

Tipo de artículo: artículo de investigación

<https://doi.org/10.47460/uct.v28i125.852>

# Una mirada al estrés escolar y la autoeficacia académica en estudiantes

Jaime González-Sánchez\*  
<https://orcid.org/0000-0001-6310-1659>  
jaime.gonzalez@educacion.gob.ec  
Ministerio de Educación  
Guayaquil, Ecuador

Mary Arteaga Rolando  
mary.arteagar@ug.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-8356-9352>  
Universidad de Guayaquil  
Guayaquil, Ecuador

Ramón Solís Zambrano  
<https://orcid.org/0000-0003-4949-7460>  
ramon.solis@educacion.gob.ec  
Ministerio de Educación  
Guayaquil, Ecuador

Susana Guaraca Parreño  
<https://orcid.org/0000-0003-2635-6622>  
susana.guaraca@educacion.gob.ec  
Ministerio de Educación  
Guayaquil, Ecuador

Verónica Briones Quito  
<https://orcid.org/0009-0000-0743-1290>  
ana.briones@educacion.gob.ec  
Ministerio de Educación  
Guayaquil, Ecuador

\*Autor de correspondencia: [jaime.gonzalez@educacion.gob.ec](mailto:jaime.gonzalez@educacion.gob.ec)

Recibido (01/06/2024), Aceptado (02/09/2024)

**Resumen:** El estrés escolar está presente en muchos niveles educativos y puede representar un problema a la hora de conseguir una autoeficacia académica efectiva en los jóvenes. Este estudio analizó el estrés escolar para verificar su posible relación con la autoeficacia académica en estudiantes adolescentes. Se utilizó una muestra de 245 estudiantes, a los que se aplicó la escala de autoeficacia académica y el inventario cognitivo sistémico (SISCO) para determinar la posible relación entre estas variables. Los principales hallazgos revelaron que el estrés escolar tiene una débil relación positiva con el estrés académico, debido a que, para lograr resultados satisfactorios en el rendimiento académico, debe existir una adecuada autoeficacia académica, lo que amerita esfuerzo y compromiso por parte del estudiante, lo que provoca situaciones estresantes, inevitables para el logro de los objetivos.

**Palabras clave:** autoeficacia académica, comunicación, estrés escolar, estresores.

A look at school stress and academic self-efficacy in students

**Abstract.-** School stress is present at many educational levels and can represent a problem when achieving effective academic self-efficacy in young people. This study analyzed school stress to verify its possible relationship with academic self-efficacy in adolescent students. A sample of 245 students was used, to whom the academic self-efficacy scale and the systemic cognitive inventory (SISCO) were applied to determine the possible relationship between these variables. The main findings revealed that school stress has a weak positive relationship with academic stress, because, to achieve satisfactory results in academic performance, there must be appropriate academic self-efficacy, which merits effort and commitment on the part of the student, which causes stressful situations, inevitable for the achievement of objectives.

**Keywords:** academic self-efficacy, communication, school stress, stressors.



## I. INTRODUCCIÓN

Los vertiginosos cambios provocados por la globalización exigen un crecimiento profesional en ciencia y tecnología. De esta manera, el entorno educativo también se ve afectado por estos avances, pues los educadores deben actualizar constantemente sus métodos y estrategias para ayudar a los alumnos a adquirir los conocimientos y desarrollar habilidades necesarias para mejorar su calidad de vida, estos cambios tienen efectos desfavorables que provocan ansiedad, agotamiento mental y estrés para ambas partes, tanto docentes como estudiantes. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud, afirma que el estrés puede estar provocado por diversos factores, como los retos personales, la ansiedad ante el futuro, la presión por el rendimiento académico y los problemas de aprendizaje [1]. También es conocido que, para estar a la vanguardia de estos cambios, muchas veces los estudiantes son recargados con exceso de tareas escolares que deben realizar en casa, y a menudo se enfrentan a circunstancias difíciles, sobre todo cuando hay dudas del tema o no se han comprendido apropiadamente las clases, y una vez en casa ya no cuentan con el apoyo del docente para aclarar sus dudas.

