiento de algunos de los órganos vitales, como son el corazón, los pulmones, riñones y páncreas principalmente” (Valencia, 2019, p. 9). Este estrés se da porque anteriormente las personas ya sufrían de estrés agudo con frecuencia, esto va asociado a las personas que son desordenadas, que sus vidas están en caos y en crisis, las que siempre están apuradas, pero sin embargo llegan tarde a cualquier lugar, también siempre les sale mal las cosas, son individuos que no organizan bien sus vidas. Su tratamiento pasa por una terapia que puede durar meses porque son personas resistentes a los cambios y no es fácil que de una manera rápida cambien de hábitos.

### **Estrés crónico.**

Este tipo de estrés se presenta después de un largo periodo de tiempo en el que el sujeto manifiesta malestar físico y psicológico a causa de las diversas presiones laborales o académicas. Este puede ser detonante, debido al estado de agotamiento, la persona puede sufrir ataques al corazón, derrames cerebrales, apoplejías a demás podría generar pensamientos suicidas. (Valencia, 2019, p. 9)

Es un estrés agotador que va desgastando a las personas día tras día, va destruyendo el cuerpo, la mente y acabando con la vida, ejemplos de esto son: La pobreza, las familias disfuncionales, al verse atrapados en un matrimonio infeliz o en una carrera que no desean. Todo surge cuando las persona nunca ven una salida a situaciones deprimentes y no buscan soluciones a los problemas, mientras que poco a poco van desgastándose hasta llegar a una crisis nerviosa fatal, debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste que sufrieron a largo plazo, los síntomas del estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

### **Tipos de estrés**

#### **Eustrés (Estrés positivo).**

“El eustrés, hace referencia a una respuesta armónica respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, es decir, cuando la energía de reacción ante los factores estresores se consume biológica y físicamente” (Gallego, Gil , & Sepúlveda , 2018, p. 35). Es considerado un estrés necesario en la vida debido a que da felicidad al desplegar comportamientos que son relacionados a la satisfacción de la persona, con toda la situación de un carácter positivo como puede ser: placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias.

#### **Distrés (Estrés negativo).**

“El distrés, hace referencia a una respuesta negativa o exagerada de los factores estresores ya sea en el plano biológico, físico o psicológico y no se puede consumir el exceso de energía desarrollado” (Gallego, Gil, & Sepúlveda, 2018, p. 35). Hace relación al exceso de esfuerzos ante las demandas del medio, dando como resultado sufrimiento y desgaste, produciendo una sobrecarga de trabajo no asimilable desencadenando un desequilibrio fisiológico y psicológico, los estresores que lo causan son: mal ambiente de trabajo, ruptura familiar, un duelo, entre otros.

## **Fases del estrés**

### **Fase de alarma o alerta.**

Es aquella donde se reacciona ante el estresor. El hipotálamo activa las glándulas suprarrenales y estas, a su vez, segregan adrenalina que se libera al torrente sanguíneo cuya función primordial es proporcionar energía al organismo. Su manifestación es la hipervigilancia, que se caracteriza por el incremento de la frecuencia cardíaca, de la tasa respiratoria y de la vasodilatación facial entre otros efectos. Así mismo, se produce la activación del sistema nervioso simpático, generando las condiciones apropiadas en el organismo para una eventual respuesta física mediante la liberación de adrenalina al torrente sanguíneo. (Ospina, 2016, p. 18)

En esta fase debemos estar muy atentos a los cambios que se van dando en el organismo pues nos están avisando lo que no anda bien en nuestro cuerpo, si se presenta algunos de esos síntomas debemos tomar algunas alternativas para que no avance más el estrés que ya se está produciendo poco a poco.

### **Fase o etapa de resistencia.**

En esta fase presenta únicamente si se mantiene el estresor y la condición de alerta se refuerza. Se presenta una activación de las glándulas suprarrenales, segregando cortisol, que es la sustancia encargada de mantener los niveles de glucosa elevados en la sangre, a fin de que esta nutra de manera inmediata los principales órganos tales como corazón, cerebro y sistema osteomuscular; simultáneamente el cortisol mantiene activa la generación de reservas energéticas. En esta etapa, el organismo se encuentra preparado para afrontar el estresor de manera inmediata, aunque si bien es cierto, el organismo tiene mayor capacidad para enfrentar un estresor en particular, también lo es que pierde la capacidad de mantener el control sobre otros. (Ospina, 2016, p. 18)

En esta fase el cuerpo trata de adaptarse gracias un proceso llamado homeostasis, este da lugar a una fase de recuperación y reparación. El cortisol y la adrenalina vuelven a sus niveles normales,

pero los recursos se van agotando y las defensas y la energía necesarias para la fase anterior de estrés disminuye, donde el cuerpo ha realizado un sobreesfuerzo y ahora debe descansar.

### **Fase o etapa de agotamiento.**

En condiciones normales de estrés, la persona experimenta un incremento en su capacidad de respuesta por un tiempo determinado. Sin embargo, cuando dicho estado se mantiene, sobreviene una disminución ostensible en la activación, presentándose un déficit en las capacidades cognitivas y/o intelectivas, manifestaciones en la falta de concentración y de memoria, Adicionalmente, se presenta agotamiento fisiológico, dada la activación repentina y posterior declive del estado anímico; sin embargo, prevalece de la persona debido al mantenimiento de sintomatología propia del estrés, como son las manifestaciones ansiosas y/o depresivas. (Ospina, 2016, p. 19)

En esta etapa el estrés se encuentra en una fase ya avanzada en la que el organismo ya no puede enfrentar los estresores, va invadiendo poco a poco el cuerpo y lo va deteriorando de manera directa o indirecta, muchas de las veces las personas pueden confundir los síntomas con otras enfermedades, lo que no saben es que es estrés. Pues anteriormente ya se dieron manifestaciones ansiosas que eran ocasionadas por el estrés, lo cual ya no se puede controlar porque ya avanza de una manera muy rápida sin que se den cuenta.

### **Consecuencias del estrés**

#### **Manifestaciones fisiológicas.**

Comprenden las respuestas neuroendocrinas y las asociadas al sistema nervioso autónomo (aumento de la presión sanguínea, de la tasa cardiaca, de la actividad estomacal e intestinal, dolor de la cabeza, entre otras). El efecto de esta respuesta sobre la salud puede ser fatal, deteriora el sistema inmunológico lo que podría causarnos enfermedad. (Espinoza, Gonzáles, & Pernas, 2018, p. 708)

A estos síntomas se los debe tener en consideración y estar alertas cuando se presenten, por lo tanto, podrían ser causantes del estrés, los mismos que podrían estar asociados a otras enfermedades, pueden causar graves afecciones por no ser tratadas a tiempo, por eso se debe estar alertas a todos los síntomas que se vayan teniendo a lo largo de la vida y no dejarlos pasar desapercibidos.

#### **Manifestaciones emocionales.**

“Abarcan las sensaciones subjetivas de malestar emocional (temor, el miedo, ansiedad, la excitación, la cólera, la depresión, pérdida de la autoestima, incompetencia) los problemas de salud mental son generados o exacerbados ante la exposición de eventos estresantes)” (Espinoza, Gonzáles, & Pernas, 2018, p. 708). Son todos los síntomas que no se ven físicamente sino más bien, son sentidos por el organismo, estos también son una alerta para darse cuenta de que están cayendo en estrés lentamente, aunque no se puedan dar cuenta a ciencia cierta es estrés y lo tenemos que tratar.

#### **Manifestaciones cognitivas.**

“Existen tres tipos de respuestas cognitivas de estrés principales: la preocupación, la pérdida de control y la negación (puede aparecer disminución de la concentración, de la atención, pérdida de memoria, entre otros)” (Espinoza, Gonzáles, & Pernas, 2018, p. 708). Estas manifestaciones están más en la mente de la persona, es quien las percibe y reacciona, son actos que hacen o dejan de hacerlos en la que se puede dar mucha negación, no aceptar las cosas, decir que todo les va mal, también no tomar control de sus actos y hacer lo que deseen, si medir las consecuencias de que esto le traerá a un futuro, las cosas que no se hacen bien terminan mal por no saber actuar adecuadamente y dejarnos llevar por la negación a todo.

### **Definición del estrés académico**

El estrés académico es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. (Águila, Calcines, Nieves, & Monteagudo, 2015, p. 167)

Hoy en día el estrés académico es un factor que está atacando gravemente a los estudiantes pues las exigencias de la sociedad y la educación hacen que los estudiantes pierdan el control de sus vidas y realicen incorrectamente sus actividades cotidianas, razón por la cual es importante indagar acerca del tema para conocer un poco más de este fenómeno que está involucrando mucho a las personas que se están preparando en el ámbito escolar, y más sobre todo a la hora de resolver exámenes, la auto exigencia hace que el estudiante caiga en estrés antes que prepararse debidamente para un examen.

