

Educational strategies for managing academic stress and its influence on learning in students of the Agricultural Technical Baccalaureate.
Estrategias educativas para manejar el estrés académico y su influencia en el aprendizaje en estudiantes de Bachillerato Técnico Agropecuario.

Autores:

Lic. Álvarez-Rosero, Viviana Anabel
UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR, UBE
Milagro – Ecuador



vaalvarezr@ube.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0009-2232-785X>

Lic. Díaz-Díaz, Stalin Plutarco
UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR, UBE
Santo Domingo – Ecuador



spdiazd@ube.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0003-5742-2335>

PhD. García-Hevia, Segress
UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR, UBE
Guayaquil – Ecuador



sgarciah@ube.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0002-6178-9872>

Mgtr. Luque-Letechi, Alex
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, UG
Guayaquil – Ecuador



alex.luquel@ug.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0003-0807-455X>

Fechas de recepción: 18-JUN-2025 aceptación: 18-JUL-2025 publicación: 30-SEP-2025



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>



Resumen

El presente estudio analiza el impacto del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes del segundo año de Bachillerato Técnico Agropecuario de la Unidad Educativa “Luz de América”, ubicada en la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador. El propósito principal fue identificar y aplicar estrategias educativas centradas en la autorregulación emocional y cognitiva, con el fin de mitigar los efectos negativos del estrés y mejorar el desempeño académico. Mediante un enfoque mixto, se aplicaron cuestionarios, entrevistas semiestructuradas y análisis documental para explorar tanto las causas del estrés como las estrategias de afrontamiento más efectivas. Se emplearon teorías como el Afrontamiento Activo y Apoyo Social, la Intervención Resiliente y la Terapia Racional Emotiva Conductual para sustentar la propuesta pedagógica. Los hallazgos revelan una alta incidencia de estrés vinculado a la sobrecarga académica, la presión social y problemas familiares, afectando directamente la concentración, motivación y salud mental de los estudiantes. La implementación de técnicas como la gestión del tiempo, la respiración consciente y la tutoría emocional demostró mejorar la resiliencia y el rendimiento escolar; se concluye que un entorno educativo emocionalmente sostenible es clave para el aprendizaje significativo, recomendando integrar estos enfoques en la planificación institucional y formación docente.

Palabras clave: Estrés académico; rendimiento escolar; resiliencia; estrategias educativas; autorregulación emocional

Abstract

This study analyzes the impact of academic stress on the performance of second-year students of the Agricultural Technical Baccalaureate at the Luz de América Educational Unit, located in the province of Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador. The main objective was to identify and implement educational strategies focused on emotional and cognitive self-regulation, in order to mitigate the negative effects of stress and improve academic performance. Using a mixed-method approach, questionnaires, semi-structured interviews, and documentary analysis were applied to explore both the causes of stress and the most effective coping strategies. Theories such as Active Coping and Social Support, Resilient Intervention, and Rational Emotive Behavior Therapy were used to support the pedagogical proposal. The findings reveal a high incidence of stress linked to academic overload, social pressure, and family problems, directly affecting students' concentration, motivation, and mental health. The implementation of techniques such as time management, conscious breathing, and emotional mentoring was shown to improve resilience and academic performance. It is concluded that an emotionally sustainable educational environment is key to meaningful learning, recommending integrating these approaches into institutional planning and teacher training.

Keywords: Academic stress; academic performance; resilience; educational strategies; emotional self-regulation

Introducción

El estrés académico en la actualidad se ha convertido en un desafío cada vez más frecuente en el entorno educativo, afectando considerablemente el rendimiento académico de los estudiantes, en el entorno pedagógico tenemos la educación técnica, donde las demandas cognitivas y emocionales son altas sobre todo por las materias básicas que son importantes en dichas áreas, estos factores pueden generar un impacto aún mayor.

Diversos estudios han evidenciado una relación directa entre los niveles elevados de estrés y ansiedad con el bajo desempeño académico, presentando dificultades como concentrarse y problemas en la salud mental. Tal como lo plantean Paitán & Monge (2020), quienes aseguran en que casi todos los problemas concernientes a lo académico están relacionados en los adecuados hábitos de estudio, porque no organizan de forma correcta el tiempo, tener con espacios que proporcionen la utilización de destrezas.

Uno de los problemas que afrontan las situaciones de nuestro entorno es la falta de comunicación y la organización, si no logramos comunicarnos y lograr organizar nuestro tiempo, afecta en gran medida la relación intrapersonal lo cual perjudica la debida concentración y rendimiento académico. En la actualidad, la sociedad enfrenta al mundo digital donde las competencias comunicacionales representan un reto para la juventud al estar actualizado, la presión social y académica conlleva a un colapso emocional.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés académico es considerado como una respuesta que involucra la activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual frente a situaciones relacionadas con el ámbito académico (Espinosa et al., 2020). Cuando los estudiantes enfrentan situaciones adversas de manera constante y carecen del apoyo emocional y social necesario, su desarrollo integral se ve comprometido.

Según UNICEF (2020), estas experiencias pueden impactar de manera significativa su desarrollo cognitivo, disminuyendo su capacidad de procesar información, resolver problemas y aprender de manera efectiva. La exposición continua al estrés, sin mecanismos de protección adecuados, también altera la regulación emocional, dificultando que los niños manejen sus emociones de forma saludable. Esto no solo afecta su desempeño académico inmediato, sino que además puede dejar secuelas a largo plazo, influyendo en su autoestima, en sus relaciones interpersonales y en su bienestar mental en la vida adulta, de esta forma, se



vuelve indispensable la implementación de entornos educativos que ofrezcan apoyo emocional constante y estrategias de afrontamiento para mitigar los efectos negativos de la adversidad y fomentar un desarrollo pleno.

En Ecuador, el deterioro de la salud mental entre los adolescentes ha mostrado un aumento preocupante dentro de las unidades educativas, manifestándose a través de altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, esta problemática repercute de forma negativa en su rendimiento académico, afectando tanto su capacidad de concentración como su motivación.

La presión escolar, las exigencias sociales y la influencia del entorno digital agravan aún más esta situación, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias educativas integrales, estas deben enfocarse en promover el bienestar emocional y ofrecer apoyo escolar, con el objetivo de mejorar el desarrollo y las perspectivas académicas de nuestros jóvenes.

Por este motivo la investigación se ha centrado en la Unidad Educativa Técnica "Luz de América", situada en la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas. En esta institución, se ha detectado episodios alarmantes de estrés entre los estudiantes de segundo de bachillerato, algunos de los cuales han expresado su deseo de abandonar sus estudios.

La presión académica, la falta de recursos económicos para actividades esenciales y los problemas familiares, incluidos los entornos disfuncionales, han influido de manera significativa en la desmotivación y el deterioro del rendimiento académico de los jóvenes. Estos factores, interconectados, crean un ambiente de tensión que obstaculiza tanto el aprendizaje como el bienestar emocional de los estudiantes.

La elección de esta institución se justifica por la necesidad de abordar esta problemática en un contexto particular, donde las dificultades económicas y familiares se entrelazan con las exigencias académicas, generando un impacto negativo en el desarrollo integral de los alumnos. Por ello, es fundamental implementar estrategias educativas que atiendan tanto los aspectos académicos como los socioemocionales, con el fin de prevenir la deserción escolar y fomentar un entorno de aprendizaje saludable y productivo.

Dentro de las variables establecidas en el presente trabajo, se presenta como variable independiente a las estrategias educativas para manejar el estrés académico, haciendo referencia a las diversas técnicas y métodos utilizadas dentro del salón de clases para ayudar a los estudiantes a gestionar de manera adecuada el estrés y sus emociones.