La falta de ayuda para realizar tareas escolares puede contribuir al estrés académico, que a su vez puede llevar a los estudiantes a procrastinar, un comportamiento que adoptan como mecanismo para afrontar el estrés relacionado con las tareas, ante esto el alumno simplemente ignora sus actividades educativas, y como consecuencia de estas circunstancias estresantes disminuye su autoeficacia académica y lo conduce al bajo rendimiento escolar. Las crecientes presiones académicas podrían explicar el alto índice de estrés que experimentan los alumnos; las evaluaciones continuas, la abundancia de deberes y la falta de tiempo para terminar las tareas son las principales fuentes de estrés [2].

En algunas regiones, el estrés se asocia a un bajo rendimiento académico, lo que provoca sentimientos de ansiedad, nerviosismo y abandono, estas condiciones de estrés, a menudo se ven agravadas por las exigencias que los profesores imponen a los alumnos cuando realizan sus presentaciones orales, las actividades en clase que no logran entregar al docente porque no tienen tiempo suficiente para terminarlas, o cumplir con sus tareas elaboradas en casa. Otro aspecto a tener en cuenta son las estrategias pedagógicas y didácticas carentes de una metodología dinámica y activa, dando paso a la apatía, cansancio y desinterés en el alumno, que pueden convertirse en distracción y falta de atención durante la clase, consecuentemente, en casa el alumno tiene dificultades para realizar las tareas propuestas por el docente porque no comprendió las explicaciones dadas por el educador, estos estresores debilitan su autoeficacia académica y dificultan su aprendizaje.

### A. El contexto ecuatoriano

En Ecuador, los educadores utilizan distintos enfoques pedagógicos para vigorizar e inspirar a los estudiantes, buscando estrategias para eludir la presión escolar y obtener excelentes resultados académicos, además, el Instituto Nacional de Evaluación Educativa – INEVAL, mediante las pruebas SER Estudiante, evalúa destrezas y competencias en áreas del conocimiento de ciencias naturales, matemáticas, lengua y literatura, y ciencias sociales, en escala cuantitativa de 400 a 1000 puntos, donde el nivel mínimo de desempeño es 700, sin embargo, entre sus conclusiones menciona, que el grado mínimo de competencia y destreza no se alcanza en determinados ámbitos del conocimiento, pero apenas se supera en otros [3]. Estas conclusiones pueden ser preocupantes si se desea asegurar la calidad de la educación y el bienestar estudiantil.

Las interacciones armoniosas entre profesores y alumnos pueden actuar como factores mediadores entre el estrés académico y la autoeficacia académica, en este ambiente, los alumnos se sienten cómodos compartiendo sus pensamientos y emociones, lo que aumenta su confianza para participar en clase, hacer preguntas y aclarar cualquier confusión que puedan tener sobre conceptos que les cuesta entender, para lograrlo es necesario mediar actividades que fomenten las habilidades socioemocionales e incorporen metodologías cooperativas que incentiven la curiosidad y el interés por el aprendizaje, a su vez evitar el cansancio mental y la apatía, que perjudican la función cognitiva. En este sentido, se destaca que para que los alumnos adquieran empatía, confianza, responsabilidad, respeto y compromiso en clase, hay que fomentar lazos proactivos entre profesores y alumnos, dado que el aprendizaje es un conjunto de interacciones sociales, emocionales y psicológicas [4].

Para descubrir cómo se relacionan el estrés y la autoeficacia académicos, es necesario reconocer el valor práctico del estudio, ya que ayudará a desarrollar programas para identificar, prevenir y gestionar el estrés académico, así como para potenciar la autoeficacia escolar, de esta manera, la relevancia social se fomenta por la contribución de la comunidad educativa y la información necesaria para reducir el estrés escolar a través de medios innovadores y proactivos que mejoren el aprendizaje.

## II. DESARROLLO

El estrés académico es una respuesta emocional y física que experimentan los estudiantes ante las demandas y presiones del entorno educativo. Estas exigencias pueden incluir la acumulación de tareas, la proximidad de exámenes, las expectativas de los profesores y la competencia con compañeros. Aunque un cierto nivel de estrés puede ser motivador y ayudar a los estudiantes a rendir mejor, cuando se vuelve excesivo o crónico, puede tener efectos negativos en la salud mental y física, afectando su rendimiento académico y bienestar general. Este tipo de estrés se manifiesta de diversas maneras. Los estudiantes pueden experimentar ansiedad, insomnio, fatiga, irritabilidad y dificultades para concentrarse. Además, el estrés académico puede desencadenar respuestas físicas como dolores de cabeza, problemas digestivos y debilitamiento del sistema inmunológico, lo que aumenta la susceptibilidad a enfermedades. Estos síntomas no solo interfieren con la capacidad de aprender y retener información, sino que también pueden llevar a un ciclo de bajo rendimiento y mayor estrés, creando una espiral negativa difícil de romper.

