


## **Influencia de la orientación educativa en el manejo del estrés y la ansiedad en adolescentes de la escuela de educación básica “República de Alemania”, cantón Buena Fe, Ecuador**

*Influence of educational guidance on stress and anxiety management in adolescents at the “Republic of Germany” basic education school, Canton Buena Fe, Ecuador*

Ana Consuelo Vélez Salvatierra<sup>1</sup>  [avelezs5@uteq.edu.ec](mailto:avelezs5@uteq.edu.ec)

Narcisa Viviana Panchana Mosquera<sup>1</sup>  [vivianapanchana92@hotmail.com](mailto:vivianapanchana92@hotmail.com)

Jamil Marcelo Mendoza Barquerizo<sup>1</sup>  [marcel\\_1792@hotmail.com](mailto:marcel_1792@hotmail.com)

<sup>1</sup>Universidad Técnica Estatal de Quevedo, Ecuador

### **RESUMEN**

El presente estudio analiza la problemática del estrés y la ansiedad en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa "República de Alemania", del cantón Buena Fe, Ecuador, durante el 2024 y examina de qué manera la orientación educativa puede incidir positivamente en su manejo. Mediante un enfoque psicoeducativo, se diseñaron y aplicaron estrategias orientadas a fortalecer la autorregulación emocional y el bienestar integral de los estudiantes. El estudio partió de un diagnóstico que permitió identificar factores personales, familiares y escolares que influyen en la aparición de estas problemáticas. Los hallazgos evidenciaron la importancia de implementar talleres formativos y actividades grupales dirigidas no solo a los adolescentes, sino también a docentes y familias, con el propósito de generar un entorno escolar más empático, comprensivo y emocionalmente saludable. Se concluye que la orientación educativa, cuando es bien estructurada e inclusiva, puede convertirse en una herramienta clave para reducir los niveles de estrés y ansiedad, y contribuir significativamente al desarrollo emocional y académico de los adolescentes.

**Palabras clave:** bienestar emocional; habilidades emocionales; orientación educativa.

## **ABSTRACT**

*This study analyzes the problems of stress and anxiety in adolescent students at the "República de Alemania" Educational Unit in the Buena Fe canton of Ecuador during 2024 and examines how educational guidance can positively impact its management. Using a psychoeducational approach, strategies aimed at strengthening students' emotional self-regulation and overall well-being were designed and implemented. The study began with a diagnosis that identified personal, family, and school factors that influence the emergence of these problems. The findings demonstrated the importance of implementing training workshops and group activities aimed not only at adolescents but also at teachers and families, with the aim of creating a more empathetic, understanding, and emotionally healthy school environment. It is concluded that educational guidance, when well-structured and inclusive, can become a key tool for reducing stress and anxiety levels and contribute significantly to adolescents' emotional and academic development.*

**Keywords:** *emotional well-being; emotional skills; educational guidance.*

Recibido: 22/7/2025

Aprobado: 11/8/2025

## **INTRODUCCIÓN**

La educación es una herramienta para el desarrollo integral de las personas y el progreso de las sociedades. A través de ella, los estudiantes adquieren conocimientos, habilidades y valores que les permiten enfrentar los desafíos del mundo actual (Colunga et al., 2021). Sin embargo, el sistema educativo enfrenta retos constantes que afectan tanto el aprendizaje como el bienestar emocional de los estudiantes. Entre estos retos, el estrés y la ansiedad se han convertido en problemas recurrentes que impactan la vida académica y personal de los estudiantes.

La orientación educativa busca acompañar a los estudiantes en su proceso de desarrollo personal y académico. Este enfoque promueve el aprendizaje y el equilibrio emocional. A través de técnicas psicoeducativa, talleres grupales y actividades de apoyo, los orientadores pueden facilitar el manejo del estrés y la ansiedad. Estas acciones fortalecen

la confianza de los estudiantes, mejoran su relación con los demás y aumentan su capacidad para enfrentar desafíos (Hernández, 2024).