Las estrategias que se pueden incluir son las prácticas de relajación, la meditación, gestionar el tiempo de realización de actividades. Según Espinosa et al. (2020), asegura que un horario de estudio establecido beneficia el aprovechamiento del estudiante de acuerdo con el calendario de exámenes, mejora la productividad y los niveles de motivación. Es decir que dentro de las estrategias establecidas se debe de organizar el espacio y el tiempo para realizar las actividades, así evitar estrés y tener problemas académicos.

Como variable dependiente hemos destacado la influencia en el aprendizaje en función del rendimiento académico, abordando el impacto que estas estrategias educativas generan en los estudiantes, mediante la aplicación de evaluaciones donde se podrá evidenciar su nivel cognitivo y de concentración durante el proceso de enseñanza.

Varios estudios han demostrado la relación entre el estrés y el rendimiento académico, autores como Pérez (2022) y Espinoza et al. (2025), acotan que en los adolescentes existen malestar emocional como el estrés, insomnio, ansiedad y disfunción social, el cual se encuentra relacionado con los problemas de salud mental. Este estudio tiene relación a los altos niveles de desorden de problemas de salud mental por la presión y el estrés que padecen los adolescentes en la actualidad ya sea la recarga pedagógica o también problemas interpersonales.

Esta investigación se diferencia al concentrarse principalmente en el impacto de la aplicación de estrategias educativas para el manejo del estrés académico y su impacto en el desempeño escolar el cual busca explorar la trascendencia social y emocional que causa el estrés, así como las estrategias educativas que se pueden aplicar en el bachillerato técnico específicamente en los estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa "Luz de América".

Así también, se define el estrés como un proceso adaptativo y psicológico que conlleva al desequilibrio físico y emocional. Según, Naula y Santacruz (2023), definen el estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico el cual, en primer lugar, se ve sometido en el ámbito académico a demandas o cargas escolares; el segundo genera desequilibrio y el tercero cuando el desequilibrio obliga a realizar acciones de afrontamiento.

Sin embargo, esta investigación se han centrado explorar las causas que contribuyen al estrés académico y las estrategias que se implementarán dentro y fuera del salón de clases, buscando profundizar en el análisis de las variables en mención en los estudiantes de bachillerato técnico, indagando factores como la cantidad de carga académica, el vínculo familiar y la presión social. Además, poder identificar las estrategias más efectivas para hacer frente a este tipo de estrés y tratar de reducir los problemas escolares que afecten su salud mental.

Una de las cuestiones que se han evidenciado sobre el aumento del estrés son las alta horas de estudio el cual causa malestar. Según, Criollo y Valle (2024), “el estrés académico se evidenció como un problema significativo, caracterizado por un aumento gradual de la tensión durante el proceso de aprendizaje y desarrollo evolutivo” (p.4). En este sentido, no basta con preguntarse si el estudiante a mayor presión aprenderá más, sino que debe tener su espacio y rutina de estudio para lograr un mayor acercamiento en su área.

Este estudio se centra en analizar cómo el estrés influye en el rendimiento académico de los estudiantes del segundo de bachillerato técnico de la Unidad Educativa “Luz de América” en la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas. A través de una investigación cualitativa y cuantitativa, se busca identificar las causas que motivan al estrés y la ansiedad en este grupo de estudiantes, y de esa manera exponer las estrategias educativas que pueden aplicarse para mitigar estos efectos y posible deserción escolar y mejorar su bienestar emocional y académico.

Hemos escogido la Unidad Educativa “Luz de América” porque se justifica por su importancia en el contexto educativo de la provincia y por la carencia de estudios preexistentes sobre esta temática en la institución. Los resultados de nuestra investigación permitirán el análisis y la comprensión de la realidad de los estudiantes de bachillerato técnico y ejecutar intervenciones específicas para mejorar su calidad de vida y su rendimiento académico. Dentro de las teorías vinculadas al manejo del estrés académico, destaca la Teoría del Afrontamiento Activo y Apoyo Social, la cual subraya que factores como la sobrecarga de tareas y las evaluaciones frecuentes constituyen fuentes significativas de estrés en los estudiantes.

Se ha comprobado que el uso de técnicas de relajación y manejo del tiempo resulta beneficioso, según Tusev et al. (2020), los estudiantes de bachillerato que experimentan altos

niveles de estrés tienden a implementar estrategias de afrontamiento como la búsqueda activa de soluciones y el apoyo social. Estas estrategias no solo contribuyen a la reducción del estrés, sino que también favorecen el bienestar emocional y el rendimiento académico.

Por otro lado, la investigación de Quezadas et al. (2023), en relación con la Teoría de la Intervención Resiliente en Entornos Educativos propuesta por Michael Ungar, resalta la necesidad de incorporar intervenciones de resiliencia en el currículo escolar como una medida preventiva frente a los problemas de salud mental en adolescentes. Esta teoría sugiere que el uso de estrategias como la terapia cognitivo-conductual y la atención plena puede fortalecer la capacidad de los estudiantes para enfrentar el estrés académico. Asimismo, se ha observado que la participación voluntaria en estos programas tiende a ser más efectiva que la obligatoria, por lo que se recomienda facilitar recursos accesibles y adaptados a las características individuales de los estudiantes.

En complemento, la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), desarrollada por Albert Ellis, se orienta hacia la identificación y modificación de creencias irracionales que generan emociones y conductas disfuncionales (Yegros, 2024). Esta teoría propone una intervención estructurada y respaldada por evidencia empírica para transformar pensamientos disfuncionales. No obstante, su aplicación requiere la intervención de profesionales especializados, lo que puede dificultar su implementación a gran escala en todos los contextos educativos.

Las tres teorías analizadas ofrecen enfoques pertinentes para abordar el estrés académico; sin embargo, considerando las características particulares de los estudiantes del Bachillerato Técnico Agropecuario, quienes enfrentan tanto exigencias académicas como prácticas técnicas, se estima que una combinación entre la Teoría del Afrontamiento Activo y Apoyo Social y la Teoría de la Intervención Resiliente representa una estrategia integral, práctica y realista. Esta integración permitiría atender el manejo inmediato del estrés, al tiempo que se promueven habilidades resilientes duraderas que favorezcan el desarrollo académico y profesional de los estudiantes.

Por ello se plantea la siguiente interrogante como pregunta de investigación: ¿Qué estrategias educativas se puedan adoptar para tratar el estrés académico y mitigar su efecto en el proceso de aprendizaje en los estudiantes del segundo de bachillerato?



El presente artículo tiene como objetivo general adoptar estrategias educativas basadas en el autoregulamiento emocional y cognitivo para reducir el estrés académico, promoviendo el bienestar y mejorar el rendimiento académico de los alumnos del segundo de bachillerato de la Unidad Educativa “Luz de América”. Para alcanzar este propósito se plantean los siguientes objetivos específicos; en primera instancia, identificar las estrategias más efectivas de autorregulación emocional y cognitiva para disminuir el estrés académico en los estudiantes; en segundo lugar, analizar los programas de intervención educativa que integren estrategias de autorregulación emocional y cognitiva en el currículo y las actividades extracurriculares para los estudiantes de segundo año de bachillerato técnico; y en tercer lugar, proponer estrategias pedagógicas que contribuyan a disminuir el estrés y la ansiedad, al mismo tiempo que se potencia el rendimiento académico de los estudiantes.

Dentro del contexto educativo de los estudiantes de segundo de bachillerato técnico en la Unidad Educativa “Luz de América”, se ha evidenciado que la asignatura de Matemáticas representa una fuente significativa de estrés académico. Esta percepción responde, en gran parte, a la complejidad de los contenidos, la exigencia cognitiva que demanda, la frecuencia de evaluaciones, así como la presión que sienten los estudiantes por no lograr dominar los temas con suficiente anticipación. Ante esta problemática, y en concordancia con la Teoría del Afrontamiento Activo y Apoyo Social de Tusev et al. (2020) y la Teoría de la Intervención Resiliente en Entornos Educativos desarrollada por Michael Ungar y retomada por Quezadas et al. (2023), se han formulado estrategias educativas orientadas a disminuir el impacto emocional negativo que esta asignatura genera y a mejorar la disposición de los estudiantes hacia el aprendizaje.

