

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

**Evaluación de los aprendizajes desde la práctica
docente de académicos universitarios**

Assessment of learning, from the teaching practice of university
academics

Eurys Nicolaza Hernández Morales

eurys.hernandezmorales@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-4312-5296>
Logos Academy
Guayaquil, Guayas – Ecuador

Jhonny Alfredo Alban Alcivar

Jalban@ueprim.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-5264-4906>
UEPRIM
Machala, El Oro – Ecuador

Devora Vivas Yong

devoravivasyong@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-6481-9539>
Corporación Adventista del Ecuador
Ecuador

Viviana Vanessa Flores

vivianafm74@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3064-968X>
Corporación Adventista Ecuador
Ecuador

Luz Célida Marulanda

arteagaroa@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-2616-2293>
UEPRIM
Machala, El Oro – Ecuador

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.3990>

Artículo recibido: 13 de mayo de 2025

Aceptado para publicación: 27 de mayo de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos

NÚMERO

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.3990>

Explorando el Estrés Académico en Adolescentes: Un Estudio de las Dimensiones del Inventario SISCO 21

Exploring Academic Stress in Adolescents: A Study of the Dimensions of the SISCO 21 Inventory

Eurys Nicolaza Hernández Morales¹

eurys.hernandezmorales@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-4312-5296>
Logos Academy
Guayaquil, Guayas – Ecuador

Devora Vivas Yong

devoravivasyong@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-6481-9539>
Corporación Adventista del Ecuador
Ecuador

Viviana Vanessa Flores

vivianafm74@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3064-968X>
Corporación Adventista Ecuador
Ecuador

Luz Célida Marulanda

arteagaroa@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-2616-2293>
UEPRIM
Machala, El Oro – Ecuador

Jhonny Alfredo Alban Alcivar

Jalban@ueprim.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-5264-4906>
UEPRIM
Machala, El Oro – Ecuador

Artículo recibido: 13 de mayo de 2025. Aceptado para publicación: 27 de mayo de 2025.
Conflictos de interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El presente estudio analiza el estrés académico en adolescentes ecuatorianos que cursan el Bachillerato Internacional, mediante la aplicación del Inventario SISCO 21. Este instrumento permite evaluar tres dimensiones: estresores académicos, síntomas asociados y estrategias de afrontamiento. El estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional, con una muestra intencionada de 100 estudiantes. Los resultados evidencian un nivel moderado de estrés percibido, destacando la sobrecarga de tareas y la presión del tiempo como los principales factores estresantes. El análisis estadístico mostró una distribución normal entre las dimensiones evaluadas y permitió establecer relaciones significativas entre el estrés y el bienestar emocional y académico de los estudiantes. Se llega a la conclusión, que es necesario implementar estrategias institucionales de apoyo psicoeducativo ajustadas al contexto, así como ampliar futuras investigaciones con diseños

¹ Autor de correspondencia.


longitudinales y enfoques mixtos para una comprensión más integral del fenómeno en estudio.

Palabras clave: estrés académico, adolescentes, Bachillerato internacional, inventario SISCO 22, afrontamiento, bienestar emocional

Abstract

This study analyzes academic stress in Ecuadorian adolescents attending the International Baccalaureate, through the application of the SISCO 21 Inventory. This instrument allows the evaluation of three dimensions: academic stressors, associated symptoms and coping strategies. The research, with a quantitative, descriptive and correlational approach, was applied to a purposive sample of 100 students. The results showed a moderate level of perceived stress, highlighting task overload and time pressure as the main stressors. The statistical analysis showed a normal distribution in the three dimensions evaluated, and allowed establishing significant relationships between stress and the emotional and academic well-being of the participants. It is concluded that it is necessary to implement institutional strategies of psychoeducational support adjusted to the context, as well as to expand future research with longitudinal designs and mixed approaches for a more comprehensive understanding of the phenomenon.