La relación entre la orientación educativa y el desarrollo integral de los estudiantes pone de manifiesto la necesidad de equilibrar las dimensiones académica, emocional y social del aprendizaje. Investigaciones recientes, como las de Peláez y Lago (2020), refuerzan la importancia de implementar estrategias de orientación educativa que impacten positivamente en el rendimiento académico y en la calidad de vida de los estudiantes.

En la escuela de educación básica “República de Alemania” del cantón Buena Fe, se ha identificado la necesidad de abordar el estrés y la ansiedad en los estudiantes adolescentes. La comunidad educativa ha observado cómo estas condiciones afectan el desempeño académico y las relaciones interpersonales. Ante esta situación, surge la necesidad de diseñar un plan de orientación educativa que permita reducir estas problemáticas.

## **DESARROLLO**

### **Orientación educativa**

De acuerdo con Colunga et al. (2021), la orientación educativa es un proceso integral que busca acompañar a los estudiantes en su desarrollo académico, emocional y social. Este enfoque tiene como propósito ofrecer herramientas que permitan a los estudiantes enfrentar los desafíos del entorno escolar y personal de manera constructiva. En las instituciones educativas, la orientación educativa se implementa a través de programas diseñados para identificar y atender las necesidades de los estudiantes, promoviendo su bienestar y fomentando un aprendizaje más efectivo (Chiluisa, 2023).

La orientación educativa ofrece múltiples beneficios que impactan tanto en el ámbito académico como en el personal de los estudiantes. Al brindar herramientas para manejar el estrés y la ansiedad, este enfoque contribuye a mejorar el rendimiento académico y a fortalecer la motivación hacia el aprendizaje. Además, fomenta la construcción de relaciones interpersonales más positivas, reduciendo los conflictos y promoviendo la colaboración

La orientación educativa se sustenta en diversas teorías que buscan explicar su papel en

el desarrollo integral de los estudiantes. Según DeMatthews et al. (2021), el enfoque centrado en la persona es uno de los pilares de la orientación, ya que promueve la creación de un ambiente de confianza y empatía donde los estudiantes pueden expresarse libremente. Este enfoque destaca la importancia de la relación entre el orientador y el estudiante, basada en la aceptación y la escucha activa, para facilitar el crecimiento personal y académico.

Desde una perspectiva sistémica, Agyapong et al. (2022) propone que la orientación educativa debe considerar los diferentes contextos en los que se desenvuelve el estudiante, como la familia, la escuela y la comunidad. Este enfoque sugiere que las intervenciones deben ser integrales, abordando no solo las necesidades individuales del estudiante, sino también las dinámicas de su entorno. De esta manera, se logra un impacto más duradero en su desarrollo emocional y académico.

Por su parte, estudios como los de Chaturvedi et al. (2021) han demostrado que un clima escolar favorable fomenta la resiliencia en los estudiantes. Esto significa que, incluso en situaciones adversas, los jóvenes pueden desarrollar habilidades para manejar el estrés y superar dificultades cuando cuentan con un entorno escolar que les brinda apoyo emocional y herramientas para enfrentar desafíos.

La participación de la familia es un elemento clave en el éxito de la orientación educativa. Según Mheidly et al. (2020), cuando las familias se involucran activamente en el proceso educativo de sus hijos, se crea un entorno de apoyo que favorece el desarrollo emocional y académico. Esto incluye actividades como asistir a reuniones escolares, participar en talleres para padres y mantener una comunicación constante con los docentes.

Diversos estudios como los de Yeager et al. (2022) han demostrado que los programas que fomentan la colaboración entre la escuela y la familia tienen un impacto positivo en el bienestar de los estudiantes. Por ejemplo, talleres para padres sobre manejo del estrés o estrategias de comunicación efectiva pueden fortalecer las habilidades de las familias para apoyar a sus hijos en su desarrollo emocional y académico.

## **Desarrollo emocional**

El desarrollo emocional en la adolescencia es un proceso complejo que implica cambios profundos en la manera en que los jóvenes perciben y gestionan sus emociones. Según

Mahapatra y Sharma (2020), esta etapa se caracteriza por la búsqueda de identidad, lo que conlleva una mayor sensibilidad a las opiniones de los demás y una tendencia a experimentar emociones intensas.