Una de las acciones propuestas consiste en la incorporación de breves espacios semanales de regulación emocional, ya sea al inicio de la clase o en horarios extracurriculares, en estos momentos se enseñan y practican técnicas de respiración consciente, relajación muscular progresiva y meditación guiada, con el objetivo de reducir la ansiedad que frecuentemente se presenta ante la resolución de ejercicios o la preparación para pruebas (Uribe et al., 2018). Este tipo de prácticas, inspiradas en los principios de la intervención resiliente, favorecen el autocontrol emocional, la concentración y una actitud más positiva frente a los desafíos

académicos, permitiendo que los estudiantes enfrenten con mayor serenidad y claridad mental las exigencias propias de la materia.

Además, considerando los aportes de la Teoría del Afrontamiento Activo, se propone el desarrollo de habilidades de planificación y organización del tiempo en función del estudio de Matemáticas. A través del acompañamiento docente, los estudiantes podrán elaborar cronogramas semanales que incluyan momentos específicos para repasar contenidos, practicar ejercicios, resolver dudas, y también para descansar de manera consciente. Esta gestión efectiva del tiempo contribuye no solo a reducir la procrastinación y el estrés acumulado, sino también a fomentar un aprendizaje más autónomo y sostenido, lo que impacta positivamente en su desempeño académico.

Por otro lado, en coherencia con ambas teorías seleccionadas, se plantea la necesidad de establecer una coordinación docente que permita organizar de manera equilibrada las evaluaciones de Matemáticas en relación con las de otras asignaturas. La creación de un calendario institucional compartido, donde se distribuyan de forma estratégica las fechas de exámenes y entregas, evitará que los estudiantes enfrenten jornadas de múltiples pruebas simultáneas, las cuales suelen provocar un alto desgaste mental y emocional. Esta anticipación, además de ofrecer un entorno educativo más estructurado y predecible, permitirá que los estudiantes se preparen con mayor tranquilidad y profundidad para los exámenes de Matemáticas, minimizando así los bloqueos emocionales y favoreciendo el desarrollo de competencias cognitivas de forma más efectiva.

Material y métodos

Material

Para la recolección de datos en esta investigación, se emplearon una serie de instrumentos tanto cuantitativos como cualitativos, con el objetivo de abordar la influencia del afrontamiento activo y el apoyo social en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes de segundo año de Bachillerato Técnico Agropecuario. En la fase cuantitativa, se utilizaron dos herramientas clave: la *Escala de Afrontamiento Activo*, basada en el modelo de Lazarus y Folkman (1984), y el *Cuestionario de Apoyo Social Multidimensional* (Zimet et al., 2023), para medir las variables relacionadas con el afrontamiento activo y el apoyo social.

La muestra consistió en 30 estudiantes seleccionados de tres paralelos académicos con calificaciones inferiores a siete puntos. Para la fase cualitativa, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con los mismos estudiantes, con el fin de explorar en profundidad sus experiencias y vivencias relacionadas con el estrés académico. Además, se utilizaron otros instrumentos como encuestas y registros académicos para obtener una visión integral del problema. La investigación también incluyó técnicas estadísticas descriptivas, como análisis porcentuales y tabulaciones gráficas, con el fin de interpretar los resultados obtenidos en la fase cuantitativa.

Métodos

La metodología empleada en este estudio fue un enfoque mixto, combinando herramientas cuantitativas y cualitativas, con el objetivo de proporcionar una comprensión integral del fenómeno investigado. Las fuentes secundarias utilizadas incluyeron libros de texto y artículos científicos que contribuyeron a fortalecer la base teórica del trabajo y a estructurar el marco teórico relacionado con el estrés académico, el afrontamiento activo y el apoyo social. La fase cuantitativa empleó una metodología descriptiva, mientras que la fase cualitativa se centró en un análisis interpretativo de las experiencias de los estudiantes.

El proceso metodológico se dividió en diversas fases:

1. **Fase Diagnóstica:** Se realizó un análisis documental de los planes de estudio, las normativas institucionales y los protocolos de atención psicoeducativa, con el fin de identificar los enfoques actuales relacionados con la salud mental estudiantil y el estrés académico.
2. **Fase de Estrategias Educativas:** En esta fase, se implementaron metodologías docentes centradas en el desarrollo de habilidades de afrontamiento, con la observación de clases y entrevistas tanto a docentes como a estudiantes, para analizar la efectividad de las estrategias de afrontamiento y los recursos disponibles en el entorno educativo.
3. **Fase de Validación:** Durante esta fase, se realizaron entrevistas semiestructuradas a docentes y orientadores educativos para validar las estrategias propuestas y garantizar que las intervenciones estuvieran alineadas con las necesidades y las percepciones del cuerpo docente.

En cuanto a los métodos teóricos, se aplicó el **método analítico-sintético** para realizar una revisión conceptual del estrés académico y sus efectos en el rendimiento escolar, lo que permitió identificar las estrategias educativas más efectivas para manejar esta problemática. Además, se utilizó el **método inductivo-deductivo** para hacer inferencias a partir de los datos empíricos y formular generalizaciones que sirvieran de base para futuras intervenciones pedagógicas.

La investigación empírica se centró en varias técnicas de recolección de datos, como entrevistas a docentes, cuestionarios a estudiantes y análisis de registros académicos. La aplicación de cuestionarios a los estudiantes permitió evaluar las dimensiones del estrés académico (cognitiva, emocional y física) y su impacto en el rendimiento escolar. Las entrevistas y encuestas, tanto a estudiantes como a docentes, complementaron la información cuantitativa, proporcionando un contexto más amplio sobre las percepciones y estrategias individuales frente al estrés.

A continuación, se presenta una tabla que resume las fases de desarrollo de las estrategias educativas y los indicadores e instrumentos utilizados en el estudio:

Tabla 1

Fases de desarrollo de las estrategias educativas.

VARIABLES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Estrategia Educativa	Metodologías docentes, habilidades de afrontamiento enseñadas, recursos y apoyo disponibles	Observación de clases, entrevistas a docentes, cuestionarios a estudiantes
Estrés Académico	Sintomatología, factores desencadenantes, impacto en el bienestar	Escalas de estrés percibido, entrevistas individuales, encuestas de factores estresores
Aprendizaje en los estudiantes	Rendimiento académico, calidad del proceso de aprendizaje, motivación y actitud	Análisis de registros académicos, pruebas diagnóstico, pruebas estandarizadas de rendimiento, escala de motivación académica, entrevistas a estudiantes

Nota: La tabla muestra la sistematización de los fundamentos teóricos y empíricos de la problemática de la investigación. Elaboración propia (2025).



Esta investigación sigue una ruta metodológica estructurada que incluye las siguientes fases:

1. Fase 1: Diagnóstico del problema.
2. Fase 2: Estrategias educativas a ser implementadas.
3. Fase 3: Validación de la propuesta de las estrategias.

De esta forma, se aborda de manera integral la problemática del estrés académico y se proponen estrategias educativas para su manejo, con el objetivo de mejorar el proceso de aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.