### **Estrés escolar**

Son múltiples los aportes que han realizado los distintos académicos dedicados a la investigación del estrés en el aula, en este sustento teórico una de las definiciones a considerar manifiesta que:

El estrés escolar puede ser entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente el rendimiento de los alumnos. Si un estudiante evalúa que los requerimientos o exigencias que se le plantean en una situación escolar determinada exceden sus competencias, se siente estresado. Algunos factores que se deben considerar como precursores de estrés escolar son el exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento educacional, las evaluaciones de los profesores,

la competitividad, el temor al fracaso o no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres, aceptación del grupo de pares, la rivalidad entre compañeros, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio cognitivo. (Maturana & Vargas, 2015, p. 36)

En los aportes de Maturana y Vargas (2015) también se plantea como las emociones intervienen de forma decisiva en el control del estrés, en vista de que el mismo entra en el intercambio de todas y cada una de las emociones, cuestiones que son de fácil observación. Es precisamente la observación uno de los síntomas directos que aparecen en el juego de roles del ámbito educativo, tanto en el profesor como en los estudiantes, quienes establecen una de las reacciones que están estrechamente concernientes con los lamentos que los estudiantes son capaces de verbalizar. Aparecen la rabia, la ansiedad, la frustración, el insomnio, el cansancio y diversas manifestaciones psicósomáticas. Por otra parte, en los niveles cognitivo y conductual aparecen problemas de memoria a corto y largo plazo, un retroceso en el desarrollo de capacidades como la planificación y organización en tiempos prudentes usando los materiales acordes, falta de atención y concentración, dificultades para conservar en su lugar, ansiedad demostrada al comerse las uñas y morderse los labios perennemente. Situaciones que son notorias durante momentos de tensión en las clases de matemáticas, química y pruebas escritas en general.

### **Estresores académicos**

Según Barraza (2014), nos dice que los estresores académicos son los siguientes:

- La sobrecarga de tareas académicas.
- La falta de tiempo para realizar el trabajo académico.
- Los exámenes y evaluaciones de los profesores.
- La realización de trabajos obligatorios.

- Competitividad grupal
- Exceso de responsabilidad
- Falta de incentivos

Los estresores académicos son causados dentro de las instituciones educativas, muchas de las veces se dan dentro del aula de clases, los estudiantes ven al centro de estudios como una obligación más no algo que lo hagan por querer propio, esto ya es un causante de estrés, las exigencias del entorno hacen que los estudiantes no realicen bien sus actividades, a veces tienen que hacerlas porque si más no con responsabilidad, afectan significativamente la parte social en donde el alumno se desenvuelve, viéndose afectado el rendimiento académico y la conducta social, llegan agotarse y a darse una deserción escolar por las altas exigencias que demanda el estudiar.

### **Tipos de estresores académicos**

#### **Estresores físicos.**

Se refiere al ambiente físico dentro del ámbito educativo que engloba a la situación educativa percibida por el estudiante. Es así que, Gonzáles (2010) determina que “el calor, el frío, la fatiga y el ruido, son los estresores físicos más comunes” (p.166). Estos producen un malestar en el sujeto, el cual interfiere con el rendimiento laboral, académico y social del mismo. (Guerrero, 2017, p. 28)

#### **Estresores psicológicos.**

Este tipo de estresores engloban a todas las emociones que despierta la situación académica en general. Autores como Gonzáles (2010) menciona que la “la ira, los celos, el miedo, los sentimientos de inferioridad, afecta a lo que cada persona piensa de su entorno, lo cual está influido por las características cognitivas y la personalidad de cada sujeto” (p.163). Dicho de otro modo, la percepción subjetiva que el sujeto tenga sobre su rendimiento académico o la situación global educativa generalmente de sobre exigencia, influye en la valoración que lo otorga, el cual, frente a

un evento estresante, será valorado como insostenible desde la perspectiva del sujeto que lo sobrelleva. (Guerrero, 2017, p. 28)

### **Síntomas de estrés académico**

Según Barraza (2014), manifiesta que existen dos tipos de estrés académico los físicos y psicológicos que a continuación se describen:

#### **Síntomas físicos.**

- Trastornos del sueño
- Fatiga crónica
- Dolores de cabeza
- Problemas de digestión
- Somnolencias
- Mareos
- Problemas de digestión
- Rascarse o morderse las uñas
- Problemas de concentración
- Bloqueo mental
- Transpiración excesiva
- Cambios de hábitos
- Dolores musculares.

#### **Síntomas psicológicos.**

- Conflictos
- Aislamiento

- Desgano
- Inquietud
- Sentimientos de irritabilidad
- Agresividad
- Sentimientos de depresión y tristeza
- Tendencia a discutir
- Desesperación
- Abatimiento
- Ansiedad

### **Examen ser bachiller**

De acuerdo a lo expuesto en el trabajo “Prueba ser bachiller, el inicio para la educación superior en el Ecuador” sus autores la definen como un sistema de evaluación y pruebas las cuales permiten tener un análisis y denominación numérica como valores, que permiten estandarizar cual es el nivel de logro de las destrezas desarrolladas en cada una de las áreas de estudio, al mismo tiempo mide las actitudes y habilidades que los estudiantes poseen en el desarrollo de los diversos contenidos, los cuales son expuestos en enunciados, preguntas o indicadores, los cuales son sumados para que de acuerdo al rango obtenido puedan optar por un cupo en las casa de estudio de educación superior. En este sentido, los autores hacen énfasis en cómo estas condiciones han obligado a los docentes de las áreas básicas a realizar un esfuerzo por preparar a los jóvenes en técnicas de estudió, lectura comprensiva y razonamiento lógico que le permitan optimizar su desempeño (Camatón, Mejía , Méndez, & Torres, 2018).

El examen Ser Bachiller es una evaluación que combina la prueba de grado Ser Bachiller y el examen Nacional para la Educación Superior (ENES), determina el 30% de la nota final y es un

requisito para la graduación del bachillerato, además contribuye al proceso de admisión a la educación superior. Sustentada en el artículo 346 de la Constitución de la República del Ecuador, en noviembre del 2012 se crea el Instituto Nacional de Evaluación Educativa, para contar con una entidad que diseñe pruebas estandarizadas y mida los resultados alcanzados en los niveles de educación básica y bachillerato a nivel nacional. (Valencia, 2019, p. 5)

### **En que consiste el examen ser bachiller.**

Evaluar el desarrollo de las aptitudes y destrezas que los estudiantes deben alcanzar al culminar la educación obligatoria que son necesarias para el desenvolvimiento éxitos como ciudadanos y para afrontar estudios de educación superior.

### **Marco legal.**

- Constitución de la República del Ecuador de 2008.

En el art. 346: existirá una institución pública, con autonomía, de evaluación integral interna y externa, que promueva la calidad de la educación.

- Ley Orgánica de Educación Intercultural, LOEI (2011)

Menciona en el art. 2.- Principios: La actividad educativa se desarrolla atendiendo a los siguientes principios generales, que son los fundamentos filosóficos, conceptuales y constitucionales que sustentan, definen y rigen las decisiones y actividades en el ámbito educativo. Literal r. Evaluación: Se establece la evaluación integral como un proceso permanente y participativo del Sistema Educativo Nacional. Literal w. Calidad y calidez: Garantizar el derecho de las personas a una educación de calidad y calidez, pertinente, adecuada, contextualizada, actualizada y articulada en todo el proceso educativo, en sus sistemas, niveles, subniveles o modalidades y que incluyan evaluaciones permanentes.

- Ley Orgánica de Educación Superior, LOES
- Reglamento General a la Ley Orgánica de Educación Intercultural
- Acuerdo Ministerial 383-13 del Ministerio de Educación
- Acuerdo interinstitucional Nro. 2014-001

Esta evaluación permite unificar y reemplazar el examen de grado, con una equivalencia del 30% de la nota final del estudiante para obtener el título de bachiller.

### ¿Qué evalúa el examen Ser Bachiller?

Según el INEVAL (2018), el examen Ser Bachiller evalúa:

- **Dominio científico:** Interacción de los sistemas de vida, dinámicas entre materia y energía, elementos y procesos del ecosistema, vínculos entre los mecanismos físicos-químicos y la conservación de los recursos naturales.
- **Dominio social:** Relación entre los seres humanos y su espacio, construcción de los procesos de la convivencia social integral de los procesos históricos en la construcción de la sociedad.
- **Dominio matemático:** Resolución de problemas estructurados, organización y análisis de información, relaciones y patrones, razones y proporciones, relaciones entre variables y sus representaciones.
- **Dominio lingüístico:** Pensamiento analógico verbal, elementos de la lengua, comprensión de textos escritos, semántica contextual.
- **Aptitud abstracta:** Conjuntos gráficos, series gráficas, imaginación espacial.

### **¿A quiénes se evalúa?**

Está dirigido a estudiantes que aspiran obtener su título de bachiller y a postulantes a la educación superior pública, tanto a quienes ya se graduaron y quieren continuar con sus estudios universitarios como a estudiantes que aún no se gradúan.