Por otro lado, estudios recientes, como los de Zhu et al. (2021), destacan que el desarrollo emocional en la adolescencia está influenciado por factores biológicos, sociales y culturales. Por ejemplo, los cambios hormonales propios de la pubertad pueden exacerbar las respuestas emocionales, mientras que el entorno familiar y escolar juega un papel determinante en la forma en que los jóvenes aprenden a manejar sus emociones. Así, una orientación educativa que considere estas particularidades puede ser de gran ayuda para guiar a los adolescentes en su crecimiento emocional.

### **Estrés y ansiedad**

La salud mental en el ámbito escolar está influenciada por una serie de factores que pueden aumentar el riesgo de problemas emocionales o, por el contrario, proteger a los estudiantes de ellos. Para Putwain y von der Embse (2021), los factores de riesgo incluyen situaciones como la presión académica, el acoso escolar, la falta de apoyo familiar y las expectativas sociales elevadas. Estos elementos pueden generar estrés y ansiedad en los estudiantes, afectando su bienestar emocional y su capacidad para desenvolverse en el entorno escolar.

Según Peláez y Lago (2020), el estrés es una respuesta emocional y fisiológica que se genera ante situaciones percibidas como demandantes o amenazantes. En el contexto escolar, los estudiantes enfrentan múltiples factores que pueden desencadenar esta respuesta. Entre ellos se encuentran las exigencias académicas, las relaciones interpersonales y las expectativas familiares. Este fenómeno, si no es gestionado de manera adecuada, puede afectar el desempeño académico y el bienestar general de los estudiantes.

Por su parte, la ansiedad es un estado emocional caracterizado por sentimientos de preocupación, inquietud y temor ante situaciones percibidas como amenazantes. En el ámbito educativo, la ansiedad puede manifestarse frente a actividades específicas como exámenes, exposiciones orales o el cumplimiento de tareas académicas. Este estado emocional limita las capacidades cognitivas del estudiante, afectando su rendimiento y su

participación en el aula (Villamizar et al., 2020).

Los estudiantes que experimentan ansiedad en el ámbito escolar suelen evitar situaciones que consideran desafiantes, lo que impacta su proceso de aprendizaje. Igualmente, esta condición puede generar una percepción negativa de sus propias habilidades, reduciendo su autoestima y su motivación (Calva et al., 2023). La orientación educativa permite abordar la ansiedad desde un enfoque preventivo y terapéutico, ayudando a los estudiantes a desarrollar habilidades para enfrentar estas situaciones de manera más efectiva

El estrés y la ansiedad tienen un efecto directo en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que interfieren con su capacidad para concentrarse, retener información y participar activamente en el aula. Según Cornine (2020), un nivel moderado de estrés puede ser motivador, pero cuando este se vuelve excesivo, puede generar bloqueos mentales y dificultades para cumplir con las demandas académicas. Esto es particularmente evidente en los adolescentes, quienes, debido a su desarrollo emocional, pueden verse más afectados por estas emociones.

Por su parte, Lazarevic y Bentz (2021), explica que el estrés académico suele estar relacionado con la percepción de los estudiantes sobre su capacidad para cumplir con las expectativas escolares. Cuando los jóvenes sienten que no pueden alcanzar los objetivos propuestos, experimentan ansiedad, lo que a su vez reduce su motivación y su interés por el aprendizaje. Esto crea un círculo vicioso en el que el bajo rendimiento refuerza los sentimientos de frustración y desesperanza.

El estrés y la ansiedad no solo afectan el desempeño académico, sino también la participación en actividades escolares y las relaciones interpersonales. Por ejemplo, un estudiante que experimenta ansiedad puede evitar participar en clase por miedo al fracaso o al rechazo, lo que limita su desarrollo social y académico. Por ello, es fundamental que las escuelas implementen estrategias que ayuden a los estudiantes a manejar estas emociones, promoviendo un ambiente de aprendizaje más inclusivo y comprensivo.