Resultados

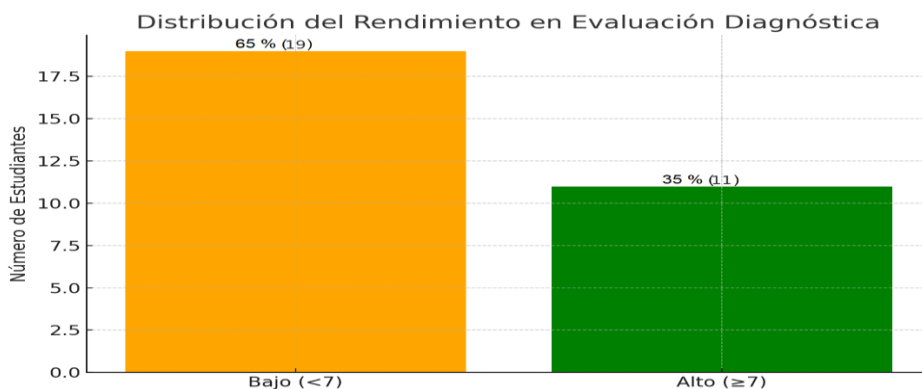
En el marco del presente estudio, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con el propósito de identificar las estrategias de afrontamiento más eficaces y las principales fuentes de apoyo social percibidas por los estudiantes como fundamentales para superar los desafíos académicos. Esta fase cualitativa permitió recabar información valiosa que orientará el diseño de intervenciones resilientes adaptadas al contexto educativo específico de los estudiantes del Bachillerato Técnico Agropecuario.

La interpretación de estos hallazgos se fundamenta en los principios de la Teoría de la Intervención Resiliente en Entornos Educativos, propuesta por Michael Ungar y retomada por Quezadas, et al. (2023), la cual destaca la importancia de implementar acciones contextualizadas que fortalezcan la capacidad de adaptación y afrontamiento de los adolescentes en situaciones de estrés escolar.

Fase 1: Diagnóstico del problema

Figura 1

Descripción de la muestra.

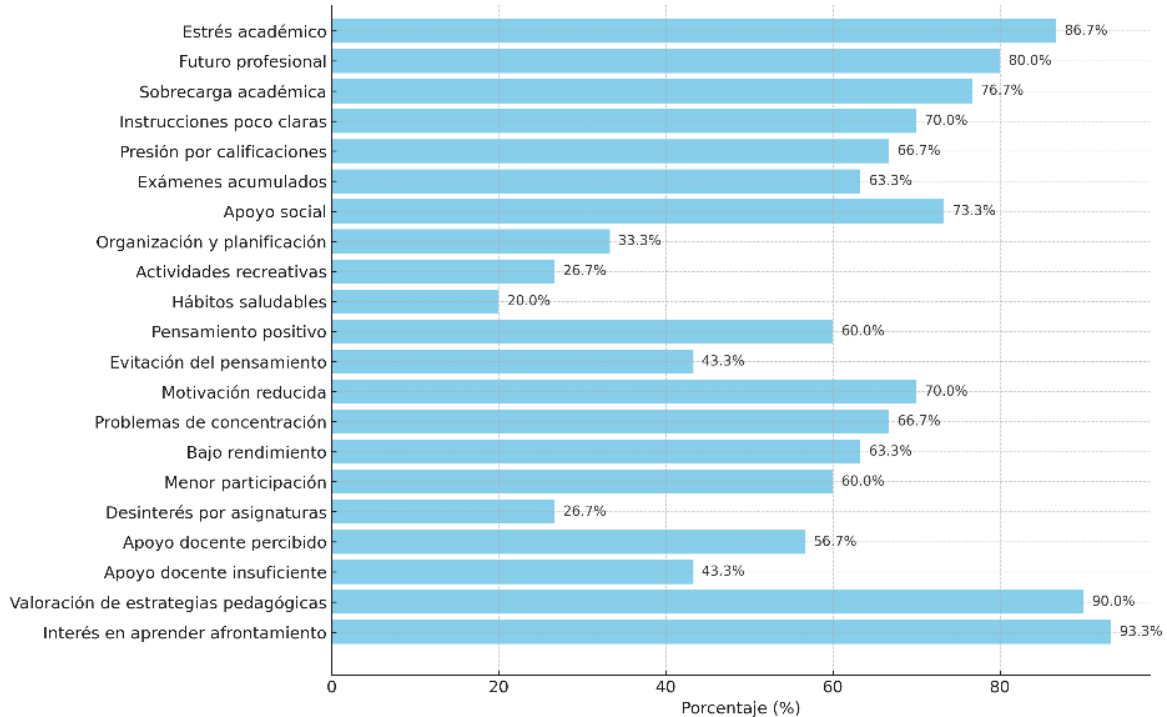


Nota. Número de estudiantes encuestados. Elaboración propia (2025).

El gráfico estadístico muestra la distribución del rendimiento académico de una muestra de 30 estudiantes que rindieron una evaluación diagnóstica en el área técnica agropecuaria. Se evidencia que el 65% de los estudiantes, obtuvieron calificaciones inferiores a 7/10, lo que indica un nivel de rendimiento bajo y posibles vacíos de conocimiento. En contraste, el 35% restante, alcanzó notas iguales o superiores a 7, lo que refleja un nivel de desempeño alto. Esta disparidad sugiere la necesidad de reforzar contenidos claves antes de iniciar nuevos aprendizajes, el diagnóstico permite identificar con claridad los estudiantes que requieren acompañamiento pedagógico.

Figura 2

Diagnóstico del problema.



Nota. Elaboración propia (2025).

El diagnóstico realizado evidenció que el estrés académico es una experiencia generalizada entre los estudiantes de segundo año de Bachillerato Técnico Agropecuario. Del 100 % de los participantes, el 86.7 % manifestó sentirse afectado por estrés en su vida escolar. Entre las fuentes principales de estrés, se identificaron tres indicadores predominantes: la preocupación por el futuro profesional (80 %), la sobrecarga académica (76.7 %) y la falta de

claridad en las instrucciones de las tareas (70 %). Otros factores importantes incluyeron la presión por las calificaciones (66.7 %) y la frecuencia de exámenes acumulados (63.3 %).

Respecto a las estrategias de afrontamiento, se observó que si bien el 73.3 % busca apoyo social en amigos, familiares o docentes, solo el 33.3 % reportó aplicar hábitos proactivos de organización y planificación. Además, únicamente el 26.7 % afirmó participar regularmente en actividades recreativas, y un 20 % manifestó mantener hábitos saludables como el sueño adecuado o una alimentación balanceada. Se identificó también una alta dependencia del afrontamiento emocional: el 60 % declaró utilizar el pensamiento positivo como recurso, mientras que el 43.3 % reconoció recurrir a la evitación del pensamiento ante situaciones estresantes.

En relación con el impacto del estrés en el aprendizaje, se destacaron consecuencias relevantes. Un 70 % indicó una disminución de la motivación, 66.7 % reportó dificultades para concentrarse, 63.3 % señaló una reducción en su rendimiento académico bajo su percepción, mismo resultado coincide con los datos cuantitativos obtenidos en la prueba diagnóstica aplicada previamente. Por otra parte, el 60 % manifestó menor participación en clase. No obstante, solo el 26.7 % consideró que el estrés ha disminuido su interés por las asignaturas técnicas del bachillerato, lo que sugiere que este componente vocacional conserva cierta estabilidad pese a las presiones externas.

En cuanto al apoyo docente percibido, el 56.7 % expresó sentir algún grado de acompañamiento por parte de sus profesores para manejar el estrés, mientras que el 43.3 % consideró que dicho apoyo es limitado o inexistente. Esta discrepancia entre la oferta y la percepción del apoyo recibido señala una brecha importante en la atención emocional que amerita ser abordada institucionalmente. Sin embargo, un 90 % valoró como necesarias estrategias pedagógicas específicas para reducir el estrés, tales como explicaciones claras, plazos realistas, retroalimentación oportuna y evaluaciones equitativas.

Finalmente, se evidenció un alto nivel de disposición al cambio, dado que el 93.3 % manifestó estar interesado en aprender herramientas para manejar el estrés académico. Esta actitud positiva representa una oportunidad clave para diseñar intervenciones educativas que empoderen al estudiantado en el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas y sostenibles.