#### **Prueba vocacional.**

Para Boada y otros (2017) se define como un constructo científico el cual permite explorar el ajuste entre diversas especialidades particulares de cada estudiante, el cual le definen y por lo tanto le hacen diferenciar del resto de las personas, logrando permanecer en el mismo medio a lo largo del tiempo pero sin importar lo que el ambiente innove sobre él o ella para ajustarse; es decir, supone el ajuste de diferentes mundos actitudinales que pueden llegar a existir, sin menospreciar lo emocional de cada estudiante con lo que requiere cada una de las asignaturas de cada carrera ofertada por la institución educativa en los niveles de bachillerato así como también el preuniversitario.

#### **Examen ser bachiller y estrés académico.**

El examen ser bachiller hoy en día es considerado la evaluación más importante para poder acceder a la educación superior, sin esto no se puede ir a la universidad pública, que es lo que todos los estudiantes anhelan, todo esto acarrea que los estudiantes caigan en preocupaciones, ansiedad, intranquilidad, entre otras, causando que el estudiante presente estrés ya sea por la sobrecarga de emociones u obligaciones de factores externos, los mismos que irán causando preocupación por querer alcanzar el sueño de acceder a la educación superior pública que es lo que todos los bachilleres desean.

#### **Técnicas para prevenir o disminuir el estrés académico.**

Para García, Pérez, & Pérez (2018), existen una variedad de técnicas que son las siguientes:

- No esta demás aprender y poner en práctica ejercicios específicos de relajación basados en la respiración profunda y estiración muscular.
- Relajar la tensión muscular
- Evitar las distorsiones del pensamiento: no se debe sacar conclusiones sin antes evidenciarlo, no hacer generalizaciones de las cosas.
- Organízate dejando un tiempo razonable para el estudio y descanso.
- Cuidar de la alimentación.
- No te esfuerces a estudiar más allá de los límites normales de concentración.
- El día del examen: calcula bien el tiempo de llegada así evitaras la ansiedad de llegar tarde, durante el examen empieza por responder las preguntas más fáciles.
- Duerme bien
- Organiza bien el tiempo
- Ordena tu espacio personal

### **Metodología**

La presente investigación tiene un enfoque cuali-cuantitativo. Cualitativo porque tiene como objeto la descripción de las cualidades de un fenómeno (estrés – ser bachiller), pretende descubrir tantas cualidades como sea posible para obtener un entendimiento más profundo del mismo. Cuantitativo porque se recolectó información para contestar las preguntas de investigación, que será sometida a un análisis estadístico. Además, confía en la medición numérica, conteo y uso de estadísticas para establecer con exactitud patrones de comportamiento (Cadena et al., 2017). La investigación es de carácter descriptivo correlacional y de corte transversal, permitió conocer la relación existente entre el nivel de estrés y el examen Ser Bachiller.

Para la recolección de datos se utilizó el inventario de SISCO para medir las variables y compararlas, de acuerdo con la consistencia interna de Alpha de Cronbach, es confiable debido a que su valor es de 0.94.

### **Población**

El presente trabajo de investigación se realizó en los Terceros de Bachillerato de la Unidad Educativa Salesiana María Auxiliadora, se utilizó la totalidad de la población con 60 estudiantes.

### **Resultados**

Tabla 1. Se encuentra recibiendo clases de nivelación

	Si		No		Total	
	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.
¿Usted se encuentra recibiendo clases de nivelación para rendir el examen Ser Bachiller?	18	30%	42	70%	60	100%

Tabla 2. Su colegio le brinda clases de nivelación

	Si		No		Total	
	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.
¿Su colegio le brinda clases de nivelación para el examen Ser Bachiller?	48	80%	12	20%	60	100%

En la tabla 1 se observa que las estudiantes manifiestan que un 70% no se encuentran recibiendo clases de nivelación para rendir el examen Ser Bachiller fuera de la institución educativa, en la tabla 2 el 80% de las estudiantes se encuentran recibiendo clases de nivelación para rendir el examen Ser Bachiller dentro de su institución educativa los días sábados, se puede manifestar que, a pesar de presentar nerviosismo o estrés los resultados del examen no son malos pues datos

obtenidos del examen Ser Bachiller muestran que la institución educativa en el año lectivo 2017-2018 obtuvo el promedio de 8,91 puntos sobre 10 es decir que se encuentra en un nivel de logro satisfactorio. Posteriormente en el año lectivo 2018-2019 obtuvieron el promedio de 9,17 puntos sobre 10 encontrándose en un nivel de logro satisfactorio.

Tabla 3. El examen ser bachiller produce sensación de estrés

	Si		No		Total	
	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.
¿El examen Ser Bachiller produce en usted sensaciones de estrés?	52	87%	8	13%	60	100%

Tabla 4. Estrés académico-resultados generales

Estrés académico	Leve		Moderado		Profundo		Total	
	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.
	1	2%	33	55%	26	43%	60	100%

*Fuente.* Inventario SISCO del estrés académico  
Autor: Muy, 2020

La tabla 3 indica que en un 87% de las estudiantes presentan sensaciones de estrés por rendir el examen Ser Bachiller, en la tabla 4 del test general muestra que las estudiantes en su mayoría manejan un nivel de estrés entre moderado y profundo.

Tabla 5. Dimensión de estresores

Pregunta	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.
Competencia con los compañeros	8	3%	10	17%	23	39%	17	28%	2	13%	60	100%
Sobrecarga de tareas	0	0%	0	0%	16	27%	19	32%	25	41%	60	100%
Personalidad y carácter del profesor	0	0%	12	20%	28	46%	13	22%	7	12%	60	100%
Evaluaciones (exámenes, ensayos)	0	0%	2	3%	8	13%	25	42%	25	42%	60	100%

Tipo de trabajo que te piden los profesores	0	0%	2	3%	21	35%	19	32%	18	30%	60	100%
No entender los temas que se abordan en clase	3	5%	14	23%	23	39%	9	15%	11	18%	60	100%
Participación en clase	8	13%	15	25%	19	32%	12	20%	6	10%	60	100%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	0	0%	1	1%	21	35%	19	32%	19	32%	60	100%
Trastornos en el sueño	4	7%	15	25%	18	30%	15	25%	8	13%	60	100%
Fatiga crónica	5	8%	11	18%	15	25%	13	22%	16	27%	60	100%
Dolores de cabeza	7	11%	10	17%	18	30%	13	22%	12	20%	60	100%
Problemas de digestión	17	28%	15	25%	13	22%	10	17%	5	8%	60	100%
Rascarse, morderse las uñas.	11	18%	11	18%	8	14%	17	28%	13	22%	60	100%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	3	5%	6	10%	9	15%	18	30%	24	40%	60	100%
Inquietud	2	3%	9	15%	24	40%	13	22%	12	20%	60	100%
Sentimientos de depresión y tristeza	2	3%	10	16%	16	27%	19	32%	13	22%	60	100%
Ansiedad, angustia o desesperación	4	7%	4	7%	23	38%	18	30%	11	18%	60	100%
Problemas de concentración	8	14%	15	25%	21	35%	8	13%	8	13%	60	100%
Sentimientos de agresividad	11	18%	8	13%	25	42%	7	12%	9	15%	60	100%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	9	15%	18	30%	20	33%	4	7%	9	15%	60	100%
Aislamiento de los demás	10	17%	17	28%	18	30%	11	18%	4	7%	60	100%
Desgano para realizar las labores escolares	5	8%	9	15%	23	39%	11	18%	12	20%	60	100%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	8	14%	11	18%	21	35%	12	20%	8	13%	60	100%

Mediante la aplicación del Inventario de SISCO de estrés académico se puede manifestar que en las dimensiones de estresores las estudiantes en su mayoría manifiestan tener estrés principalmente en orden de mayor a menor en primer lugar el estrés ante cualquier tipo de evaluaciones o exámenes, la sobrecarga de tareas y la competencia con las compañeras, por el contrario, sugieren que nunca les causan estrés el tiempo limitado para realizar tareas. Las reacciones físicas más frecuentes que presenta el estrés en las estudiantes son: Rascarse, morderse las uñas, somnolencia o mayor necesidad de dormir, mientras que la reacción menos presente en ellas son los problemas de digestión. Las reacciones psicológicas más frecuentes en las estudiantes

son: Inquietud, sentimientos de depresión, tristeza, ansiedad, angustia o desesperación. Las reacciones comportamentales más recurrentes son: desgano para realizar las labores escolares y aumento o reducción del consumo de alimentos.

Tabla 6. Estrategias para enfrentar el estrés

	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.
Habilidad asertiva	3	5%	4	7%	22	36%	18	30%	13	22%	60	100%
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	2	3%	7	12%	17	28%	24	40%	10	17%	60	100%
Elogios a si mismo	10	17%	18	30%	15	25%	8	13%	9	15%	60	100%
La religiosidad	11	18%	8	14%	15	25%	17	28%	9	15%	60	100%
Búsqueda de información	11	18%	10	17%	20	33%	12	20%	7	12%	60	100%
Ventilación y confidencias	10	17%	4	6%	23	38%	13	22%	10	17%	60	100%

Tabla 7. Frecuencia que utilizaste las estrategias

Pregunta	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.	Fr.	Por.
Con que frecuencia utilizaste las estrategias.	1	2%	4	7%	26	43%	22	36%	7	12%	60	100%

En el inventario de SISCO de estrés académico las estudiantes manifiestan con qué frecuencia utilizan las siguientes estrategias para enfrentar la situación que les causaba preocupación o nerviosismo tomando de mayor a menor: elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, habilidad asertiva y la preparación para el examen ser bachiller. Las estrategias presentadas en la tabla 6 sobre con qué frecuencia las utilizan las estudiantes, se puede observar en la tabla 7 que 43% algunas veces y un 36% casi siempre, es decir que las estudiantes si las usan de manera general en su mayoría las ponen en práctica en su vida cotidiana.