Las causas del estrés académico son multifactoriales, entre ellas, destacan la presión para obtener altas calificaciones, las expectativas familiares, la sobrecarga de trabajo y la falta de tiempo para el ocio y la relajación. Además, las características personales, como la autoexigencia, el perfeccionismo y las habilidades deficientes de gestión del tiempo, pueden exacerbar el estrés. El entorno educativo también juega un papel importante, ya que un ambiente competitivo, la falta de apoyo emocional y un currículo excesivamente demandante pueden intensificar las sensaciones de agobio en los estudiantes. Por tanto, es crucial que las instituciones educativas, junto con los profesores y las familias, reconozcan la importancia de gestionar adecuadamente el estrés académico. Estrategias como la enseñanza de habilidades de manejo del tiempo, la promoción de técnicas de relajación, y la creación de un entorno de aprendizaje más flexible y comprensivo pueden ayudar a mitigar sus efectos. Además, fomentar una comunicación abierta y ofrecer apoyo psicológico son esenciales para que los estudiantes aprendan a manejar el estrés de manera saludable, permitiéndoles no solo alcanzar sus metas académicas, sino también mantener un equilibrio emocional y personal en su vida cotidiana.

Estudios previos han revelado que una serie de factores, como la abundancia de tareas escolares, la falta de comprensión de algunos temas de aprendizaje, las aulas con exceso de estudiantes, el ruido constante de las actividades extraescolares contribuye a incrementar síntomas de estrés y estrategias para afrontarlo, como el aburrimiento, la distracción y comportamiento disruptivo (Fig. 1). De esta manera, el estrés es el resultado de la tensión emocional provocada por la disminución del rendimiento académico del alumno; para ayudar al estudiante a consolidar su conocimiento, por tanto, se requiere incluir actividades creativas y motivadoras [5], [6]. Entre los elementos comprometidos por el estrés académico destaca la autoeficacia, un determinante significativo de la responsabilidad, la perseverancia, el rendimiento académico y la disciplina de los alumnos [7].



fig.1. Factores que contribuyen al estrés.  
Fuente: Generado con Dall-E.

Los estudios han indicado una relación importante entre el estrés escolar y la autoeficacia académica. Al medir la frecuencia del estrés escolar, se han observado altos niveles de estrés en los estudiantes, por tanto, se deben incluir programas de apoyo emocional para ayudar a gestionar el estrés, prevenir daños en la salud y mejorar el bajo desempeño de académico [8], de forma similar, otros autores [9] afirman, que el estrés se encuentra significativamente vinculado al bienestar mental de los alumnos, algunos estudiantes presentan mayores niveles de estrés que los demás, causado por las actividades académicas, por lo tanto, es necesario brindar apoyo y contención emocional a los estudiantes. Los estudios previos han demostrado que las principales materias que causan estrés son aquellas relacionadas con la matemática y la física, y que el cumplimiento de diversa variedad de tareas ocasiona la mayor ansiedad en los estudiantes.

Se ha observado que las diferentes medidas para evitar el estrés académico incluyen aquellas que ameritan distracción, entretenimiento, y momentos de compartir entre amigos [10]. Además, las actividades extracurriculares son también un mecanismo para alternar las actividades académicas, y fomentar un equilibrio saludable entre las responsabilidades académicas y el bienestar personal. Estas actividades, como deportes, arte, música, o participación en clubes estudiantiles, no solo permiten a los estudiantes despejar la mente y reducir la tensión acumulada, sino que también promueven el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, incrementando su resiliencia frente al estrés.

Asimismo, es importante que los estudiantes aprendan a gestionar su tiempo de manera efectiva, dedicando momentos específicos para el estudio, pero también asegurando tiempo para el descanso y la recreación. Técnicas como la planificación semanal, el establecimiento de prioridades, y la división de tareas en segmentos más manejables pueden ayudar a reducir la sensación de estar abrumado. Además, el apoyo emocional de amigos, familiares y mentores puede ser clave para superar momentos de alta presión, proporcionando un espacio seguro para expresar preocupaciones y recibir consejos constructivos.