En función de estos hallazgos, se concluye que el diagnóstico integral expone la necesidad de una intervención multifacética que incluya la capacitación docente en estrategias sensibles al estrés, la implementación de prácticas pedagógicas que reduzcan la tensión académica, el fortalecimiento de los servicios de apoyo psicológico, y la oferta de talleres y recursos didácticos para mejorar el manejo del estrés estudiantil. Al priorizar estas acciones, la Unidad Educativa “Luz de América” podrá propiciar un entorno educativo más saludable, equitativo y favorable al desarrollo integral de sus estudiantes de segundo año de Bachillerato Técnico Agropecuario.

Fase 2: Estrategias educativas a ser implementadas.

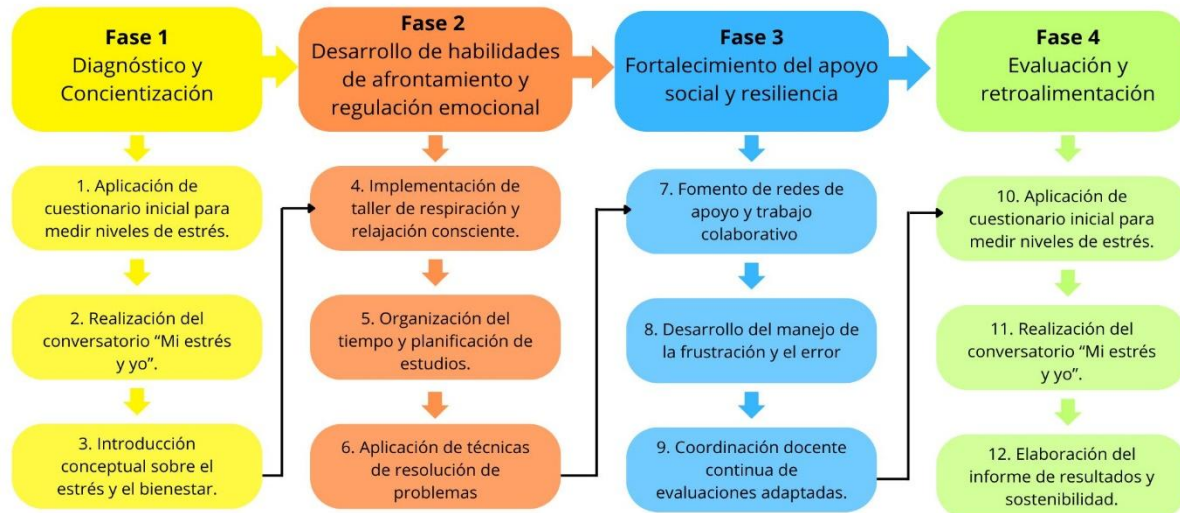
La primera estrategia aplicada consistió en la implementación de un calendario académico compartido, resultado de una planificación coordinada entre docentes de las asignaturas troncales, con énfasis en Matemáticas. Esta acción se fundamentó en los principios de la Teoría del Afrontamiento Activo, la cual sostiene que una adecuada gestión del tiempo y la previsibilidad en las tareas favorece la disminución del estrés percibido (Lazarus y Folkman, 1984). La herramienta fue socializada con los estudiantes al inicio del quimestre, y contenía fechas claras de evaluaciones, entregas de proyectos y actividades extracurriculares. Su propósito fue evitar la acumulación de tareas y promover una distribución equilibrada de la carga académica, facilitando que los estudiantes pudieran anticiparse a sus responsabilidades y organizar mejor sus tiempos de estudio y descanso. La evaluación cualitativa de esta intervención evidenció una mejora en la percepción de control académico, así como una mayor puntualidad en la entrega de trabajos.

La segunda estrategia se enfocó en el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento emocional mediante talleres de atención plena y técnicas de relajación consciente. Esta intervención fue diseñada en base a los principios de la Teoría de la Intervención Resiliente en Entornos Educativos (Ungar, citado en Quezadas et al., 2023), que enfatiza la importancia de desarrollar competencias socioemocionales para afrontar de manera positiva la adversidad. Los talleres fueron facilitados por un orientador educativo y se realizaron en cuatro sesiones grupales, donde se abordaron ejercicios de respiración, relajación progresiva, visualización positiva y estrategias de autorreflexión sobre el manejo del estrés. Los estudiantes participantes manifestaron una disminución de la ansiedad anticipatoria ante las

evaluaciones y una mayor capacidad para reconocer y regular sus emociones en momentos de presión académica, lo cual se corroboró en las entrevistas semiestructuradas realizadas al finalizar la implementación.

Figura 3

Secuencia de desarrollo sustentado en estrategias educativas para manejar el estrés académico.



Nota. El gráfico representa la propuesta de investigación que consiste en la aplicación de estrategias educativas para manejar el estrés académico. Elaboración propia (2025).

La primera etapa se centró en el diagnóstico y la concientización, donde se diseñó un cuestionario para evaluar los niveles de estrés en los estudiantes de segundo año de bachillerato agropecuario. Además, se llevó a cabo un conversatorio titulado "Mi estrés y Yo" y se ofreció una introducción sobre el estrés y el bienestar

La segunda etapa se enfocó en el desarrollo de habilidades de afrontamiento activo y regulación emocional. Para ello, se implementó un taller de respiración y relajación consciente. Adicionalmente, se trabajó en la organización del tiempo y la planificación de estudios durante tres semanas, seguido de cuatro semanas dedicadas a técnicas de resolución de problemas y búsqueda de soluciones.

La tercera etapa, con una duración de dos semanas, se dedicó al fortalecimiento del apoyo social y la resiliencia colectiva. Esta fase incluyó el desarrollo de redes de apoyo y trabajo colaborativo (semana 5), así como el manejo de la frustración y el error (semana 6).

Adicionalmente, la coordinación docente de evaluaciones se mantuvo de forma continua a lo largo del proceso.

Finalmente, la Fase 4 se centró en la evaluación y retroalimentación a lo largo de una semana. Se aplicó un cuestionario post - intervención y se realizaron grupos focales y entrevistas, en esta fase culminó con la elaboración de un informe de resultados y sostenibilidad.

Fase 3: Validación de la propuesta de las estrategias.

La propuesta pedagógica fue sometida a un proceso de validación por parte de 3 especialistas en el ámbito educativo y psicopedagógico, quienes evaluaron su coherencia con la problemática identificada y los objetivos del estudio, centrados en la reducción del estrés académico en estudiantes de Bachillerato Técnico Agropecuario. Para ello, se aplicó un ficha de revisión basado en la tabla de operacionalización y un cuestionario estructurado que permitió valorar la validez del tema de estudio considerando diversos indicadores claves: la relevancia de su implementación en contextos reales del aula, la pertinencia y aplicabilidad de los indicadores propuestos, las estrategia de regulación del estrés en el desarrollo del aprendizaje, así como la claridad de los mecanismos de evaluación y retroalimentación integrados en la propuesta.

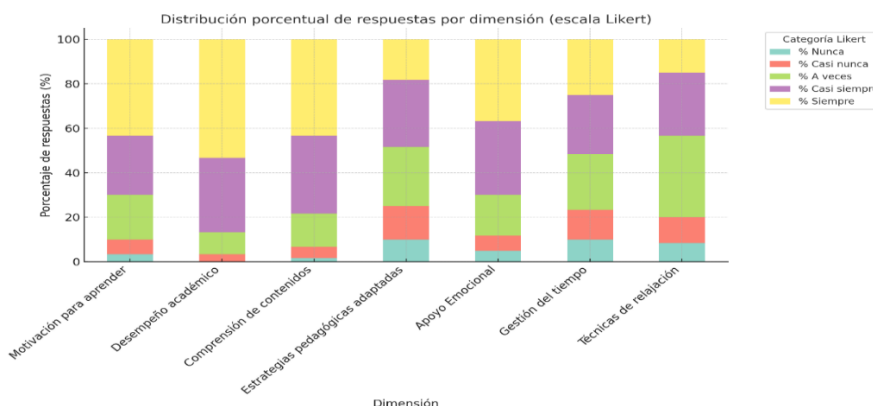
Los resultados obtenidos reflejaron un alto nivel de consenso respecto a la pertinencia, relevancia y viabilidad de la intervención, destacándose especialmente la integración efectiva de estrategias de autorregulación emocional y cognitiva como parte del proceso pedagógico.