Keywords: academic stress, adolescents, International Baccalaureate, SISCO 21, coping, emotional well-being

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Hernández Morales, E. N., Vivas Wong, D., Vanessa Flores, V., Marulanda, L. C., & Alban Alcivar, J. A. (2025). Explorando el Estrés Académico en Adolescentes: Un Estudio de las Dimensiones del Inventario SISCO 21. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (3), 807 – 817. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.3990>

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la vida, los seres humanos transitamos por diversas organizaciones, como la familia, la escuela, la empresa, grupo social o religioso, cuyos roles conllevan en sí mismo responsabilidades y exigencias específicas. En el contexto escolar, los adolescentes enfrentan desafíos particulares, derivados tanto de su proceso de desarrollo personal como de las expectativas académicas y sociales impuestas por su entorno. Durante esta etapa crucial en la que se construyen la identidad y autonomía, deben fortalecer habilidades cognitivas y desarrollar competencias emocionales que les permitan gestionar el estrés, la presión social y las demandas escolares.

Cuando las exigencias de un entorno se perciben como desbordantes, debido a su capacidad de respuesta o los recursos personales que use para afrontarlos, surge el estrés. En el ámbito académico, este fenómeno se manifiesta en diversos niveles y puede influir en el rendimiento, la motivación y el bienestar emocional de los estudiantes. En este sentido, comprender qué factores contribuyen al estrés académico y sus implicaciones es clave para promover un equilibrio entre las demandas educativas y el bienestar estudiantil.

Para el año 2024 el 14% de la población en edad adolescente había padecido algún trastorno de salud mental entre los que se destacan el estrés y la ansiedad, lo cual a nivel funcional trajo consecuencias actividades académicas, de relacionamiento entre pares y las relaciones entre miembros de la familia. Lo sorprendente de todo esto, es que, muchas de estas afectaciones psicológicas, no han sido ni reconocidas ni tratadas por expertos de la salud. (Organización Mundial de la Salud, 2024)

El término "estrés" tiene sus raíces en la física del siglo XVII, cuando Robert Hooke y Thomas Young lo relacionaron con la deformación de un cuerpo bajo una fuerza aplicada. Posteriormente, en el siglo XIX, Claude Bernard introdujo el concepto en la medicina, destacando la estabilidad del medio interno como esencial para la vida. En el siglo XX, Walter Cannon amplió el término al describir el estrés como una alteración de la homeostasis, mientras que Hans Selye lo redefinió como una respuesta fisiológica del organismo ante agentes estresores, desarrollando el concepto del Síndrome General de Adaptación. (Román Collazo, 2011)

A finales del siglo XX, el estudio del estrés tomó un enfoque más psicosocial, reconociendo la interacción entre el individuo y su entorno. Investigadores como Richard Lazarus destacaron la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento como elementos clave en la respuesta al estrés. Así, el concepto evolucionó desde una visión biológica unidimensional hasta un modelo biopsicosocial más complejo, consolidando el enfoque personológico transaccional como el más aceptado en la actualidad.

Según Berrio et al (2006), fue Selye quien acuñó la terminología "estrés" desde un enfoque psicobiológico, definiéndolo como la respuesta o estímulo originado por un estresor que puede presentarse en cualquier etapa del desarrollo humano en especial la adolescencia. Ya que es la etapa en la que ocurren grandes cambios tanto biológicos como cognitivos y que están directamente influenciados por el entorno social, siendo la vida escolar, uno de los principales generadores de factores estresores.

El término estrés académico, se ha usado con cierta facilidad, a pesar que sus alcances y limitaciones aún no sean completamente comprendidos. Porque su terminología es diversa y fragmentada, por ejemplo, se habla de estrés estudiantil, estrés universitario, estrés escolar, estrés de examen, entre otros con relación al campo educativo o a la etapa de escolarización que se atraviesa. Además, la investigación en este campo, ha estado marcada por una dispersión teórica y metodológica que dificulta una comprensión integral del fenómeno. (Barraza Macías, 2006)

Es por ello que, Berrio et al (2011), afirma que el estrés académico es una terminología en construcción que surge a finales de la década de los noventas y que se determina en función de sus estresores, los cuales pueden ser: la responsabilidad por cumplir las obligaciones académicas, el sistema de evaluación que implementa el docente, la cantidad de deberes asignados, la presión por el sistema de calificación, entre otros.

Por su parte Polo et. al (1996), define el estrés académico como aquel que se desarrolla a partir del relacionamiento entre los agentes educativos, es decir, que puede afectar tanto al docente, como al estudiante, en cualquier nivel y que dependerá, entre otras cosas, de la capacidad de adaptación a los cambios propios de la dinámica educativa. (Polo, 1996)

Desde la perspectiva sistémica – cognoscitiva propuesta por Barraza (2006), el estrés académico, se concibe como proceso adaptativo de naturaleza psicológica, en el que influyen tanto las demandas externas del entorno escolar, como los recursos internos del estudiante, para enfrentarlas. En este modelo, el estrés no se entiende únicamente como una respuesta negativa, sino como una interacción dinámica entre el individuo y su contexto, en la que entran en juego, factores cognitivos, emocionales y conductuales que determinan su capacidad de adaptación.