La comunicación entre compañeros durante el desarrollo de las actividades en clase es un predictor significativo de la autoeficacia académica, en este entorno la expresión oral es un factor clave para determinar la mejora del rendimiento académico, además, la comunicación entre compañeros también aumenta la confianza de los alumnos, fomenta la participación y la interacción con los profesores y otros estudiantes. También, la comunicación es crucial para fomentar la confianza y compartir conocimientos, lo que beneficiará y repercutirá positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes [11]. En efecto, se ha observado que los estudiantes que colaboran entre sí para construir actividades en clase desarrollan confianza en sí mismos y hacen preguntas al profesor para aclarar cualquier confusión que puedan tener.

Cuando los estudiantes ganan confianza en sí mismo, despiertan la atención, se mantienen motivados y concentrados durante la clase, desarrollan autoconfianza y son capaces de identificar qué situaciones despiertan su interés y su curiosidad, lo cual es importante para su comprensión y aprendizaje. Algunos aspectos de los procesos cognitivos de los alumnos, como el aprendizaje, la creatividad y la atención, se observan cuando ellos participan en actividades relevantes, por tanto, los docentes deben utilizar técnicas para conseguir que los alumnos distraídos participen activamente en el aprendizaje [12].

Es importante resaltar que la excelencia académica se alcanza cuando los alumnos cumplen sus objetivos, que incluyen mejorar su rendimiento escolar o sus calificaciones, destacar entre sus compañeros, ser responsables, llegar a tiempo y cumplir las normas escolares, entre otras cualidades que los cualifican para este concepto, por tanto, la excelencia académica se predice mediante la atención y la comunicación eficaz entre los alumnos y el docente. Para ello es importante adoptar comportamientos positivos como la comunicación asertiva, la motivación y buenos hábitos de sueño, y evitar los aspectos negativos que desencadenen el estrés escolar para mejorar el rendimiento académico [13].

### III. METODOLOGÍA

Este estudio fue de enfoque cuantitativo, de corte transversal, a nivel correlacional con un diseño no experimental. La muestra fue conformada con 245 alumnos de un colegio público, elegidos mediante muestreo probabilístico estratificado, de ambos sexos, con edades entre 14 y 18 años dispuestos a participar en la encuesta. En la tabla 1 se presentan los criterios utilizados para la selección de la muestra.

**Tabla 1.** Criterios de inclusión y exclusión.

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
Estudiantes legalmente matriculados en la unidad educativa pública	Personas que se niegan a que su representado participe tras leer el consentimiento informado.
Alumnos del nivel de bachillerato	El alumno que decide no participar tras leer el formulario de consentimiento informado.
Alumnos entre 14 y 18 años	El alumno que, tras dar su consentimiento, declina participar.
Alumnos con la autorización del representante por medio del formulario de consentimiento informado, para participar en el estudio.	Estudiante que asiste a clases, pero no está legalmente matriculado en el sistema escolar público
Alumnos con asistencia constante.	Alumnos que no asisten a la fecha de aplicar el instrumento

La técnica para recolectar los datos de autoeficacia académica fue la escala de autoeficacia académica de Humberto Blanco [14] (tabla 2), de 13 ítems en escala de Likert, la fiabilidad por Alfa de Cronbach fue de 0,80; la consistencia interna en Spearman Brown fue de 0,944.

**Tabla 2.** Factores del cuestionario de Humberto Blanco [14].

Factor	Definición
Autoevaluación del rendimiento académico	Se evalúa la confianza del estudiante en su capacidad para obtener buenos resultados académicos, cumplir con los requisitos de las asignaturas y manejar las exigencias del estudio.
Manejo del tiempo y organización	Preguntas que abordan la habilidad del estudiante para gestionar su tiempo de manera efectiva, planificar su estudio, y organizar sus tareas y responsabilidades académicas
Control de las emociones y estrés	Ítems relacionados con la capacidad del estudiante para manejar el estrés académico, mantener la calma ante situaciones difíciles, y controlar sus emociones para mantener un enfoque productivo en sus estudios
Motivación y persistencia	Evaluación de la motivación del estudiante para continuar esforzándose a pesar de los desafíos, su capacidad para mantenerse enfocado en sus metas académicas, y su perseverancia en el aprendizaje.
Interacción social y participación	Preguntas sobre la confianza del estudiante en su capacidad para participar en discusiones de clase, colaborar con compañeros en trabajos grupales y buscar ayuda cuando sea necesario
Habilidades de estudio y resolución de problemas	Ítems que exploran la habilidad del estudiante para aplicar estrategias de estudio efectivas, resolver problemas académicos, y aprender de manera independiente.