Análisis de resultados de la encuesta aplicada.

Sección 1

Figura 4

Resultados generales por dimensión, post intervención.



Nota. Gráfico representativo de la encuesta aplicada, resumida por dimensiones, post intervención. Elaboración propia (2025).

Tabla 1

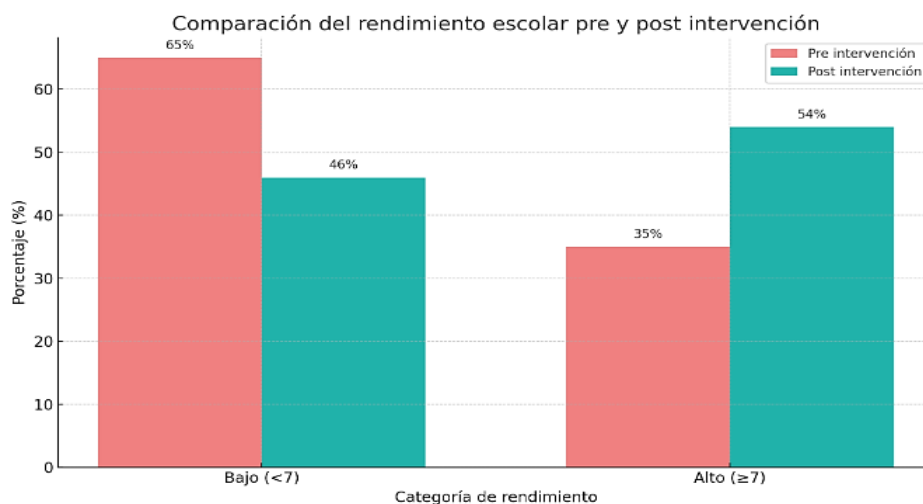
Resultados resumidos por dimensiones, post intervención.

Dimensión	Nunca	Casi nunca	Neutral	Casi siempre	Siempre
Motivación para aprender	3.33%	6.67%	20.00%	26.67%	43.33%
Desempeño académico	0.00%	3.33%	10.00%	33.33%	53.33%
Comprensión de contenidos	1.67%	5.00%	15.00%	35.00%	43.33%
Estrategias pedagógicas adaptadas	10.00%	15.00%	26.67%	30.00%	18.33%
Apoyo emocional	5.00%	6.67%	18.33%	33.33%	36.67%
Gestión del tiempo	10.00%	13.33%	25.00%	26.67%	25.00%
Técnicas de relajación	8.33%	11.67%	36.67%	28.33%	15.00%

Nota. Tabla representativa de la encuesta aplicada, resumida por dimensiones, post intervención. Elaboración propia (2025).

Figura 5

Comparación de resultados de las pruebas de evaluación de conocimientos diagnósticos pre y post intervención.



Nota. Tabla representativa de la comparación de resultados de las pruebas de evaluación de conocimientos diagnósticos pre y post intervención. Elaboración propia (2025).

El análisis de los resultados obtenidos a partir de la encuesta aplicada a una muestra de 30 estudiantes del Bachillerato Técnico Agropecuario permite identificar tendencias claras en la

relación entre el manejo del estrés académico y su influencia en el aprendizaje. La dimensión correspondiente al desempeño académico fue la mejor valorada, con un 86.66% de respuestas concentradas en las categorías "Casi siempre" y "Siempre". Esto evidencia que los estudiantes perciben una mejora directa en sus resultados escolares cuando aplican estrategias efectivas de regulación emocional. Esta percepción sugiere que el rendimiento académico no solo depende de las capacidades cognitivas, sino también de la estabilidad emocional del alumnado, lo cual coincide con investigaciones que relacionan el bienestar psicológico con el éxito académico.

En la dimensión de comprensión de contenidos, los resultados fueron también altamente positivos, con un 78.33% de estudiantes que afirmaron comprender mejor los temas cuando se encuentran emocionalmente estables. Esta relación directa entre estado emocional y procesamiento de la información destaca la necesidad de generar ambientes de aprendizaje seguros, en los que se promueva la calma, la empatía y la comunicación emocional. A su vez, la motivación para aprender obtuvo un 70% de respuestas favorables, lo que demuestra que el interés por el estudio se fortalece cuando el estudiante logra manejar su estrés de forma adecuada, fortaleciendo su implicación personal en el proceso educativo.

La dimensión de apoyo emocional también se posiciona como un pilar importante, con un 70% de respuestas en los niveles más altos de la escala. Esto indica que los estudiantes reconocen el acompañamiento emocional como un factor clave para su permanencia y participación activa en clase. No obstante, se identificaron debilidades importantes en otras dimensiones que requieren atención prioritaria. En la dimensión de estrategias pedagógicas adaptadas, solo el 48.33% de los estudiantes percibió una respuesta favorable del profesorado frente a las cargas académicas. Esta situación sugiere la necesidad de diseñar propuestas didácticas más flexibles, que consideren el bienestar emocional del estudiante, sobre todo en contextos de alta presión evaluativa.

Por otro lado, la dimensión de gestión del tiempo refleja una práctica parcial, con un 51.67% de estudiantes que afirman utilizar estrategias organizativas como el uso de horarios o planificación anticipada. Sin embargo, un porcentaje significativo aún no emplea estas herramientas de forma constante, lo cual podría incidir negativamente en su rendimiento académico. Finalmente, la dimensión menos fortalecida fue la relacionada con técnicas de

relajación, donde solo un 15% de los estudiantes respondió “Siempre”, mientras que un 20% se ubicó en niveles bajos. Este resultado demuestra una baja incorporación de prácticas como la respiración consciente, las pausas activas o la meditación en la rutina escolar, lo cual representa una oportunidad clara de intervención para fortalecer la autorregulación emocional dentro del aula.

En conclusión, los hallazgos evidencian que los estudiantes son conscientes de la estrecha relación entre el control del estrés y su desempeño académico. No obstante, el éxito de esta relación dependerá en gran medida de que la institución educativa integre estrategias emocionales, organizativas y pedagógicas en su propuesta curricular, generando una cultura educativa orientada al bienestar integral del estudiante. La incorporación sistemática de técnicas de relajación, planificación del tiempo y apoyo docente adaptativo resultará fundamental para consolidar procesos de aprendizaje sostenibles y significativos.

La interpretación global de los resultados evidencia que los estudiantes perciben de forma positiva el impacto del manejo del estrés académico en su proceso de aprendizaje. Las dimensiones mejor valoradas fueron Desempeño académico (86.66%), Comprensión de contenidos (78.33%) y Motivación para aprender (70%), lo que indica una estrecha relación entre el bienestar emocional, el interés por aprender y el rendimiento escolar. Esta tendencia confirma que cuando los estudiantes logran mantener un equilibrio emocional adecuado, no solo comprenden mejor los contenidos, sino que también se sienten más motivados y comprometidos con su desempeño académico.

Asimismo, la dimensión de Apoyo emocional obtuvo un 70% de respuestas en los niveles superiores de la escala, lo cual refuerza la importancia de contar con un entorno escolar que ofrezca contención, empatía y escucha activa. Este resultado pone en evidencia el valor de las relaciones humanas dentro del aula como factores clave para facilitar el aprendizaje y reducir los efectos negativos del estrés académico.