En este orden de ideas, estudios previos han demostrado que el manejo inadecuado del estrés puede generar consecuencias negativas en el ámbito académico y emocional de los adolescentes, afectando su rendimiento escolar, sus relaciones interpersonales y su calidad de vida, por lo que surge la necesidad de analizar de qué manera o en qué medida las tres dimensiones del Inventario SISCO 21, diseñadas por Barraza en el año 2007 y que fue modificado a la versión actual de 21 ítems en el año 2018; pueden relacionarse con el bienestar emocional y el desempeño académico de la población estudiantil adolescente. (Barraza, 2018)

Desde esta perspectiva, Barraza (2006), plantea un concepto tridimensional, procesual y sistémico del estrés académico, el cual se desarrolla en tres momentos interdependientes.

El primer momento parte de la interpretación que el estudiante realiza a partir de la demanda escolar como factores estresores. Seguidamente existe una manifestación fisiológica y cognitiva a partir de la interpretación que se refleja en la tensión del estudiante, a esto se le conoce como síntomas asociados a la situación estresora y finalmente el estudiante activará una serie de formas de afrontamiento en virtud de restaurar el equilibrio interno.

No obstante, algunos investigadores han considerado el afrontamiento como un proceso independiente del estrés, argumentando que su presencia se correlaciona negativamente con este. Sin embargo, investigaciones recientes revelan que las estrategias de afrontamiento no siempre disminuyen el estrés o su impacto, sino que en algunas oportunidades pueden resultar contraproducentes (Barraza, 2018).

En este marco de ideas, el presente estudio está centrado en analizar los factores estresantes en el contexto académico a partir de las dimensiones que aborda el Inventario SISCO 21 con el objetivo de determinar factores claves que intervienen en bienestar psicológico en función de su desempeño académico a fin de poder diseñar un plan de intervención ajustado a la edad y el contexto que lo mejore o lo mantenga.

METODOLOGÍA

Este estudio está bajo las premisas del enfoque cuantitativo, ya que busca analizar las dimensiones del estrés académico en adolescentes, a través de datos numéricos obtenidos mediante el inventario SISCO 21 de Barraza, 2007, que mide tres dimensiones del estrés académico. Así mismo, tiene un alcance descriptivo y correlacional, para identificar las principales características de los estresores y

las respuestas académicas al mismo tiempo que explora la interacción entre estas dimensiones y su posible relación con el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes. (Ñaupas, 2018)

Por otro lado, el diseño de esta investigación corresponde al tipo transversal no experimental, ya que los datos fueron recopilados en un mismo punto temporal y las variables no fueron manipuladas, sino analizadas tal como se presentaron en la población de adolescentes estudiada.

En cuanto a la población, estuvo compuesta por una muestra de 100 estudiantes adolescentes, cuyos criterios de inclusión fueron la edad y el hecho de estar cursando el Bachillerato Internacional en una institución educativa del Ecuador. Los participantes fueron seleccionados mediante la técnica de muestreo no probabilístico de tipo intencionado asegurando la representatividad dentro de este grupo específico.

Para la recolección de datos se utilizó la segunda versión debidamente validada en contextos similares del Inventario SISCO 21, de Barraza 2007. El cual consta de 21 ítems agrupados en 3 dimensiones: Estrés académicos, síntomas (físicos, psicológicos, conductuales) relacionados con el estrés y estrategias de afrontamiento.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado, se visualizan las deducciones que arroja la investigación a propósito del estrés percibido por los estudiantes encuestados mediante la aplicación del Inventario SISCO 21, cuyo análisis permitirá adecuar estrategias de apoyo o mitigación de acuerdo a los niveles de estrés evidenciados.

Estrés Percibido: Los resultados indican que la puntuación promedio total en la "Dimensión de Estrés Percibido" fue de 3.9 (SD = 0.35), lo que representa un nivel moderado de estrés percibido entre los estudiantes encuestados. En la tabla 1, se presentan los resultados promedio para los ítems.