## Discusión

Al estrés se le considera como un problema serio de elevada importancia a nivel mundial, manifestándose en todos medios y escenarios de la actividad humana. En el caso del estrés académico se puede decir que es aquel que se desarrolla y expresa en el ámbito educativo, vinculándose a la valoración que realizan los estudiantes de las diferentes demandas o estresores de su entorno, desequilibrando su medio interno, de igual manera las estrategias de afrontamiento para restablecer la homeostasis (Berrío & Mazo, 2011).

Partiendo de la primera variable que es el estrés académico se pudo obtener el siguiente resultado mediante la aplicación del Inventario de SISCO se conoce que las estudiantes de tercero de bachillerato entre 55% moderado y 43% profundo, padecen estrés académico más frecuente al momento de rendir un examen. Según Buñay, Neira, Quito, & Tamayo (2017) se encontraron resultados similares en torno a una investigación que realizaron en diferentes Instituciones Educativas Particulares del Ecuador en la que se evidenció la presencia de estrés académico en aproximadamente en el 90% de la muestra, en cuanto a su intensidad predominó de moderado a profundo. Pudiendo observar que el estrés académico está presente a nivel del país y sobre todo en estudiantes de la secundaria, esto ya no es algo que se debe dejar desapercibido los estudiantes están a punto de culminar y posteriormente comenzar sus estudios en la universidad.

Según una investigación realizada en la Universidad de Papaloapan de la ciudad de México, revelan que los estresores más frecuentes en esta población son: los exámenes, la sobrecarga académica, el corto periodo de entrega de las mismas y la personalidad/ carácter del profesor (Franco & Toribio, 2016). Mediante los resultados arrojados en nuestra investigación podemos hacer una relación en que los estresores más comunes que presentan las estudiantes son: cualquier tipo de evaluaciones o exámenes, sobrecarga de tareas, lo que podemos contradecir es que las

estudiantes no manifiestan que les causa estrés el corto periodo de entregar las tareas y la personalidad del profesor, pero en cambio un estresor fuerte es la competencia entre compañeras lo que ocasiona que caigan en estrés.

Las estudiantes utilizan las siguientes estrategias para enfrentar la situación que les causa preocupación o nerviosismo tomando de mayor a menor: elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, habilidad asertiva y la preparación para el examen ser bachiller. Resultados similares encontraron Buñay, Neira, Quito, & Tamayo (2017) al decir que las estrategias de afrontamiento más empleadas fue la habilidad asertiva del total de estudiantes, y la elaboración de un plan y ejecución de tareas. Contrariamente los elogios a sí mismo, la búsqueda de información y la ventilación y confidencias fueron los que se utilizaron en menor frecuencia, de igual manera arrojaron los mismos resultados la investigación realizada.

Un estudio realizado en la provincia de Chimborazo manifiesta que de un total de 84 estudiantes que representa el 1% nunca se estresan por el examen ser bachiller, 6 estudiantes representan el 7% rara vez se estresan por esta razón, 14 estudiantes con el 17% algunas veces, 32 estudiantes que representan el 38% casi siempre lo hacen y 31 estudiantes que representan el 37% siempre se estresan por la presión de rendir este examen (Valencia, 2019). Resultados simiales encontramos en la investigación realizada pues 87% de las estudiantes dicen padecer sensaciones de estrés frente al examen Ser bachiller y el 13% dice no estresarse frente al mismo.

El estrés académico está cada vez atacando más los jóvenes que van a rendir el examen Ser Bachiller pues en la provincia de Tungurahua manifiesta que una joven se quitó la vida porque saco baja la puntuación en el examen Ser Bachiller, pues la misma quería ingresar a la universidad pública para estudiar Psicología, sus familiares revelaron que la joven se encontraba triste, preocupada y que decía que no le alcanzarían los puntos para seguir dicha carrera universitaria,

pese a que se preparó seis meses no logro sacar una puntuación buena, pues era la segunda vez que la joven rendía el examen, la baja nota del examen la desmotivó y la llevó a tomar esa decisión (Pinto, 2020).

### **Conclusiones**

- Se ha fundamentado bibliográficamente los aspectos relacionados con el examen ser bachiller para tener más claro como que es, como se maneja y cuando podemos estar padeciendo estrés académico sin darnos cuenta. El estrés académico es un factor que está atacando gravemente a los estudiantes que están próximos a culminar sus estudios pues la sensación de estrés la padecen casi todos los estudiantes, muestran varios síntomas que se asemejan a este factor, es importante que hoy en día se tome en consideración estos casos pues a veces nos centramos más en el proceso de enseñanza aprendizaje antes que como se sienta el estudiante, pues se debe ayuda, dar más apoyo al discente pues este no está preparado para afrontar grandes responsabilidades como es el caso del examen Ser Bachiller.
- Según los datos obtenidos se concluye que el estrés académico generado por la preocupación de rendir el examen ser bachiller se encuentra en un nivel moderado y profundo es decir que las estudiantes encuestadas arrojaron esos resultados pues ellas están pasando por esto, pues la situación les hace caer de una u otra manera en los estresores académicos, tomando en consideración que toman como estresores cualquier tipo de evaluaciones o exámenes, la sobrecarga de tareas y la competencia con las compañeras.
- Las estudiantes encuestadas manifiestan que no se encuentran recibiendo clases de nivelación fuera de la institución, pues dentro de su institución educativa las reciben de manera voluntaria pero todas asisten, porque tienen sensaciones de estrés pues por eso se

preparan, así lo manifestaron en decir que les causa estrés el examen ser bachiller, pues solo dos estudiantes tienen nivelación externa, por lo que no se pudo realizar una diferencia clara entre las dos situaciones, pero aun así todas tienen procesos de estrés.

### Referencias bibliográficas

- Águila , A., Calcines, M., Nieves, Z., & Monteagudo, R. (2015). *Estrés académico*. Obtenido de Estrés académico: file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/EstresAcademico-5023824%20(1).pdf
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 66-82.
- Buñay, D., Neira, O., Quito, J., & Tamayo, M. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercer de bachillerato de Unidades Educativas Particulares del Ecuador. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 20 (3), 253-276.
- Camatón, S., Mejía , O., Méndez , C., & Torres, M. (2018). Prueba Ser Bachiller, el inicio para la educación superior en el Ecuador. *Revista científica dominio de las ciencias*, 4(3), 110-122.
- Espinoza, A., Gonzáles, R., & Pernas , I. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y practicas a cerca del estrés. *Scielo*, 18(3), 11-18.
- Franco, S., & Toribio, C. (2016). Estrés Académico: El enemigo silencioso del estuante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
- Gallego, Y., Gil, S., & Sepúlveda , M. (2018). *Revisión teórica de Eustrés y Distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento*. Obtenido de Revisión teórica de Eustrés y Distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento.: [http://ns3112306.ip-213-251-184.eu/bitstream/10946/4229/1/REVISI%c3%93N%20TEORICA%20DE%20EUISTR%c3%89S%20Y%20DISTR%c3%89S%20DEFINIDOS%20COMO%20REACCI%c3%93N%20HACIA%20LOS%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20ESTRATEGIAS%](http://ns3112306.ip-213-251-184.eu/bitstream/10946/4229/1/REVISI%c3%93N%20TEORICA%20DE%20EUISTR%c3%89S%20Y%20DISTR%c3%89S%20DEFINIDOS%20COMO%20REACCI%c3%93N%20HACIA%20LOS%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20ESTRATEGIAS%20)

- García, R., Pérez, J., & Pérez, F. (2018). *Guía para el manejo de estrés académico*. Obtenido de Guía para el manejo de estrés académico: <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>
- Guerrero, G. (Diciembre de 2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Medicina de la ciudad de Ambato*. Obtenido de El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Medicina de la ciudad de Ambato: <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2151/1/76573.pdf>
- Instituto Nacional de Evaluación Educativa. (Agosto de 2018). *Acceso y permanencia. Jóvenes en Es*. Obtenido de Acceso y permanencia. Jóvenes en Es: <https://www.proteccionderechosquito.gob.ec/adjuntos/boletines/INEVAL%20-%20Ser%20Bachiller.pdf>
- Instituto Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (2016). *Guía para el estrés*. Obtenido de Guía para el estrés : <http://hraei.net/doc/2016/guias/Guia-para-el-Estres.pdf>
- Maturana, A., & Vargas, A. (2015). *Estrés escolar*. Obtenido de Estrés escolar: [https://www.researchgate.net/publication/273791533\\_El\\_estres\\_escolar](https://www.researchgate.net/publication/273791533_El_estres_escolar)
- Muzio, R. (2012). *Psicobiología del estrés*. Obtenido de Psicobiología del estrés: [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Ospina, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar*. Obtenido de Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE%20MAESTR%C3%8DA%20%20Andr%C3%A9s%20Ospina%20Stepanian.pdf>

Pinto, W. (24 de Enero de 2020). Joven se quitó la vida porque sacó baja puntuación en la prueba Ser Bachiller. *El Universo*, pág. 1.