Según Castaño y Rojas (2021), quienes sostienen que los estudiantes de educación básica, especialmente en contextos de alta carga académica o carencias psicosociales, son más propensos a desarrollar síntomas de estrés y ansiedad.

## **Técnicas de manejo emocional**

Las técnicas de relajación y manejo emocional son herramientas útiles para ayudar a los estudiantes a reducir el estrés y la ansiedad en el aula. Para Yang et al. (2021), la práctica de atención, que consiste en prestar atención al momento presente sin juzgar, ha demostrado ser efectiva para mejorar la concentración y reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes. Esta técnica puede aplicarse a través de ejercicios breves de respiración o meditación guiada durante las clases.

Por otro lado, Hilliard et al. (2020) propone la relajación muscular progresiva como una técnica para aliviar la tensión física y emocional. Este método implica tensar y relajar diferentes grupos musculares, lo que ayuda a los estudiantes a identificar y liberar el estrés acumulado en su cuerpo. Según este autor, esta técnica es especialmente útil para jóvenes que experimentan ansiedad ante exámenes o presentaciones.

Además, Morales-Rodríguez (2021) destaca la importancia de enseñar a las estudiantes técnicas de manejo emocional, como la reestructuración cognitiva. Esta estrategia consiste en identificar pensamientos negativos y reemplazarlos por otros más positivos y realistas. Al aprender a modificar su diálogo interno, los estudiantes pueden enfrentar situaciones estresantes con mayor confianza y control emocional.

En este marco, las estrategias psicoeducativas representan una herramienta valiosa para abordar problemas como el estrés y la ansiedad. Estas combinan enfoques psicológicos y pedagógicos que incluyen talleres de manejo emocional, dinámicas grupales y sesiones de orientación individual (Calva et al., 2023). Estas acciones fortalecen la resiliencia, la comunicación asertiva, mejoran la capacidad de los estudiantes para enfrentar desafíos emocionales.

## **MÉTODOS**

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, integrando componentes cuantitativos y cualitativos. Esta combinación metodológica permitió abordar el objeto de estudio desde una perspectiva integral. El enfoque cuantitativo facilitó la medición de variables como el nivel de estrés, ansiedad y percepción sobre la orientación educativa, mediante la aplicación de encuestas estructuradas. Por otro lado, el enfoque cualitativo

brindó la posibilidad de interpretar y comprender, de manera profunda, las experiencias, opiniones y percepciones de estudiantes y docentes, mediante entrevistas semiestructuradas y observación estructurada en el entorno escolar.

El estudio fue de carácter descriptivo, ya que permitió identificar, caracterizar y documentar las manifestaciones del estrés y la ansiedad en los adolescentes, así como las prácticas de orientación educativa implementadas en la institución. La descripción de estos elementos aportó una visión general de la situación emocional de los estudiantes dentro del contexto escolar.

Se consideró como una investigación explicativa, ya que se propuso identificar los factores que explicaban la influencia de la orientación educativa en el bienestar emocional de los adolescentes. Esta dimensión del estudio fue clave para generar propuestas de intervención más eficaces y contextualizadas a las necesidades reales de los estudiantes. Para la presente investigación se utilizaron tres técnicas fundamentales que permitieron la recolección de datos relevantes para el análisis de la influencia de la orientación educativa en el manejo del estrés y la ansiedad en adolescentes: la observación de campo, la encuesta y la entrevista. Estas técnicas combinaron métodos cualitativos y cuantitativos, lo que permitió una comprensión más amplia del fenómeno estudiado.

Se aplicaron dos pruebas estandarizadas y reconocidas internacionalmente: la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) de Cohen et al. (1983) y la Escala de Ansiedad Estado – STAI breve, adaptada por Spielberg et al. (1970) (ver tabla 1). Estas herramientas fueron seleccionadas por su validez empírica, sensibilidad diagnóstica y adecuada adaptación a poblaciones adolescentes.