Tabla 1

Promedio de la dimensión "Estrés Percibido"

No	Ítem	Puntuación promedio
E1	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que me imparten en clase	4.3
E2	La personalidad y el carácter de los profesores que me imparten clases	3.6
E3	La forma de evaluación de mis profesores	3.9
E4	El nivel de exigencia de mis profesores	3.8
E5	El tipo de trabajo que me piden los profesores	3.9
E6	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores	4.4
E7	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores	3.9
S1	Fatiga crónica	3.7
S2	Sentimientos de depresión y tristeza	3.5
S3	Ansiedad, angustia o desesperación	4.0
S4	Problemas de concentración	4.2
S5	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	3.4
S6	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	3.0
S7	Desgano para realizar las labores escolares	4.1
A1	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	4.3
A2	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	4.3
A3	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	4.0
A4	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	3.8
A5	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones	4.1
A6	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	3.6
A7	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	4.1

Esta escala evidencia de forma detallada todas las áreas que los estudiantes en el contexto académico consideran como factores estresores, destacándose la sobrecarga de tareas y el tiempo que hay para entregarlas correspondientes a los ítems E1 y E6, con una puntuación de 4.3 y 4.4 respectivamente. Lo cual sugiere que la percepción de una mala dosificación de las tareas escolares puede generar una fuente significativa de estrés en sus vidas. Por otro lado, en el ítem S6, con un promedio de 3.0, destaca un buen manejo de conflictos, polémicas y discusiones, tres factores que pueden influir en la percepción de estrés.

Los resultados obtenidos en esta investigación revelan un nivel moderado de estrés percibido entre los estudiantes cursantes del Bachillerato Internacional de una entidad educativa del Ecuador. Como se aprecia en la Tabla 2, los ítems de la escala abarcan tres dimensiones del estrés, como los estresores, síntomas y las estrategias de afrontamiento.

Tabla 2

Dimensiones del estrés percibido en los participantes

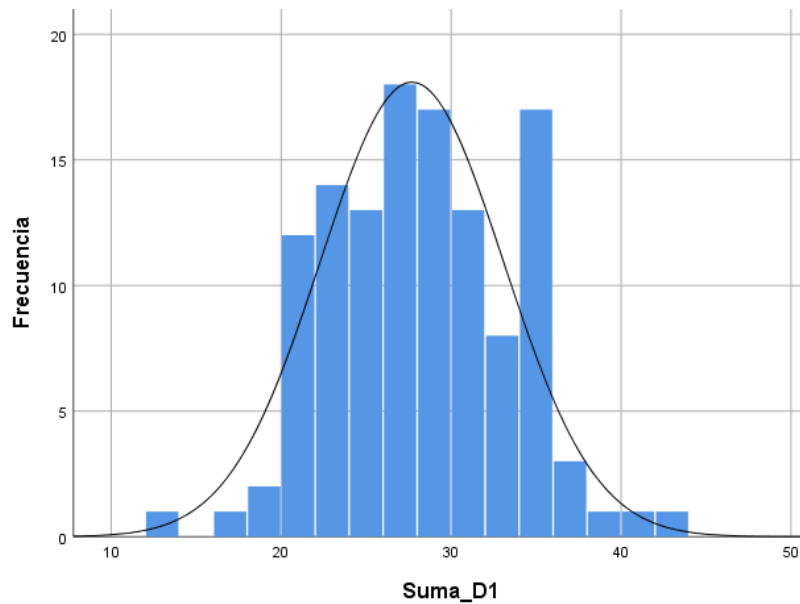
	Min	Q1	Q2	Q3	Máx.	Media	Desv	Asim	Curt
Estresores	13.0	24.0	27.5	31.8	42.0	27.7	5.4	0.1	-0.3
Síntomas	7.0	21.0	25.0	31.0	42.0	25.9	7.5	0.1	-0.4
Afrontamiento	8.0	24.0	29.0	32.0	42.0	28.2	5.8	-0.6	1.0
Estrés Total	58.0	73.3	80.0	90.0	113.0	81.8	11.9	0.5	-0.3

Fuente: Análisis con Spss 26.