Valencia, E. (2019). *Examen Ser Bachiller y niveles de estrés de los estudiantes de la Unidad Educativa "Proviencia de Chimborazo", Pallatanga, Período octubre 2018 - Marzo 2019*. Obtenido de Examen Ser Bachiller y niveles de estrés de los estudiantes de la Unidad Educativa "Proviencia de Chimborazo", Pallatanga, Período octubre 2018 - Marzo 2019.: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5644/1/UNACH-FCEHT-TG-P.EDUC-2019-000024.pdf>

**ANEXOS**

# **ANEXO A**

HOJA DE APROBACIÓN DEL  
TEMA Y DESIGNACIÓN DEL  
TUTOR

## UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN Y DE ARTES Y HUMANIDADES

El Consejo Directivo de la Unidad Académica de Educación y de Artes y Humanidades de la Universidad Católica de Cuenca, en sesión Extraordinaria del 31 de octubre de 2019, resolvió:

- Aprobar la elaboración del Ensayo o Artículo Académico de **MUY INGA KAREN SOFÍA**, estudiante de la carrera de Ciencias de la Educación mención Psicología Educativa: **“ESTRÉS ACADÉMICO FRENTE AL EXÁMEN SER BACHILLER”**.
- Designar a: **AB. JOHANA PULLA, MGS** como Director/a.



Ab. Johanna Pacheco Pacheco  
**SECRETARIA – ABOGADA**

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN Y DE ARTES Y HUMANIDADES**



# **ANEXO B**

**ANTEPROYECTO**



**UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE CUENCA**

COMUNIDAD EDUCATIVA AL SERVICIO DEL PUEBLO

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**Carrera de Ciencias de la Educación mención**

**Sicología Educativa**

**COMPONENTES PARA EL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**OPCIÓN ARTÍCULO ACADÉMICO**

**PERIODO:** septiembre 2019- febrero 2020

**ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Tema:**

Estrés académico frente al Examen Ser Bachiller

**Autor:** Karen Sofia Muy Inga

**Tutor:** Ab. Jhoana Pulla Mgs.

## ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

### 1.-Título de Trabajo de Investigación

Estrés académico frente al Examen Ser Bachiller

#### a) Variable dependiente

Estrés Académico

#### b) Variable independiente

Examen Ser Bachiller

### 2.- Línea y ámbito de investigación

#### a. Línea.

Políticas y Gestión Educativa

#### b. Ámbitos

Bachillerato General Unificado

### 3.- Problematicación

Uno de los problemas más generalizados actualmente es el conocido estrés, es un fenómeno que resulta de la relación entre el medio que lo rodea y la persona, en el ámbito académico hoy en día los estudiantes por múltiples factores caen en situaciones que les puede provocar algún tipo de estrés académico, de manera fundamental cuando se trata de alcanzar un cupo dentro de la universidad, la misma que se ha determinado debe ser medida a través del Examen Ser Bachiller en donde se supone los estudiantes demostrarán el dominio de habilidades, destrezas y hasta competencias que deben dominar para estar preparados para las exigencias y nuevos retos. A lo largo del Tercero de Bachillerato los estudiantes empiezan a sentir agotamiento, alteración del sueño, poco interés en los estudios, nervios, llegando algunas veces a perder el control de sus actos, empezar a consumir alcohol o drogas, presión de los padres de familia y la institución educativa, frente a esta situación el problema puede mejorar para algunos cuando son inscritos en los centros de nivelación, aunque para otros puede ser un agravante.

El estrés escolar puede ser entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente el rendimiento de los alumnos. Si un estudiante evalúa que los requerimientos o exigencias que se le plantean en una situación escolar determinada exceden sus competencias, se siente estresado. Algunos factores que se deben considerar como precursores de estrés escolar son el exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento educacional, las evaluaciones de los profesores, la competitividad, el temor al fracaso o no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres, aceptación del grupo de pares, la rivalidad entre compañeros, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio cognitivo. (Maturana & Vargas, 2015, p. 34-41)

El examen ser bachiller es una de las razones fundamentales por la que los estudiantes presentan una serie de preocupaciones que posteriormente los lleva a caer en estrés académico, pues es una intranquilidad para los estudiantes; tener la incertidumbre si lograré acceder a la educación superior para lograr cumplir los sueños, aspiraciones; considerando inclusive que la única manera de acceder a tan ansiado cupo será recibir clases de nivelación durante el Tercero de Bachillerato o inclusive algunos padres de familia desde que el estudiante ingresan al Bachillerato General unificado.

#### **4.-Justificación**

Han existido varias investigaciones que se han centrado en el contexto clínico de la ansiedad, pero en este caso lo que se pretende demostrar es que si existe diferencia entre la carga de estrés que sienten los estudiantes que cursan procesos de nivelación y los que se preparan en sus instituciones educativas o en sus propias casas. La presente investigación pretende aportar a las instituciones educativas en torno a las manifestaciones que presentan los estudiantes de tercero de bachillerato en la necesidad de obtener un cupo en la carrera y universidad de su elección.

Según Martínez & Díaz (2007) mencionan:

El estrés como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Castillo , Montenegro , Sierra , & Urrego, 2015, p. 10).

Según Feldman (2008) manifiesta que:

Determinaron en la Universidad de Venezuela que las situaciones de estrés académico más frecuentes fueron las de presentar un examen escrito, preparar un examen próximo y esperar y recibir los resultados de un examen, las cuales fueron aprobadas por más del 90% de participantes. También fueron muy frecuentes las siguientes situaciones, excesiva cantidad de material para estudiar, falta de tiempo para estudiar y entrar o salir del aula cuando la clase ya había comenzado. (González, 2017, p. 6)

Según el INEVAL (2014) dice que:

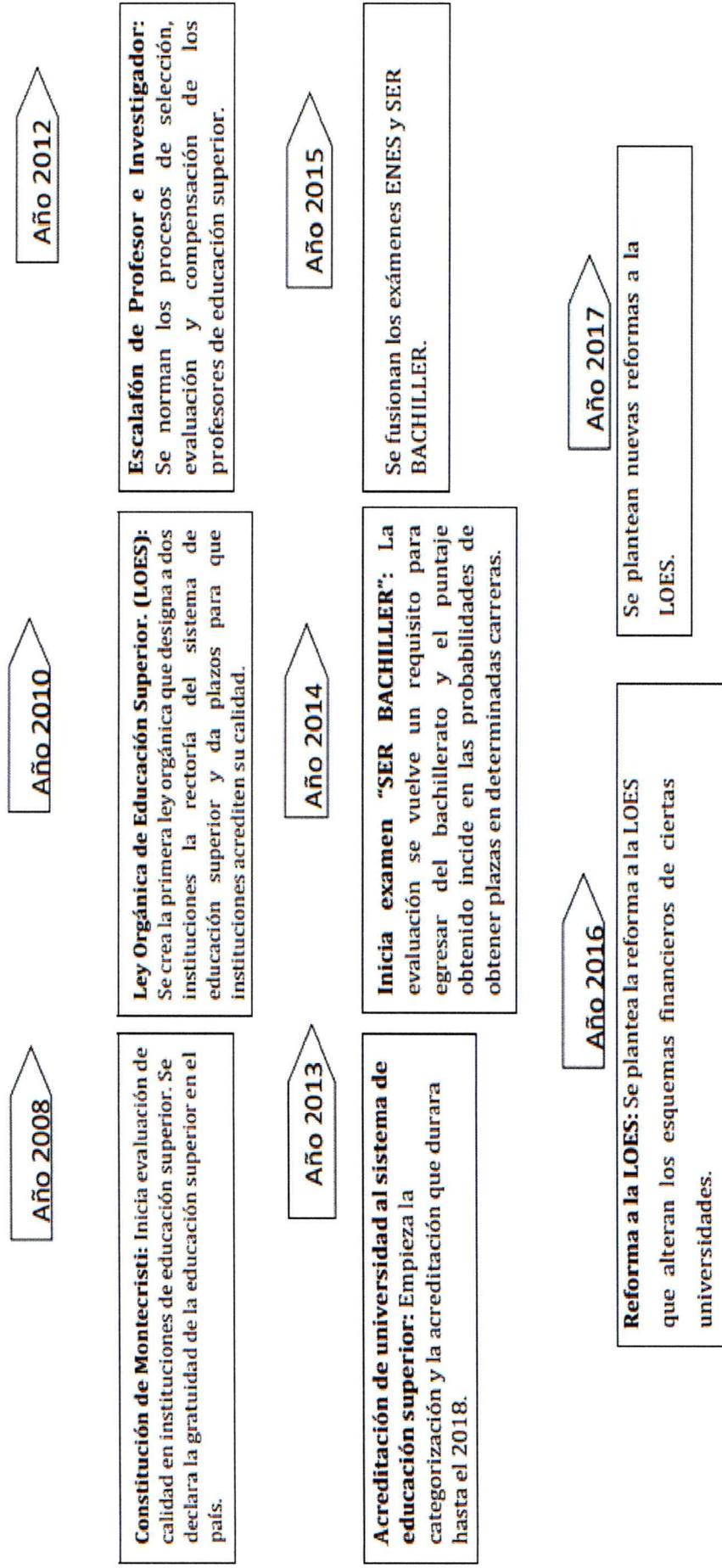
El examen Ser Bachiller es una evaluación que combina la prueba de grado Ser Bachiller y el examen Nacional para la Educación Superior (ENES), determina el 30% de la nota final y es un requisito para la graduación del bachillerato, además contribuye al proceso de admisión a la educación superior. Sustentada en el artículo 346 de la Constitución de la República del Ecuador, en noviembre del 2012 se crea el Instituto Nacional de Evaluación Educativa, para contar con una entidad que diseñe pruebas estandarizadas y mida los resultados alcanzados en los niveles de educación básica y bachillerato a nivel nacional (Valencia Hernández , 2019, p. 5)