Para medir las fuentes que ocasionan el estrés académico, se aplicó el Inventario Sistemático Cognoscitivista de Arturo Barraza [15], de 21 ítems; se confirmó la valoración mediante estadígrafo de Aiken; el coeficiente de relación, claridad y relevancia fue 0,833, la fiabilidad por Cronbach 0,887, el coeficiente de confiabilidad Spearman Brown 0,902.

**Tabla 3.** Factores del cuestionario de Humberto Blanco [14].

Factor	Definición
Sobrecarga Académica	Evalúa la percepción del estudiante sobre la cantidad excesiva de tareas, trabajos y obligaciones académicas que debe cumplir en un tiempo limitado.
Dificultades en el Aprendizaje	Mide las dificultades que el estudiante percibe al intentar comprender y retener el contenido académico, así como su capacidad para aplicarlo.
Exigencia Docente	Analiza cómo el estudiante percibe las demandas y expectativas del profesorado respecto a su rendimiento y participación en el ámbito académico.
Falta de Apoyo Social	Evalúa la percepción del estudiante sobre la falta de apoyo emocional y académico por parte de compañeros, familiares y profesores.
Ansiedad ante los Exámenes	Mide el nivel de ansiedad y nerviosismo que experimenta el estudiante ante la evaluación de sus conocimientos y rendimiento en exámenes.
Inseguridad Personal	Analiza el grado de confianza del estudiante en sus habilidades académicas y en su capacidad para enfrentar los desafíos escolares.
Problemas Interpersonales	Evalúa la percepción de conflictos y dificultades en las relaciones con compañeros, profesores y otras figuras relacionadas con el ámbito académico.

#### IV. RESULTADOS

Los resultados mostraron que el estrés académico de los alumnos tiene un nivel medio en un 44% y bajo con un 41%, y que un 15% declara niveles altos de estrés. Esto indica que 145 alumnos del nivel medio y alto encuentran incómodas las actividades escolares, ellos muestran estrés académico al preocuparse por sus calificaciones o sus tareas escolares en respuesta a las exigencias de rendimiento académico de los profesores. Por el contrario, 100 alumnos de nivel bajo perciben las actividades académicas como ventajosas para sus intereses y, como proceso natural, se ajustan a las exigencias del entorno. También responden adecuadamente a los distintos requerimientos que encuentran en proceso de aprendizaje, como tareas, exámenes, actividades en clase, presentaciones y exposiciones orales. Además, estos estudiantes perciben eventos y situaciones que generan estrés en el ámbito académico, pero son capaces de desarrollar estrategias de afrontamiento como solicitar mejorar sus actividades con bajas calificaciones y acudir al Departamento de Consejería Estudiantil, para pedir guía en técnicas de estudio, que reducen el malestar.

También se observó que las estrategias de afrontamiento tienen mayor medida, con una media de 17,25 y desviación estándar de 9,605; en los estresores como la falta de comprensión y la falta de tiempo para desarrollar las actividades, la media fue de 15,10 y desviación estándar de 8,199; mientras que los síntomas como cansancio mental y apatía tuvieron una media más baja de 11,98 y desviación estándar de 8,706.

Los resultados de autoeficacia académica oscilaron entre medio y alto, presentando una autoeficacia que tiende a excelente. Se observó también que existe un nivel medio que representa el 51% de los participantes, es decir, 124 estudiantes consideran que, aunque las actividades y tareas sean complejas tienen la voluntad y la persistencia para completarlas y ejecutarlas efectivamente. Por otra parte, el 47% de los alumnos se sitúa en el nivel alto, es decir, 116 alumnos que ven los problemas difíciles como retos que hay que superar, desarrollan una gran afinidad en las actividades en las que participan y tienen una gran responsabilidad para mejorar su desempeño e intereses. Sin embargo, 5 alumnos muestran poco interés por mejorar y escasa dedicación a las actividades escolares, lo que constituyen el 2% que se encuentran por debajo de lo esperado.