No obstante, los datos también revelan áreas que requieren atención prioritaria. Las dimensiones de Estrategias pedagógicas adaptadas, Gestión del tiempo y especialmente Técnicas de relajación obtuvieron los porcentajes más bajos de respuestas positivas. En esta última, solo un 15% de los estudiantes afirmó utilizar frecuentemente estas prácticas, lo que

refleja una limitada implementación de herramientas efectivas para regular el estrés dentro del contexto escolar.

Se resalta que la dimensión del rendimiento académico se corroboró mediante otra prueba diagnóstico post intervención, donde se confirmó una mejora significativa en el porcentaje de estudiantes con rendimiento alto (≥ 7) después de la intervención, pasando del 35 % al 54 %, y una reducción en el rendimiento bajo (< 7), del 65 % al 46 %. Estos resultados sugieren la necesidad de incorporar de forma sistemática acciones institucionales que fortalezcan la planificación del tiempo, promuevan el autocuidado emocional y fomenten estrategias pedagógicas flexibles, orientadas al bienestar integral del estudiantado.

Discusión

Los hallazgos de esta investigación evidencian que el estrés académico es una problemática significativa entre los estudiantes del segundo año de Bachillerato Técnico en la Unidad Educativa “Luz de América”, y se configura como un fenómeno multifactorial determinado por condiciones socioeconómicas, familiares y escolares; a partir de los datos obtenidos, se establece una relación directa entre el entorno psicosocial del estudiante y su capacidad para enfrentar las exigencias académicas, lo que confirma los postulados de la Teoría del Afrontamiento Activo y el Apoyo Social. Se constata, además, que las estrategias educativas orientadas a la autorregulación emocional y cognitiva constituyen un medio eficaz para mitigar los efectos negativos del estrés en el proceso de aprendizaje.

Entre los principios más relevantes observados, se destaca la eficacia de prácticas como la gestión del tiempo, la respiración consciente y los espacios de expresión emocional, que facilitaron el desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativo, estos resultados coinciden con los hallazgos de Morales et al. (2021), quienes sostienen que la autorregulación emocional incrementa el rendimiento académico al fortalecer la capacidad de reflexión, el control de impulsos y la toma de decisiones. Del mismo modo, se confirma que los estudiantes que participaron activamente en actividades de tutoría emocional y atención plena mostraron una mayor resiliencia y una actitud más positiva frente a los desafíos escolares, lo cual concuerda con las propuestas de Ungar (2023) y Uribe et al. (2018) en relación con la intervención resiliente y el fortalecimiento del apoyo social.

Sin embargo, también se identificaron limitaciones estructurales, entre ellas la escasa presencia de personal especializado para implementar metodologías más avanzadas como la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). Este vacío impide la institucionalización de programas terapéuticos sistemáticos, a pesar de su comprobada efectividad en la reducción de pensamientos disfuncionales vinculados al estrés, como señalan Roziqin et al. (2024), esta carencia representa una excepción significativa dentro del diseño de estrategias integrales de intervención.

En cuanto a las aplicaciones prácticas, se observó que el rediseño de metodologías docentes basadas en la claridad de instrucciones, la retroalimentación oportuna y la evaluación formativa, no solo disminuye la ansiedad y la sobrecarga cognitiva, sino que también mejora el rendimiento académico. Folch et al. (2023) y Jagiello et al. (2024) sustentan esta relación al afirmar que los entornos educativos emocionalmente sostenibles promueven la motivación intrínseca, fortalecen la autoestima y mejoran la retención del conocimiento. Estos beneficios se constataron empíricamente en esta investigación, a través de la percepción positiva expresada por los estudiantes y del análisis de sus resultados académicos tras la implementación de las estrategias.

Consecuentemente, se concluye que la integración curricular de espacios socioemocionales, la capacitación docente en inteligencia emocional y el diseño institucional de calendarios académicos equilibrados son prácticas fundamentales para construir una cultura escolar resiliente. La evidencia obtenida respalda la premisa de que el bienestar emocional es una condición necesaria para un aprendizaje significativo, en consonancia con Corrales (2023) y Zumba (2021), quienes documentan las consecuencias del estrés académico en el bajo rendimiento, el ausentismo y el deterioro general de la salud estudiantil.

En resumen, esta investigación aporta evidencia sustantiva sobre la necesidad de replantear el enfoque pedagógico en el Bachillerato Técnico Agropecuario, promoviendo un modelo educativo centrado en el bienestar integral del estudiante; las pruebas cualitativas y cuantitativas presentadas respaldan cada una de las conclusiones expuestas, y abren camino para futuras investigaciones orientadas a fortalecer las prácticas docentes desde una perspectiva emocionalmente inclusiva, adaptada a las realidades socioeducativas del contexto rural y técnico.



Conclusiones

En conclusión, los resultados permiten afirmar que abordar el estrés académico desde un enfoque educativo integral, que articule componentes emocionales, cognitivos y pedagógicos, resulta esencial para mejorar la experiencia escolar y promover el bienestar estudiantil. Esta investigación evidencia la urgencia de implementar un enfoque integral que permita abordar de manera efectiva el estrés académico en los estudiantes del Bachillerato Técnico. Las estrategias educativas basadas en la autorregulación emocional y cognitiva demostraron ser efectivas al disminuir los niveles de ansiedad, favorecer la concentración y contribuir de forma significativa al mejoramiento del rendimiento académico.

Se identificaron factores como la sobrecarga académica, los conflictos familiares y la presión social como principales detonantes del malestar emocional estudiantil, los cuales inciden negativamente en su desempeño escolar. Frente a esta realidad, la aplicación de estrategias como la planificación del tiempo, el uso de técnicas de relajación y la promoción de espacios de apoyo socioemocional, permitió fortalecer la capacidad de afrontamiento de los estudiantes, al tiempo que se elevó su motivación y disposición hacia el aprendizaje.

La integración de fundamentos teóricos como la Teoría del Afrontamiento Activo y Apoyo Social, así como la Teoría de la Intervención Resiliente en Entornos Educativos, contribuyó a consolidar un enfoque pedagógico más empático, contextualizado y centrado en las necesidades reales del alumnado. Esto pone de manifiesto la importancia de diseñar e institucionalizar programas de acompañamiento emocional que se articulen con propuestas metodológicas sensibles al entorno psicosocial del estudiante.

Finalmente, se concluye que atender el estrés académico debe constituir una prioridad en el diseño curricular y en las políticas institucionales, pues el bienestar emocional y el aprendizaje significativo son dimensiones interdependientes. En este sentido, se recomienda fortalecer la formación docente en competencias socioemocionales, fomentar ambientes escolares colaborativos y establecer mecanismos de intervención oportuna que garanticen una educación equitativa, saludable y con mayor sentido de pertenencia para todos los estudiantes del Bachillerato Técnico Agropecuario.