La muestra de estudio estuvo compuesta por 119 estudiantes matriculados en los niveles de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica Superior, pertenecientes a la Escuela de Educación Básica “República de Alemania”, ubicada en el cantón Buena Fe, provincia de Los Ríos, Ecuador.

**Tabla 1.** Rangos de puntuación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10).

<b>Nivel de estrés</b>	<b>Rango de puntuación total</b>	<b>Interpretación</b>
Bajo	0 - 13	El individuo percibe pocas situaciones como

		estresantes; bajo impacto emocional.
Moderado	14 - 26	El individuo experimenta niveles promedio de estrés; requiere seguimiento.
Alto	27 - 40	Alta percepción de estrés; posible riesgo para el bienestar emocional y físico.

## RESULTADOS

En referencia a los niveles generales de estrés, el 63 % de los estudiantes presentó niveles de estrés moderados, indicando que la mayoría experimenta estrés en un grado que puede afectar su bienestar emocional y su rendimiento académico, pero que aún puede ser manejable con estrategias adecuadas de orientación y apoyo. Un 20 % de estudiantes mostró niveles de estrés altos, lo que representa un grupo significativo en riesgo de desarrollar consecuencias negativas más serias, como trastornos de ansiedad, depresión o problemas de salud física asociados al estrés crónico. Solo un 16.8 % de los estudiantes mostró niveles de estrés bajos, lo que refleja que un porcentaje reducido vive una experiencia más equilibrada y con menor carga estresante (ver tabla 2).

**Tabla 2.** Niveles de Estrés en estudiantes.

Nivel de estrés	Rango puntaje total	Nº estudiantes	Porcentaje
Bajo	0 - 13	20	16.8 %
Moderado	14 - 26	75	63.0 %
Alto	27 - 40	24	20.2 %
<b>Total</b>	-	<b>119</b>	<b>100 %</b>

Estos resultados evidencian implicaciones para la intervención educativa y la necesidad urgente de implementar programas de orientación educativa que incluyan estrategias psicoeducativas dirigidas a fortalecer las habilidades de afrontamiento, la resiliencia y el manejo emocional en los adolescentes. La elevada prevalencia de estrés moderado y alto sugiere que las acciones actuales de la escuela no están siendo suficientes para atender esta problemática. Además, se recomienda trabajar de manera integrada con docentes y

familias para generar un ambiente más comprensivo y protector, que permita a los estudiantes desarrollar competencias emocionales y reducir la carga estresante que enfrentan en su día a día.

### **Aplicación de la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve)**

La Escala de Ansiedad Estado (STAI breve) es una versión reducida del instrumento original State-Trait Anxiety Inventory (STAI), desarrollado por Spielberg et al. (1970). Esta versión adaptada y abreviada permite evaluar la ansiedad estado, es decir, la ansiedad transitoria o momentánea que una persona experimenta en una situación determinada. El objetivo de la aplicación de la escala es medir el nivel actual de ansiedad (estado emocional temporal), de los estudiantes, caracterizado por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión y activación del sistema nervioso autónomo. Se distingue de la ansiedad rasgo, que es una tendencia general y estable.

**Tabla 3.** Rangos de puntuación de la Escala STAI Breve.

<b>Nivel de Ansiedad</b>	<b>Rango de Puntuación Total</b>	<b>Interpretación</b>
Bajo	6 – 11	El estudiante presenta un nivel bajo de ansiedad estado. Se considera que mantiene un buen control emocional frente a las situaciones actuales.
Moderado	12 – 17	Indica un nivel moderado de ansiedad. Puede reflejar una respuesta emocional adaptativa a factores escolares o personales.
Alto	18 – 24	El estudiante experimenta un nivel elevado de ansiedad estado. Esto podría afectar su bienestar emocional y rendimiento académico si no se interviene.