Finalmente se desea que con esta investigación se dé a conocer si se presenta o no el estrés en estudiantes que rinden el examen ser bachiller, para conocer el gran impacto que esto genera a los estudiantes año tras año lo que podría significar que los estudiantes no lleguen a cursar estudios universitarios, que vivan en una constante competencia entre sus compañeros, que sus últimos días en el colegio sean dedicados únicamente al estudio y preparación.

## 5.-Antecedentes

**Figura 5: Década de cambios en la Educación Superior**

La figura 5 muestra por años sucesos importantes y cambios dados en la educación superior.



**Fuente:** <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/17485/1/T-UCE-0005-CEC-153.pdf>

**Elaborado por:** Johanna León, Alex Oña.

Según el (Telégrafo, 2016) manifiesta que:

Las pruebas “Ser Bachiller” responden a la política de estado de evaluación y mejoramiento de la educación en el Ecuador, y son instrumentos evaluativos que exploran habilidades, actitudes y destrezas necesarias para el desenvolvimiento exitoso en los estudios de educación superior. El propósito de las pruebas Ser Bachiller no solo es medir el nivel de conocimiento de los estudiantes. El test incluye una Encuesta de Factores Asociados al Aprendizaje, que permite conocer el contexto social y familiar de los chicos, sus hábitos de estudio y satisfacción. La indagación también se aplica al rector, los docentes y los padres de familia. (León & Oña, 2018, p. 23)

## **6.-Objetivos**

### **a) Objetivo General.**

Determinar el estrés académico generado por la preocupación de rendir el Examen Ser Bachiller.

### **b) Objetivos específicos.**

- Fundamentar bibliográficamente los aspectos relacionados al examen ser bachiller y estrés académico.
- Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de Tercero de bachillerato.
- Comparar el nivel de estrés académico en estudiantes con o sin clases de nivelación.

## **6.- Preguntas científicas:**

- ¿Cuáles son los niveles de estrés de los estudiantes de Tercero de Bachillerato?
- ¿Es el examen Ser Bachiller orientado de manera correcta?
- ¿Existe diferencia entre los estudiantes que se preparan con cursos de nivelación y quienes no?

## **7.-Fundamentación teórica**

### **Estrés académico**

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc. (Águila, Calcines, Monteagudo, & Nives, 2015, p. 6)

El elevado nivel de estrés académico que se pueda dar, altera el procedimiento de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, estos tres factores influyen de manera negativa en el rendimiento académico, pues algunas de sus consecuencias son la disminución de calificaciones de los alumnos en los exámenes, en algunos casos los estudiantes no llegan a presentarse al examen, o lo peor abandonan el aula antes de empezar el examen, si sabes que esto podría llevar o acarrear una serie de consecuencias que a un futuro los puede afectar.

(Martínez y Díaz, 2007, p. 14) manifiestan que:

El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. ( Berrío & Mazo , 2011)

Un estudio nos manifiesta que:

México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo en razón de que presenta los principales factores tales como la pobreza, cambios constantes en la situación laboral y social, contaminación y la competencia entre los compañeros de trabajo y de clases. Diversos estudios concuerdan en que el ingreso a la Universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a una falta de adaptación al nuevo ambiente. Este estrés de adaptación es el que caracteriza al estrés académico, siendo este último foco de atención para muchos investigadores. En general, los trabajos encontrados sobre el tema de estrés académico demuestran la existencia de índices destacados de estrés entre los estudiantes universitarios de tiempo completo, siendo estos más altos por ejemplo, en los periodos de exámenes cuando se tiene sobrecarga académica en los primeros cursos de carrera, una enseñanza y aprendizaje demasiado centrada en la memorización, cuando hay falta de tiempo, las exigencias de algunas materias, durante las intervenciones en público, en el momento que existe deficiencias metodológicas del profesorado y cuando se obtienen resultados no satisfactorios. (Franco & Toribio , 2016, p. 11)

### **Examen Ser Bachiller**

Según el (INEVAL, 2014) manifiesta lo siguiente:

El marco legal está presidido por la Constitución de la República del Ecuador de 2008, Ley Orgánica de Educación Superior (LOES), Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), Reglamento General a la Ley Orgánica de Educación Intercultural. En la que sustenta que esta evaluación permite unificar y reemplazar el examen de grado, con una equivalencia de 30% de la nota final del estudiante para obtener el título de bachillerato.

El examen ser bachiller es una evaluación que fusiona la prueba de grado (Ser Bachiller) y el examen Nacional para la educación Superior (ENES).

- Determina el 30% de la nota final del bachillerato.
- Es habilitante para la graduación del bachillerato.
- Ayuda al proceso de admisión en la educación superior.

En la que evalúa 5 dimensiones: Matemático, Lingüístico, Científico, Social y Abstracto. El objetivo de la misma es evaluar el desarrollo de las aptitudes y destrezas que los estudiantes deben alcanzar al culminar la educación obligatoria que son necesarias para el desenvolvimiento exitoso como ciudadanos y para afrontar estudios de educación superior. Está dirigido a estudiantes que aspiran a obtener su título de bachiller y a postulantes a la educación superior pública, tanto a quienes ya se graduaron y quieren continuar con sus estudios universitarios como a estudiantes que aún no se gradúan.

El examen Ser Bachiller acarrea poseer una serie de dominios los cuales no son del todo fáciles de aprobar, pues la falta de preparación, conocimiento y a más de eso de organización, hace que los estudiantes empiecen a desesperarse y caigan en estrés, pues lo antes mencionado nos da a conocer que los estudiantes toman a los exámenes como agentes estresadores, pues el simple hecho de mencionar o saber que deben rendir un examen los estresa totalmente a todos o casi algunos estudiantes, es lo que se ha podido corroborar con investigaciones antes verificadas.

## **8.-Metodología**

La presente investigación tiene un enfoque cuali-cuantitativo. Cualitativo porque tiene como objeto la descripción de las cualidades de un fenómeno (estrés – ser bachiller), pretende descubrir tantas cualidades como sea posible para obtener un entendimiento más profundo del mismo. Cuantitativo porque se recolectó información para contestar las preguntas de investigación, que será sometida a un análisis estadístico. Además, confía en la medición numérica, conteo y uso de estadísticas para establecer con exactitud patrones de

comportamiento (Cadena et al., 2017). La investigación es de carácter descriptivo correlacional y de corte transversal, permitió conocer la relación existente entre el nivel de estrés y el examen Ser Bachiller.

Para la recolección de datos se utilizó el inventario de SISCO para medir las variables y compararlas, de acuerdo con la consistencia interna de Alpha de Cronbach, es confiable debido a que su valor es de 0.94.

## **Población**

El presente trabajo de investigación se realizó en los Terceros de Bachillerato de la Unidad Educativa Salesiana María Auxiliadora, se utilizó la totalidad de la población con 60 estudiantes.

### **a. Definición de variables**

**Variable dependiente:** Estrés Académico.

Arturo Barraza Macías dice que:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. (Franco & Toribio , 2016, p. 11)

**Variable independiente:** Examen Ser Bachiller

Según el (INEVAL, 2014) manifiesta que:

El examen Ser Bachiller es una evaluación que combina la prueba de grado Ser Bachiller y el examen Nacional para la Educación Superior (ENES), determina el 30% de la nota final y es un requisito para

la graduación del bachillerato, además contribuye al proceso de admisión a la educación superior.  
(Valencia Hernández , 2019, p. 5)

### **c. Descripción del método para el levantamiento de información en base a las variables.**

Luego de aplicar los instrumentos se realizará el levantamiento de la información por medio del programa Excel, en el cual se tabulará las respuestas del instrumento, utilizando las hojas de cálculo para obtener los resultados totales de cada pregunta y realizar los cuadros estadísticos con sus respectivas interpretaciones.