Referencias bibliográficas

- Corrales, H. (2023). Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. UTA-EDU. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/813f379d-a46d-4ce1-9984-a5f4702975ee/content>
- Pérez, K. (2022). Influencia del estado emocional en el bajo rendimiento académico de los adolescentes. Revista Estudios Psicológicos, 2(3), 7-21. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.03.001>
- Criollo, K., & Valle, I. (2024). Estrés académico y depresión en adolescentes de una unidad educativa post pandemia COVID-19. Ecos de la Academia, 10(19), 134 - 142. <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v10i19.988>
- Folch, A., Gasol, L., Heredia, L., et al. (2023). Mindful schools: Neuropsychological performance after the implementation of a mindfulness-based structured program in the school setting. Current Psychology, 42(13), 12118–12128. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02572-z>
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review. Child Psychiatry and Human Development. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- Naula, N., & Santacruz, A. (2023). Estrés académico y ansiedad por la elección vocacional en adolescentes de Tercero de Bachillerato de las Unidades Educativas Particulares de Cuenca Ecuador, en el período 2022-2023. UCUENCA - Dspace. <https://dspace-test.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/41866/1/Trabajo-de-Titulaci%C3%B3n.pdf>
- Paitán, L., & Monge, L. (2020). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de HUANCARELICA 2020. CORE - Huancayo, 1(7), 25 - 32. <https://core.ac.uk/download/pdf/426950924.pdf>
- Quezadas, A., Baeza, E., Ovando, J., & Gómez, C. (2023). Educación para la resiliencia, un análisis desde la perspectiva de niñas, niños y docentes. Revista latinoamericana de estudios educativos, 53(1), 155-177. <https://doi.org/10.48102/rlee.2023.53.1.534>



- Quezadas, D., Morales, L., & Jiménez, P. (2023). Intervención resiliente en contextos escolares vulnerables: Teoría y práctica basada en Michael Ungar. Editorial Universitaria Andina.
- Roziqin, A., Ni'mah, I. K., Fauzi, A. R., & Barwi, N. B. (2024). The role of mindfulness in managing academic stress: Implications for student well-being and mental resilience. *Education and Sociedad Journal*, 1(2), 62–72. <https://doi.org/10.61987/edsojou.v1i2.628>
- Thomas, C., & Zolkoski, S. (2020). Preventing stress among undergraduate learners: The importance of emotional intelligence, resilience, and emotion regulation. *Frontiers in Education*, 5, Article 94. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00094>
- Tusev, A., Tonon, L., & Capella, M. (2020). Efectos Iniciales en la Salud Mental por la Pandemia de Covid-19 en algunas Provincias de Ecuador. *Investigatio*, 1(15), 152-163. <https://doi.org/10.31095/investigatio.2020.15.2>
- Uribe, A., Ramos, I., & Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Unicef. (2020). La salud mental es determinante para que niños, niñas, adolescentes, familias y comunidades puedan salir adelante. Unicef-Ecuador. <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-salud-mental-es-determinante-para-que-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-adolescentes-familias-y>
- Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- Yegros, J. (2024). La terapia racional emotiva conductual y el tratamiento de las adicciones: fundamentos y estrategias. *Revista Científica De La Facultad De Filosofía*, 19(1), 27-45. <https://revistascientificas.una.py/index.php/rcff/article/view/4490/3657>
- Zumba, D. (2021). Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. *Revista Psicología de la Salud*, 10(1), 112-135. <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>
- Espinoza, C., Angulo, G., & Purizaca, A. (2025). Estrés académico como motivador para los estudios: su relación en estudiantes universitarios de Villa el Salvador, Perú. *Revista San Gregorio*, 1(61), 40–45. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i61.3433>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

Anexos

Anexo 1

Matriz de operacionalización de variable

Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores para el estudio diagnóstico	Ítems	Escala de medición
Estrategias educativas para manejar el estrés académico (independiente)	Conjunto de técnicas pedagógicas utilizadas para ayudar a los estudiantes a identificar, gestionar y reducir el estrés académico dentro del entorno escolar.	1. Técnicas de relajación	1.1 Frecuencia de uso de respiración guiada	¿Con qué frecuencia practicas ejercicios de respiración en clase para reducir el estrés?	Escala de Likert (1 - 5) 1: Totalmente en desacuerdo 2: En desacuerdo 3: Neutral 4: De acuerdo 5: Totalmente de acuerdo
			1.2 Participación en pausas activas	¿Participas activamente en pausas activas durante la jornada escolar?	
		2. Gestión del tiempo	2.1 Uso de cronogramas para organizar actividades	¿Utilizas un horario personal para distribuir tu tiempo de estudio?	
			2.2 Cumplimiento de plazos y entregas	¿Entregas tus trabajos escolares en las fechas establecidas?	
		3. Estrategias pedagógicas adaptadas	3.1 Uso de métodos flexibles de evaluación	¿Tus docentes adaptan las evaluaciones cuando hay mucha carga académica?	
			3.2 Claridad en la explicación de tareas	¿Las instrucciones para las tareas te parecen claras y comprensibles?	
Rendimiento académico (dependiente)	Nivel de impacto que tienen las estrategias educativas en la mejora de las capacidades cognitivas, de concentración y desempeño académico del estudiante.	Concentración en clase	1.1 Nivel de atención durante las clases	¿Logras mantenerte concentrado durante las clases cuando estás tranquilo?	
			1.2 Distracción ante situaciones estresantes	¿Te distraes fácilmente cuando sientes estrés académico?	
		Comprensión de contenidos	2.1 Claridad en el aprendizaje de nuevos temas	¿Comprendes mejor los temas cuando estás emocionalmente estable?	
			2.2 Relación entre estado emocional y comprensión	¿Tu estado emocional afecta tu comprensión de los contenidos escolares?	
		Desempeño académico	3.1 Cambios en calificaciones	¿Tus calificaciones mejoran cuando gestionas el estrés adecuadamente?	
			3.2 Autoevaluación del rendimiento	¿Consideras que rindes mejor académicamente al aplicar estrategias para reducir el estrés?	

Nota. Elaboración Propia (2025).

Anexo 2

Carta de presentación dirigida a expertos

CARTA DE PRESENTACIÓN



Señor(a)(ita): Ordeñana Vargas Michelle Andreina

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiantes del programa de Maestría en Maestría en Pedagogía en Formación Técnica y Profesional de la UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DE ECUADOR, requerimos validar los instrumentos con los cuales recogeremos la información necesaria para poder aprobar los requisitos formativos.

El título nuestro proyecto de investigación es; "Estrategias educativas para manejar el estrés académico y su influencia en el aprendizaje en estudiantes de Bachillerato Técnico Agropecuario" siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Matriz de Operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

Lic. Viviana Anabel Álvarez Rosero
CI: 0926303579

Lic. Stalin Plutarco Díaz Díaz.
CI: 1102824826



Anexo 3

Validación de instrumentos

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide: Estrategias educativas para manejar el estrés académico y su influencia en el aprendizaje en estudiantes de Bachillerato Técnico Agropecuario.

N°	Ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Con qué frecuencia practicas ejercicios de respiración en clase para reducir el estrés?	X		X		X		
2	¿Participas activamente en pausas activas durante la jornada escolar?	X		X		X		
3	¿Utilizas un horario personal para distribuir tu tiempo de estudio?	X		X		X		
4	¿Entregas tus trabajos escolares en las fechas establecidas?	X		X		X		
5	¿Tus docentes adaptan las evaluaciones cuando hay mucha carga académica?	X		X		X		
6	¿Las instrucciones para las tareas te parecen claras y comprensibles?	X		X		X		
7	¿Logras mantenerte concentrado durante las clases cuando estás tranquilo?	X		X		X		
8	¿Te distraes fácilmente cuando sientes estrés académico?	X			X		X	¿Logras mantener la atención en clases cuando sientes estrés académico?
9	¿Comprendes mejor los temas cuando estás emocionalmente estable?	X		X		X		
10	¿Tu estado emocional afecta tu comprensión de los contenidos escolares?	X		X		X		
11	¿Tus calificaciones mejoran cuando gestionas el estrés adecuadamente?	X		X		X		
12	¿Consideras que rindes mejor académicamente al aplicar estrategias para reducir el estrés?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Buen planteamiento de preguntas, mejorar pregunta 8.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Ordeñana Vargas Michelle Andreina CI: 0929392249

Especialidad del validador: Magíster en Educación Básica

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

17 de Mayo del 2025

 Firma del Experto Informante

Link fichas de validación por expertos:

<https://drive.google.com/drive/folders/15gjQVmcrlInqMjw1KpT2GKaZ0s4gAfL5?usp=sharing>