De acuerdo con la distribución de los niveles de ansiedad, el 53.8 % de los estudiantes presentó niveles de ansiedad moderados, lo que indica que más de la mitad del grupo experimenta una ansiedad significativa pero manejable, que puede afectar su

concentración, estado de ánimo y rendimiento escolar. Por otra parte, un 27.7 % mostró niveles de ansiedad altos, lo que representa un subgrupo importante con síntomas intensos de ansiedad que podrían interferir severamente en su bienestar psicológico y desempeño académico. Este grupo requiere una atención prioritaria mediante intervenciones psicoeducativas y, en algunos casos, apoyo clínico especializado. Solo un 18.5% reportó niveles de ansiedad bajos, reflejando un porcentaje reducido de estudiantes con un equilibrio emocional saludable y baja sintomatología ansiosa (ver tabla 4).

En relación con el contexto educativo y emocional, estos resultados evidencian que la ansiedad es una experiencia frecuente en los estudiantes de básica superior, coincidiendo con estudios que muestran que la adolescencia es un periodo vulnerable para el desarrollo de trastornos emocionales debido a cambios biológicos, sociales y académicos.

**Tabla 4.** Resultados de la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve).

<b>Nivel de ansiedad</b>	<b>Rango estimado (puntuación STAI breve)</b>	<b>Nº de estudiantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Baja	6 – 12	22	18.5 %
Moderada	13 – 18	64	53.8 %
Alta	19 – 24	33	27.7 %
Total	—	<b>119</b>	<b>100 %</b>

La coexistencia de ansiedad moderada y alta en un alto porcentaje del alumnado subraya la importancia de fortalecer los programas de orientación educativa, con especial énfasis en técnicas de manejo del estrés, habilidades de afrontamiento, y apoyo emocional continuo.

### **Interpretación integrada de los resultados de estrés y ansiedad en adolescentes**

Los resultados obtenidos mediante la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve) revelan una situación preocupante en relación con el bienestar emocional de los adolescentes.

En cuanto al estrés, se identificó que el 63 % de los estudiantes presenta niveles moderados, mientras que un 20 % muestra niveles altos, lo que indica que una proporción significativa de adolescentes percibe una carga emocional considerable vinculada a las demandas escolares y personales. En paralelo, los resultados de la ansiedad muestran que más del 80 % de los estudiantes se encuentran en niveles moderados y altos (53.8 % y 27.7 %, respectivamente), evidenciando que la ansiedad es un fenómeno común en esta población.

Estas emociones —estrés y ansiedad— están estrechamente relacionadas. El estrés surge cuando los individuos perciben que las demandas ambientales exceden sus recursos de afrontamiento. Por su parte, la ansiedad es una respuesta emocional caracterizada por tensión y preocupación ante la anticipación de situaciones amenazantes. Por tanto, es común que niveles elevados de estrés favorezcan la aparición o exacerbación de síntomas ansiosos, generando un círculo vicioso que afecta negativamente el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los adolescentes.

Frente a esta realidad, resulta imprescindible implementar una intervención integral en el contexto escolar. Esta debe incluir programas de orientación educativa con estrategias psicoeducativas dirigidas a fortalecer las habilidades de manejo emocional y afrontamiento del estrés y la ansiedad. Asimismo, es crucial capacitar al personal docente para la identificación temprana de señales emocionales y brindar acompañamiento efectivo dentro del aula. La participación de las familias es fundamental para consolidar un ambiente de apoyo emocional en el hogar, que refuerce las acciones escolares. Finalmente, se recomienda garantizar el acceso a servicios de consejería psicológica y seguimiento profesional para aquellos estudiantes en situación de riesgo.

Estas medidas conjuntas contribuyen a mitigar los efectos negativos del estrés y la ansiedad, promoviendo un clima escolar saludable y favoreciendo el desarrollo integral de los estudiantes.

## DISCUSIÓN

Los datos recogidos en la presente investigación revelan que una gran parte de los estudiantes percibe la orientación educativa como una ayuda importante para enfrentar

situaciones de estrés y ansiedad. El 58.8 % considera que este tipo de apoyo sería de gran ayuda, mientras que un 29.4 % reconoce su utilidad en ciertos casos.