Las dimensiones de autoeficacia académica mostraron que los alumnos perciben un nivel muy aceptable de rendimiento en sus tareas escolares, como lo demuestra su atención a las actividades en clase, las tareas en casa, y su excelencia en la participación tanto individual como en grupo. La media para la atención fue de 16,19, con una desviación típica de 2,99, y la media para la excelencia fue de 13,16, con una desviación típica de 2,37. La media para la comunicación fue de 10,07, con una desviación típica de 2,49, lo cual evidencia poca fluidez en el diálogo.

Mediante Rho Spearman se encontró una relación entre la autoeficacia académica y el estrés escolar en estudiantes, dada la asociación débil y positiva entre el estrés escolar y la dedicación de los estudiantes por elevar su autoeficacia académica (Sig. 0,04 menor que 0,05 y Rho positivo 0,182).

## CONCLUSIONES

Los resultados del estudio mostraron que la autoeficacia académica y el estrés escolar se sitúan en un nivel alto y medio, respectivamente. Esto sugiere que los alumnos que se esfuerzan más en sus estudios obtendrían mejores resultados académicos. En consecuencia, los alumnos que dan prioridad al proceso formativo desarrollan conocimientos reales, se implican en un aprendizaje significativo y obtienen mejores calificaciones.

Es significativo señalar que el análisis del coeficiente de correlación de Spearman muestra un vínculo Rho positivo leve de 0,182 entre el estrés escolar y la autoeficacia académica; por tanto, la autoeficacia crece en proporción al estrés escolar. Los resultados positivos están garantizados siempre que el alumno se esfuerce más durante el proceso de aprendizaje. Es importante señalar que el esfuerzo estudiantil ha permitido grandes resultados a lo largo de la historia, permitiendo un aprendizaje significativo y valioso para diferentes profesiones.

Es importante enfatizar que, los docentes deben implementar estrategias y técnicas de enseñanza para reducir el efecto del estrés estudiantil y promover metodología dinámica y activa con la finalidad de mejorar la comprensión y construcción del conocimiento en el estudiante. Sería prudente coordinar las actividades de manera que el estudiante pueda disfrutar del tiempo libre, de sus familiares y amistades, de manera que las actividades académicas puedan llevarse en consonancia con las otras.

Además, la promoción de una cultura escolar que valore el bienestar emocional del estudiante es clave para optimizar el aprendizaje. Esto incluye la creación de entornos de apoyo en los que los estudiantes se sientan seguros para expresar sus inquietudes y manejar sus niveles de estrés. Programas de asesoramiento, talleres de manejo del estrés y la inclusión de prácticas de concientización pueden ser herramientas eficaces para ayudar a los estudiantes a equilibrar su carga académica con su bienestar personal.

Es esencial que tanto los estudiantes como los docentes comprendan que un nivel moderado de estrés puede ser motivador, pero debe ser gestionado adecuadamente para evitar efectos negativos. Los docentes, al estar en la primera línea del proceso educativo, juegan un papel crucial en la identificación de signos de estrés excesivo y en la intervención temprana. Esto no solo ayuda a prevenir el agotamiento académico, sino que también contribuye a la creación de una experiencia educativa más enriquecedora y equilibrada para los estudiantes.