Los valores de la dimensión de estresores, tiene una media de 27.70 y mediana 27.50 sus valores se aproximan bastante, lo que indica un sesgo mínimo en la distribución. La distancia promedio de los valores de la distribución es 5.40 con relación a la media. Su asimetría de 0.10 es positiva con un ligero sesgo a la derecha, un valor de curtosis de -0.3 que ubica la distribución como platicúrtica. Su CV \approx 19.43%, es menor al 30%, por lo que puede inferirse que la distribución de datos puede ser normal, esto se observa en el gráfico 1.

Gráfico 1

Distribución de frecuencias de los estresores académicos percibidos

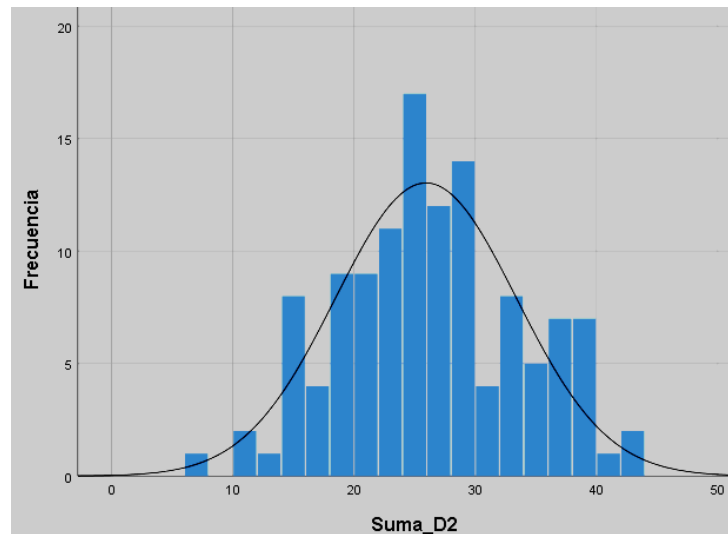


Fuente: elaboración propia a partir de los datos del Inventario SISCO 21.

Los valores de tendencia central de la dimensión Síntomas son los menores: tal como se observa en la figura 2, la media 25.93, mediana 25, señal de un sesgo mínimo en la distribución. La amplitud de los datos va desde un valor mínimo de 7 hasta un valor máximo 42, con una amplitud de 35. La distancia promedio de los valores de la distribución es 7.47 con respecto a la media. Su asimetría es 0.071 es positiva que denota un ligero sesgo a la derecha, un valor de curtosis de -0,436 que ubica a la distribución como platicúrtica. Su CV \approx 28.80%, que es menor al 30%, se puede inferir que la distribución de datos puede ser normal.

Gráfico 2

Distribución de frecuencias de los síntomas asociados al estrés académico

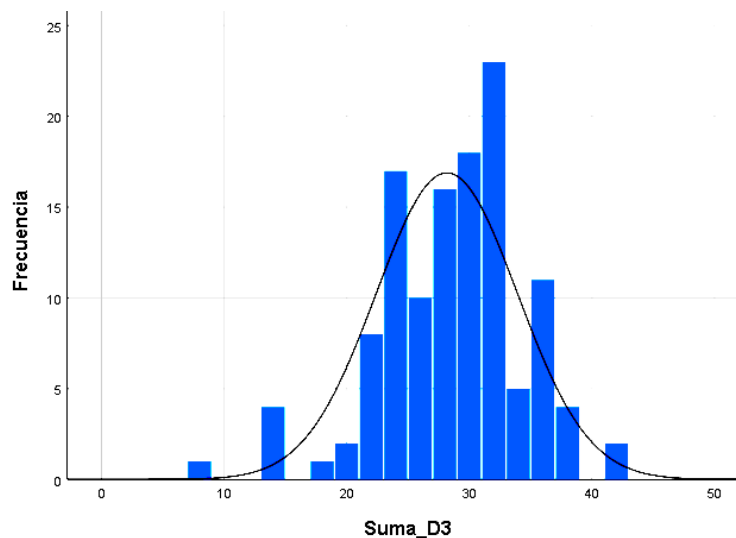


Fuente: elaboración propia a partir de los datos del Inventario SISCO 21.

Los valores de tendencia central de la dimensión Afrontamiento son los mayores: la media de 28.2 y mediana (29). Se puede notar un distanciamiento muy pequeño a la izquierda de la mediana que denota un sesgo mínimo en la distribución. La distancia promedio de los valores de la distribución es 5.8 con respecto a la media de 28.2. Su asimetría es -0.6 es negativa que denota un ligero sesgo a la izquierda, un valor de curtosis de 1.0 que ubica a la distribución como platicúrtica, tal como se refleja en el gráfico 3.