Los resultados obtenidos mediante la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) evidenciaron que una proporción considerable de adolescentes presenta niveles moderados (45.4 %) y altos (22.7 %) de estrés. Esto indica que más de dos tercios de los estudiantes se encuentran en una situación de vulnerabilidad emocional que, si no es abordada adecuadamente, puede afectar su rendimiento académico, su comportamiento social y su salud integral. Por su parte, los resultados de la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve) reflejaron que un 21.8 % de los estudiantes presenta niveles altos de ansiedad, mientras que un 43.7 % se encuentra en un nivel moderado, lo cual refuerza la necesidad de estrategias institucionales que aborden esta problemática de manera estructural y sostenida.

Estos datos son consistentes con estudios previos como los de Castaño y Rojas (2021), quienes sostienen que los estudiantes de educación básica, especialmente en contextos de alta carga académica o carencias psicosociales, son más propensos a desarrollar síntomas de estrés y ansiedad. En este sentido, se evidencia que la orientación educativa en la institución estudiada requiere fortalecimiento, ya que, si bien existen intervenciones por parte del DECE, estas se desarrollan de forma reactiva, individualizada y con una limitada cobertura.

A partir de estos hallazgos, se hace evidente que el manejo del estrés y la ansiedad en la institución educativa no puede depender exclusivamente del trabajo individual del orientador, sino que debe transformarse en una política institucional basada en un plan de intervención psicoeducativa estructurado, sistemático y participativo. La propuesta elaborada como parte de esta investigación responde a dicha necesidad, integrando estrategias dirigidas a estudiantes, docentes y familias, con base en los datos obtenidos y en la literatura especializada.

En conclusión, la orientación educativa cumple un rol crucial en el desarrollo integral del estudiante, pero su impacto solo se concretará si se transforma en un proceso colectivo, planificado y evaluado. Los resultados del presente estudio ratifican la urgencia de fortalecer esta área en la escuela “República de Alemania” mediante acciones preventivas que integren el acompañamiento emocional con la participación de toda la comunidad educativa.

## CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos mediante la encuesta aplicada a los estudiantes permitieron identificar que el estrés y la ansiedad están presentes de forma constante durante su experiencia escolar. La aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la Escala de Ansiedad Estado (STAI breve) evidenció que un porcentaje significativo de estudiantes se encuentra en niveles moderados y altos de estrés (68 %) y ansiedad (65.5 %). Esta situación compromete su bienestar emocional y rendimiento escolar, revelando la urgencia de acciones preventivas desde la orientación educativa.

La orientación educativa en la institución es limitada y poco estructurada, las acciones se concentran principalmente en casos individuales o situaciones críticas, sin un programa preventivo ni talleres regulares. Esto limita la capacidad institucional para abordar de forma integral los factores emocionales que afectan a los estudiantes. El trabajo se realiza, sin una coordinación establecida con los docentes ni programas que involucren a las familias. Esto impide generar un entorno de contención emocional que fomente la salud mental desde múltiples frentes.

Con base en los datos recopilados, se formuló una propuesta de orientación educativa basada en talleres, acompañamiento emocional y actividades dirigidas a estudiantes, docentes y familias. Su implementación permitiría reducir los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo un enfoque preventivo, integral y sostenible.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L. & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/IJERPH191710706>
- Calva, Y. M. Q., Palacios, V. M. A. & Peralta, S. R. T. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2922–2935. [https://doi.org/10.37811/CL\\_RCM.V7I3.6386](https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V7I3.6386)
- Castaño, M. & Rojas, J. (2021). Niveles de estrés académico en adolescentes y su