### **d. Generación y validación de los instrumentos de investigación.**

El instrumento de recolección de información será el inventario SISCO de estrés fue elaborado por Arturo Barraza Macías en el 2005 y actualizó la versión en el 2008, en la cual el individuo se describe de acuerdo a su percepción a lo que se refiere situaciones de estrés, el inventario consta de 31 ítems, bajo una escala de Likert con la siguiente escala: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.

## **9. Cronograma**

### **CRONOGRAMA RECALENDARIZADO DEL DESARROLLO DEL ARTÍCULO ACADÉMICO CON FINES DE TITULACIÓN**

<b>BLOQUE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DOCUMENTOS DE VERIFICACIÓN</b>	<b>FECHA INICIO</b>	<b>FECHA TÉRMINO ENTREGA</b>
	PRESENTACION DE SOLICITUD INDICANDO OPCIÓN DE TITULACIÓN	Solicitud varia indicando la opción de Trabajo de Titulación o Examen de Grado o Complexivo	23/09/2019	26/09/2019
	PRESENTACION DEL DISEÑO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN EN SECRETARÍA (APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE TUTOR)	Solicitud varia presentando el Diseño del Trabajo de Titulación, que incluye el folio de aprobación suscrito por el tutor, se entrega en carpeta en Secretaría, impreso a doble cara.	30/09/2019	25/10/2019
	INVESTIGACIÓN DE CAMPO			

	INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	Recopilación de encuestas contestadas, documento digital de tablas y gráficos (con la interpretación), se entrega al Docente de Metodología de la Investigación y Tutor	28/10/2019	22/11/2019
1	<b>REDACCIÓN DEL ARTÍCULO ACADÉMICO.</b> LOS ESTUDIANTES CARGARÁN LA VERSIÓN DIGITAL EN LA TAREA EVEA CON REVISIÓN TURNITIN: " <b>Borrador Artículo Académico</b> " PERTENECIENTE A LA ASIGNATURA METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. EL DOCENTE DE METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN HARÁ LLEGAR EN UN MAXIMO DE CINCO DÍAS POSTERIORES A LA ENTREGA DE LA TAREA TURNITIN EN EL EVEA, EL INFORME DE SIMILITUD AL CORRESPONDIENTE ESTUDIANTE PARA ADJUNTAR EN EL ANILLADO.	El artículo académico debe ser entregado al Docente Tutor para su revisión y cargado en el entorno Enea en la tarea de turnitin al Profesor de Metodología de la Investigación.	25/11/2019	09/12/2019
	SOLICITUD DE DESIGNACIÓN DE REVISORES A LA SEÑORA DECANA, ADJUNTANDO DOS COPIAS DEL BORRADOR ANILLADAS, CON EL RESPECTIVO INFORME TURNITIN, CERTIFICADO DE COAUTORÍA Y CERTIFICADO PREVIO REVISIÓN DE LECTORES	Solicitud varia pidiendo revisores, documentos anillados en Secretaría	10/12/2019	13/12/2019
	LECTURA DE LOS BORRADORES Y ENTREGA DE INFORME DEL REVISOR. (En este lapso los estudiantes dan formato a los anexos)	Informe concensuado de observaciones para las correcciones del trabajo, se entrega firmado por revisores al estudiante.	16/12/2019	20/12/2019
	LOS ESTUDIANTES VERIFICAN LAS OBSERVACIONES DE ACUERDO A LAS SUGERENCIAS DE LOS REVISORES Y DE MANERA CONJUNTA CON SU TUTOR, REALIZAN LOS CAMBIOS RESPECTIVOS.	Estudiante y Tutor trabajarán en Documento digital	02/01/2020	08/01/2020
	EL TUTOR ELABORA EL ACTA DE CALIFICACIÓN, RATIFICA LA CERTIFICACIÓN DE COAUTORÍA Y REALIZA LA CERTIFICACIÓN DE IDONEIDAD DEL TRABAJO, CON EL CUAL SE PODRÁ PROCEDER AL EMPASTADO DE UN EJEMPLAR Y TRES DIGITALES, SEGÚN FORMATOS ESPECÍFICOS, CON TODOS LOS ANEXOS.	Certificado de coautoría e idoneidad según formato, firmado por el tutor, será entregado al estudiante para que lo incluya en el documento final del trabajo de titulación. Acta de calificación suscrita por el tutor según formato la cual se entrega en secretaria en esta misma fecha.	09/01/2020	14/01/2020
	ENTREGA DE DOCUMENTOS FINALES EMPASTADO (1), DIGITALES (3) EN SECRETARÍA,			

	<p>CONJUNTAMENTE CON UNA SOLICITUD VARIA DIRIGIDA A LA DECANA, DONDE SE PIDE TRIBUNAL LUGAR, FECHA Y HORA DE SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO PREVIA OBTENCIÓN DEL TÍTULO.</p>	<p>Trabajo de Titulación final empastado y solicitud varia.</p>	<p>15/01/2020</p>	<p>20/01/2020</p>
	<p>DEFENSA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</p>	<p>Según calendario y proceso establecido. La defensa se acompaña de diapositivas, una copia digital de estas últimas serán entregadas al profesor de Metodología</p>	<p>10/02/2020</p>	<p>21/02/2020</p>

## 10. Referencias bibliográficas.

Berrío , N., & Mazo , R. (2011). Estrés Académico . *Pepsic*.

Águila, B. A., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nives, Z. (2015). Estres academico. *Scielo*, s/p.

Castillo , C., Montenegro , S., Sierra , O. L., & Urrego, G. (2015). *Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de*. Obtenido de Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness: <http://www.scielo.org.co/pdf/clin/n26/n26a10.pdf>

Clares, J., & Benavides, W. (2015). Expresión y comunicación emocional. Prevención de dificultades socio educativas. *AIECE (Asociación internacional de Expresión y Comunicación Emocional)*, 1-437.

Franco , S., & Toribio , C. (2016). *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante* . Obtenido de Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante : [http://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2\\_ESTRES.pdf](http://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf)

González, A. (2017). *Estudio sobre el estrés académico y la capacidad de afrontamiento en estudiantes de Educación Social de nueva incorporación*. Obtenido de Estudio sobre el estrés académico y la capacidad de afrontamiento en estudiantes de Educación Social de nueva incorporación.: [http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/49289/GonzalezMoreno\\_TFG\\_EstresEstudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/49289/GonzalezMoreno_TFG_EstresEstudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

INEVAL. (2014). *Instituto Nacional de Evaluación Educativa*. Obtenido de Instituto Nacional de Evaluación Educativa: <http://www.evaluacion.gob.ec/evaluaciones/que-es-ser-bachiller/>

León, J., & Oña, A. (Noviembre de 2018). *Determinantes socioeconómicos que influyen en la prueba “ser bachiller” para la postulación a la educación superior, Ecuador Periodo 2016-2017*. Obtenido de Determinantes socioeconómicos que influyen en la prueba “ser bachiller” para la postulación a la educación superior, Ecuador Periodo 2016-2017: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/17485/1/T-UCE-0005-CEC-153.pdf>

Maturana, A., & Vargas, A. (2015). *El estrés escolar* . Obtenido de El estrés escolar : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>

Santos, J. L. (2016). *Universidad de Cuenca*. Obtenido de Universidad de Cuenca: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26542/1/TESIS.pdf>

Valencia Hernández , E. L. (2019). *EXAMEN SER BACHILLER Y NIVELES DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PROVINCIA DE CHIMBORAZO”, PALLATANGA, PERIODO OCTUBRE 2018 – MARZO 2019* . Obtenido de EXAMEN SER BACHILLER Y NIVELES DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PROVINCIA DE CHIMBORAZO”, PALLATANGA, PERIODO OCTUBRE 2018 – MARZO 2019. : <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5644/1/UNACH-FCEHT-TG-P.EDUC-2019-000024.pdf>

# **ANEXO C**

CERTIFICADO DE  
COAUTORÍA

## CERTIFICACIÓN DE COAUTORÍA

Cuenca, 07 de enero de 2020

La responsabilidad del contenido del Trabajo de Titulación: Estrés académico frente al examen Ser Bachiller, nos corresponde exclusivamente a la estudiante Karen Sofia Muy Inga, investigador y Abg. Jhoana Pulla, Mgs, Directora del Artículo Académico; y el patrimonio intelectual del mismo, a la Universidad Católica de Cuenca.



Karen Sofia Muy Inga

**Estudiante**

C.C.: 010625066 - S



Abg. Jhoana Pulla, Mgs,

**Directora**

C.C.: 0104494281

# **ANEXO D**

**CERTIFICADO DE IDONEIDAD**

## CERTIFICACIÓN DE IDONEIDAD

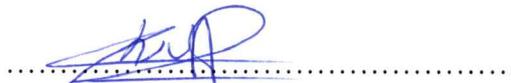
Cuenca, 09 de marzo del 2020

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: “ESTRÉS ACADÉMICO FRENTE AL EXAMEN SER BACHILLER”, elaborado por Karen Sofia Muy Inga, estudiante de la Carrera de Ciencias de la Educación mención Psicología Educativa en la Unidad Académica de Educación;

### **Certifico:**

Que, fue dirigido observando los aspectos técnicos y reglamentarios de la norma vigente; además de haber cumplido las correcciones de acuerdo a las observaciones de los lectores.