Gráfico 3

Distribución de frecuencias de las estrategias de afrontamiento utilizadas



Fuente: elaboración propia a partir de los datos del Inventario SISCO 21.

Alcances

Este estudio proporciona una comprensión detallada del estrés académico en adolescentes que cursan el Bachillerato Internacional de una institución educativa del Ecuador, mediante el análisis de los estresores académicos, los síntomas asociados y las estrategias de afrontamiento.

Enfoque cuantitativo y medición objetiva: se empleó el Inventario SISCO 21, un instrumento validado en contextos similares, lo que permite obtener datos numéricos fiables sobre el estrés académico en esta población específica.

Análisis descriptivo correlacional: se identifican las principales características de los estresores y sus efectos en el bienestar psicológico que influyen en su desempeño académico a partir de las tres dimensiones del estrés del inventario de SISCO 21.

Representatividad del grupo de estudio: Con la intención de tener un panorama general relacionado con el estrés académico se trabajó con una muestra de 100 estudiantes dentro del contexto educativo del Bachillerato Internacional. Lo cual arrojó información útil para el estudio en función de la generación de estrategias de apoyo educativo.

Análisis estadístico de los datos mediante herramientas avanzadas: con el apoyo de la herramienta estadística SPSS26 se facilitó el análisis e interpretación de los datos de forma rigurosa, mediante la evaluación de las variables y sus tendencias.

Limitaciones

El estudio, presenta restricciones que influyeron en la interpretación de datos y en los resultados, tales como:

Diseño transversal: como estudio de tipo transversal y no experimental, se restringió la recolección de datos a un solo momento temporal, lo cual limita la relación de causalidad entre las variables.

Muestra limitada y enfoque específico: debido a que la muestra de estudio es exclusiva de estudiantes del Bachillerato Internacional de una institución en Ecuador, los hallazgos no pueden generalizarse o aplicarse a otro contexto educativo con características diferentes.

Dependencia de la autopercepción de los estudiantes: se puede dar el caso de sesgos subjetivos en la interpretación del estrés académico, por ser un cuestionario auto aplicable.

Falta de análisis cualitativo: por tener un enfoque cuantitativo, deja por fuera las experiencias subjetivas que podrían influir en la vivencia del estrés académico.

Recomendaciones

Para futuras investigaciones, se debe considerar la aplicación del Inventario SISCO 21 en diferentes momentos del ciclo escolar, de preferencia en fechas cercanas a los períodos de evaluaciones o cierre parcial. A fin de:

Comparar si existe una variación significativa en el nivel de estrés académico en función de la proximidad a las fechas de exámenes o trabajos finales.

Analizar el comparativo entre momentos de menor y mayor exigencia académica, proporcionando datos más específicos de las diferentes dimensiones.

Brindar información útil para la implementación de estrategias que permitan la gestión de factores estresantes dentro de la planificación académica, que promuevan el bienestar psicológico y emocional del estudiante.

CONCLUSIÓN

Este estudio, contribuye al entendimiento del estrés académico en adolescentes, proporcionando datos valiosos para la toma de decisiones en el ámbito educativo. No obstante, futuras investigaciones podrían ampliar el alcance metodológico mediante estudios longitudinales, muestras más diversas y la incorporación de enfoques cualitativos para una comprensión más integral del fenómeno.

REFERENCIAS

Barraza Macías, A. (2006). Modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 9 (3). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>

Barraza Macías, A. (2018). *Inventario SISCO V-21 de estrés académico (1.ª ed.)*. Publicaciones Académicas de Psicología – ECORFAN. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3 (2), 55–82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>

Ñaupas Paitán, H., Valdivia Dueñas, M. R., Palacios Vilela, J. J., & Romero Delgado, H. E. (2018). Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. *Publicaciones Académicas de Psicología*. https://www.biblioteca.cij.gob.mx/archivos/materiales_de_consulta/drogas_de_abuso/articulos/metodologiainvestigacionnaupas.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2024). Informe mundial sobre la salud mental en adolescentes. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Polo, A., Hernández López, J. M., & Pozo Muñoz, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2 (2–3), 159–172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186664>

Román Collazo, C. A., & Hernández Rodríguez, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14 (2). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023>