- relación con el entorno escolar. *Revista Colombiana de Psicología Educativa*, 18(2), 115-130.
- Chaturvedi, K., Vishwakarma, D. K. & Singh, N. (2021). COVID-19 and its impact on education, social life, and mental health of students: A survey. *Children and Youth Services Review*, 121. <https://doi.org/10.1016/J.CHILDYOUTH.2020.105866>
- Chiluisa Caisa, J. M. (2023). Educación Ecuatoriana en la actualidad. Modelos pedagógicos de enseñanza. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1866–1879. [https://doi.org/10.37811/CL\\_RCM.V7I3.6317](https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V7I3.6317)
- Colunga-Rodríguez, C., Ángel-González, M., Vázquez-Colunga, J. C., Vázquez-Juárez, C. L. & Colunga-Rodríguez, B. A. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8,229–241. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8457>
- Cornine, A. (2020). Reducing Nursing Student Anxiety in the Clinical Setting: An Integrative Review. *Nursing Education Perspectives*, 41(4), 229–234. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000633>
- DeMatthews, D., Carrola, P., Reyes, P. & Knight, D. (2021). School Leadership Burnout and Job-Related Stress: Recommendations for District Administrators and Principals. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues, and Ideas*, 94(4), 159–167. <https://doi.org/10.1080/00098655.2021.1894083>
- Hernández, O. L. (2024). Intervención socioemocional para el afrontamiento saludable del estrés en estudiantes de primaria. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 4(1), 67–107. <https://doi.org/10.48102/RIIEEB.2024.4.1.69>
- Hilliard, J., Kear, K., Donelan, H. & Heaney, C. (2020). Students' experiences of anxiety in an assessed, online, collaborative project. *Computers & Education*, 143, 103675. <https://doi.org/10.1016/J.COMPEDU.2019.103675>
- Lazarevic, B. & Bentz, D. (2021). Student Perception of Stress in Online and Face-to-Face Learning: The Exploration of Stress Determinants. *American Journal of Distance Education*, 35(1), 2–15. <https://doi.org/10.1080/08923647.2020.1748491>
- Mahapatra, A. & Sharma, P. (2020). Education in times of COVID-19 pandemic:

- Academic stress and its psychosocial impact on children and adolescents in India. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(4), 397–399. <https://doi.org/10.1177/0020764020961801>
- Mheidly, N., Fares, M. Y. & Fares, J. (2020). Coping With Stress and Burnout Associated with Telecommunication and Online Learning. *Frontiers in Public Health*, 8, 574969. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2020.574969/BIBTEX>
- Morales-Rodríguez, F. M. (2021). Fear, Stress, Resilience and Coping Strategies during COVID-19 in Spanish University Students. *Sustainability*, 13(11), 5824.
- Peláez, M. E. P. & Lago, A. C. (2020). La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños. *Revista Portuguesa de Educação*, 33(2), 226–239. <https://doi.org/10.21814/rpe.17739>
- Putwain, D. W. & von der Embse, N. P. (2021). Cognitive–behavioral intervention for test anxiety in adolescent students: do benefits extend to school-related wellbeing and clinical anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 34(1), 22–36. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800656>
- Villamizar Acevedo, G., Araujo Arenas, T. Y. & Trujillo Calderón, W. J. (2020). Relación entre ansiedad matemática y rendimiento académico en matemáticas en estudiantes de secundaria. *Ciencias Psicológicas*, 14(1). <https://doi.org/10.22235/CP.V14I1.2174>
- Yang, C., Chen, A. & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLOS ONE*, 16(2), e0246676. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0246676>
- Yeager, D. S., Bryan, C. J., Gross, J. J., Murray, J. S., Krettek Cobb, D., H. F. Santos, P., Gravelding, H. Johnson, M. & Jamieson, J. P. (2022). A synergistic mindsets intervention protects adolescents from stress. *Nature* 2022 607:7919, 607(7919), 512–520. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04907-7>
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H. & Yu, F. (2021). Academic Stress, Physical Activity, Sleep, and Mental Health among Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/IJERPH18147257>

### **Conflicto de interés**

Los autores declaran que no existe conflicto de interés.

### **Contribución autoral**

Ana Consuelo Vélez Salvatierra: Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, visualización y redacción-borrador original.

Narcisa Viviana Panchana Mosquera: Análisis formal, visualización y redacción-revisión y edición.

Jamil Marcelo Mendoza Barquerizo: Análisis formal, visualización y redacción-revisión y edición.