## REFERENCIAS

- [1] Organización Mundial de la Salud, En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada. 2020. Accessed: Jul. 16, 2024. [Online]. Available: <https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf>
- [2] M. Cassaretto, P. Vilela, and L. Gamarra, "Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas," *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, vol. 27, no. 2, p. e482, Dec. 2021, doi: 10.24265/liberabit.2021.v27n2.07.
- [3] INEVAL, Políticas transformadoras: hacia el nuevo Ecuador, desde la evaluación educativa, Primera. 2024. Accessed: Jul. 27, 2024. [Online]. Available: [https://evaluaciones.evaluacion.gob.ec/archivosPD/uploads/dlm\\_uploads/2023/12/PoliticaDAEEV04PRINT.pdf](https://evaluaciones.evaluacion.gob.ec/archivosPD/uploads/dlm_uploads/2023/12/PoliticaDAEEV04PRINT.pdf)
- [4] F. Xie and A. Derakhshan, "A Conceptual Review of Positive Teacher Interpersonal Communication Behaviors in the Instructional Context," *Front Psychol*, vol. 12, Jul. 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.708490.
- [5] A. A. Alhamed, "The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic," *Journal of Professional Nursing*, vol. 46, pp. 83–91, May 2023, doi: 10.1016/j.profnurs.2023.02.010.
- [6] J. González-Sánchez, C. Núñez Michuy, and S. Guaraca Parreño, "ESTRATEGIA NEURODIDÁCTICA: CONSOLIDAR COMPRENSIÓN DEL APRENDIZAJE EN EL DESPERTAR COGNITIVO," *Revista de Investigación, Formación y Desarrollo: Generando Productividad Institucional*, vol. 9, pp. 77–84, 2021.
- [7] C. Freire, M. del M. Ferradás, B. Regueiro, S. Rodríguez, A. Valle, and J. C. Núñez, "Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach," *Front Psychol*, vol. 11, May 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.00841.
- [8] M. M. Al-Shahrani, B. Alasmri, R. Al-Shahrani, N. Al-Moalwi, A. Al Qahtani, and A. Siddiqui, "The Prevalence and Associated Factors of Academic Stress among Medical Students of King Khalid University: An Analytical Cross-Sectional Study," *Healthcare*, vol. 11, no. 14, p. 2029, Jul. 2023, doi: 10.3390/healthcare11142029.
- [9] G. Barbayannis, M. Bandari, X. Zheng, H. Baquerizo, K. Pecor, and X. Ming, "Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19," *Front Psychol*, vol. 13, May 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.886344.
- [10] Y. Valdez, R. Marentes, S. Correa, R. Hernández, I. Enríquez, and M. Quintana, "Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería," *Enfermería Global*, vol. 21, no. 1, pp. 248–270, Jan. 2022, doi: 10.6018/eglobal.441711.
- [11] T. Ley, J. Kisieleska, T. Collett, and S. Burr, "Improving communication for learning with students: expectations, feedback and feedforward," *MedEdPublish*, vol. 8, p. 14, Jan. 2019, doi: 10.15694/mep.2019.000014.1.
- [12] P. Goldberg, J. Schwerter, T. Seidel, K. Müller, and K. Stürmer, "How does learners' behavior attract preservice teachers' attention during teaching?," *Teach Teach Educ*, vol. 97, p. 103213, Jan. 2021, doi: 10.1016/j.tate.2020.103213.
- [13] C. Kassaw and V. Demareva, "Determinants of academic achievement among higher education student found in a low resource setting, A systematic review," *PLoS One*, vol. 18, no. 11, p. e0294585, Nov. 2023, doi: 10.1371/journal.pone.0294585.
- [14] H. Blanco Vega, M. Martínez Marín, M. Zueck Enríquez, & G. Gastélum Cuadras. "Análisis psicométrico de la escala autoeficacia en conductas académicas en universitarios de primer ingreso". *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 11(3), 1-27, 2011.
- [15] A. Barraza-Macías. *Inventario SISCO SV-21*. Editorial ECORFAN. Segunda versión de 21 ítems. Books-©ECORFAN- México, Durango. 2018.

## LOS AUTORES

**Jaime González Sánchez**, de nacionalidad ecuatoriana, es doctor en Educación por la Universidad César Vallejo en Piura, Perú. Desempeña un papel fundamental en el Ministerio de Educación del Ecuador, donde contribuye con su amplia experiencia y su firme compromiso con el progreso educativo del país.

**Mary Arteaga Rolando**, de nacionalidad ecuatoriana, es doctora en Educación por la Universidad César Vallejo en Piura, Perú. Actualmente, desempeña un rol destacado en la Facultad de Psicología de la Universidad de Guayaquil.

**Ramón Solís Zambrano**, de nacionalidad ecuatoriana, es maestro en Docencia Universitaria por la Universidad César Vallejo en Piura, Perú. Actualmente, es docente titular en el área de Matemáticas y desempeña un rol importante como educador en el Ministerio de Educación del Ecuador.

**Susana Guaraca Parreño**, de nacionalidad ecuatoriana, es magíster en Diseño Curricular y posee un diploma superior en Diseño Curricular por Competencias, ambos otorgados por la Universidad de Guayaquil. Actualmente, se desempeña como docente en el Ministerio de Educación del Ecuador.

**Verónica Briones Quito**, de nacionalidad ecuatoriana, es licenciada en Ciencias de la Educación con mención en Comercio Exterior por la Universidad de Guayaquil. Actualmente, se desempeña como docente titular en Emprendimiento y Gestión en el Ministerio de Educación del Ecuador.