Por lo tanto, declaro su idoneidad, autorizando su presentación y entrega del empastado final ante los organismos pertinentes; y debido a la calidad del trabajo, sugiero su publicación.



Ab. Jhoana Pulla Merchán, Mgs.

**DIRECTOR**

# **ANEXO E**

**INFORME TURNITIN**

# Estrés académico frente al examen Ser Bachiller

*por* KAREN SOFIA MUY INGA

---

**Fecha de entrega:** 09-mar-2020 02:33p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1272466536

**Nombre del archivo:**

9218\_KAREN\_SOFIA\_MUY\_INGA\_Estres\_academico\_frente\_al\_examen\_Ser\_Bachiller\_64390\_1580153567.docx  
(93.59K)

**Total de palabras:** 7457

**Total de caracteres:** 40060

# Estrés académico frente al examen Ser Bachiller

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE  
INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

2%

★ 200.23.113.59

Fuente de Internet

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado



# **ANEXO F**

**INSTRUMENTO, TABLAS,  
GRÁFICOS**

**Preguntas previo a la aplicación del Test SISCO de estrés académico.**

**1. ¿Se encuentra recibiendo clases de nivelación?**

SI..... NO.....

**2. ¿Su colegio le brinda clases de nivelación?**

SI..... NO.....

**3. ¿El examen ser bachiller produce sensación de estrés?**

SI..... NO.....

## Inventario

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

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

- Si  
 No

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

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

1	2	3	4	5

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

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

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

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

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					

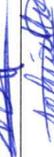
que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

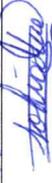
# **ANEXO G**

**REGISTRO DE SEGUIMIENTO  
Y TUTORÍA**

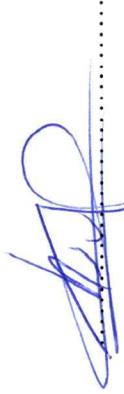
SEDE/EXTENSIÓN:	Matriz Cuenca	CURSO: Noveno
CARRERA Y MENCIÓN:	Sicología Educativa	PERÍODO: Sep. 2019-feb. 2020
PROFESOR TUTOR:	Ab. Jhoana Pulla Merchán	
ESTUDIANTE(S):	Karen Sofia Muy Inga	

No. de sesión	Fecha	ACTIVIDAD Y TEMAS TRATADOS	FIRMAS	OBSERVACIONES				
1	19/09/19	Revisión y aprobación del tema para el artículo científico	<table border="1"> <tr><td>Estudiante</td><td></td></tr> <tr><td>Tutor</td><td></td></tr> </table>	Estudiante		Tutor		Realizar cambios en el tema.
Estudiante								
Tutor								
2	27/09/19	Realización de la problemática.	<table border="1"> <tr><td>Estudiante</td><td></td></tr> <tr><td>Tutor</td><td></td></tr> </table>	Estudiante		Tutor		Revisar diferentes documentos digitales para realizar la problematización.
Estudiante								
Tutor								
3	01/10/19	Revisión y aprobación del problema. Indicaciones para realizar los antecedentes y justificación.	<table border="1"> <tr><td>Estudiante</td><td></td></tr> <tr><td>Tutor</td><td></td></tr> </table>	Estudiante		Tutor		Buscar artículos científicos no muy antiguos.
Estudiante								
Tutor								
4	21/10/19	Revisión de los antecedentes y la justificación. Delimitación de los objetivos.	<table border="1"> <tr><td>Estudiante</td><td></td></tr> <tr><td>Tutor</td><td></td></tr> </table>	Estudiante		Tutor		
Estudiante								
Tutor								
5	17/10/19	Aceptación de los objetivos y preguntas científicas.	<table border="1"> <tr><td>Estudiante</td><td></td></tr> <tr><td>Tutor</td><td></td></tr> </table>	Estudiante		Tutor		
Estudiante								
Tutor								
6	22/10/19	Realización del marco teórico.	<table border="1"> <tr><td>Estudiante</td><td></td></tr> <tr><td>Tutor</td><td></td></tr> </table>	Estudiante		Tutor		Realizarlo con citas bibliográficas.
Estudiante								
Tutor								

No. de sesión	Fecha	ACTIVIDAD Y TEMAS TRATADOS	FIRMAS		OBSERVACIONES
			Estudiante	Tutor	
7	31/10/19	Revisión del marco teórico. Revisión del test a utilizar en la investigación.	Estudiante		Buscar la confiabilidad del test.
			Tutor		
8	08/11/19	Aceptación del marco teórico del anteproyecto. Aprobación del test a utilizar.	Estudiante		La tutora autoriza la utilización del test.
			Tutor		
9	15/11/19	Revisión de la metodología.	Estudiante		
			Tutor		
10	22/11/19	Revisión del anteproyecto terminado.	Estudiante		Realizar algunas correcciones en las citas bibliográficas.
			Tutor		
11	29/11/19	Elaboración del marco teórico.	Estudiante		
			Tutor		
12	19/11/19	Revisión estructura del marco teórico.	Estudiante		Arreglar el orden de los temas.
			Tutor		

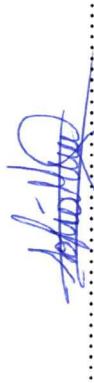
No. de sesión	Fecha	ACTIVIDAD Y TEMAS TRATADOS	FIRMAS		OBSERVACIONES
			Estudiante	Tutor	
13	29/11/19	Aprobación de marco teórico.			
			Estudiante	Tutor	
14	09/12/19	Indicaciones para realizar la aplicación del test.			
			Estudiante	Tutor	
15	16/12/19	Selección de la población a tomar el test.			Se realizarán solo a terceros de bachillerato.
			Estudiante	Tutor	
16	06/01/20	Se realizó la aplicación del test.			
			Estudiante	Tutor	
17	10/01/20	Indicaciones para realizar la calificación del test.			
			Estudiante	Tutor	
18	20/01/20	Revisión de la tabulación y tablas.			La tutora indica cómo hacerlo.
			Estudiante	Tutor	
19	23/01/20	Revisión de la interpretación de cada tabla.			Realizar algunos arreglos.
			Estudiante	Tutor	
20	28/01/20	Revisión la discusión y conclusiones.			Redactar mejor.
			Estudiante	Tutor	
21	31/01/20	Revisión del resumen y bibliografía.			Arreglar la bibliografía.
			Estudiante	Tutor	
22	03/02/20	Entrega del primer borrador.			
			Estudiante	Tutor	

No. de sesión	Fecha	ACTIVIDAD Y TEMAS TRATADOS	FIRMAS		OBSERVACIONES
			Estudiante	Tutor	
23	05/02/20	Correcciones del borrador.			
24	06/02/20	Revisión final del artículo académico completo.			
25	12/02/20	Presentación del artículo terminado.			



Ab. Jhoana Pulla Merchán, Mgs.

Firma del tutor



Karen Sofia Muy Inga

Firma del Estudiante

# **ANEXO H**

PERMISO DEL AUTOR PARA  
SUBIR AL REPOSITORIO  
INSTITUCIONAL

## PERMISO DEL AUTOR DE TESIS PARA SUBIR AL REPOSITORIO

### INSTITUCIONAL

Yo Karen Sofia Muy Inga. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "ESTRÉS ACADÉMICO FRENTE AL EXAMEN SER BACHILLER", de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Así mismo; autorizo a la Universidad para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 114 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca 09 de marzo de 2020

F:  .....

Karen Sofia Muy Inga

010625066-5

# **ANEXO I**

AUTORIZACIÓN PARA  
EJECUTAR LA  
INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE CUENCA  
COMUNIDAD EDUCATIVA AL SERVICIO DEL PUEBLO

## UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

Cuenca, 05 de noviembre de 2019

Sor. Bertha Pulla  
Rectora de la "Unidad Educativa Salesiana María Auxiliadora".  
Su despacho.

Estimada rectora:

Luego de expresar mis deseos de éxito en la labor que tan acertadamente viene desempeñando en beneficio de la niñez y juventud, solicito muy cordialmente conceda la autorización pertinente para que KAREN SOFIA MUY INGA estudiante de la Unidad Académica de Educación de la Universidad Católica de Cuenca, pueda desarrollar su investigación de campo en su prestigiosa institución, la cual aborda la problemática con el tema: "ESTRÉS ACADÉMICO FRENTE AL EXAMEN SER BACHILLER", misma que servirá de insumo para componer un artículo académico previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

Agradezco su atención y seguro de contar con su apoyo, suscribo de Usted reiterándole mis más altos sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,  
Dios, Patria, Cultura y Desarrollo

Ab. Jhoana Pulla Merchán, Mgs.  
DIRECTORA DE LA CARRERA DE SICOLOGÍA EDUCATIVA

