



Estrés y adaptación conductual en adolescentes de una unidad educativa de Santo Domingo

Stress and behavioral adaptation in adolescents from an educational unit in Santo Domingo

Estresse e adaptação comportamental em adolescentes de uma unidade educacional em Santo Domingo

ARTÍCULO ORIGINAL



 **Isabel Patricia Quichimbo Quezada**
ipquichimbo@pucesa.edu.ec

 **Narciza del Jesús Villegas Villacres**
nvillegas@pucesa.edu.ec

Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ambato, Ecuador

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/repsi.v9i23.220>

Recibido 2 de diciembre 2025 / Aceptado 12 de enero 2026 / Publicado 22 de enero 2026

RESUMEN

La adolescencia constituye una etapa caracterizada por cambios biológicos, cognitivos y sociales que pueden incrementar la experiencia de estrés y demandar recursos de adaptación conductual. El objetivo del estudio fue analizar la relación entre el estrés percibido y la adaptación conductual en adolescentes de una unidad educativa de la ciudad de Santo Domingo, Ecuador. Fue una investigación con enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo-correlacional y de corte transversal. La población fue de 446 estudiantes entre 12 y 19 años, a quienes se aplicó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), el Cuestionario de Adaptación Conductual y una Ficha Sociodemográfica. Los resultados mostraron una relación positiva muy débil y no significativa entre el estrés percibido y la adaptación conductual. A partir de estos hallazgos se concluye que el estrés no se relaciona directamente con la adaptación conductual, lo que resalta la importancia de considerar otros factores personales y contextuales en el bienestar adolescente.

Palabras clave: Estrés; Adaptación conductual; Adolescencia; Afrontamiento

ABSTRACT

Adolescence is a stage characterized by biological, cognitive, and social changes that can increase the experience of stress and demand behavioral coping resources. The objective of this study was to analyze the relationship between perceived stress and behavioral adaptation in adolescents from an educational institution in the city of Santo Domingo, Ecuador. It was a quantitative, non-experimental, descriptive-correlational, cross-sectional study. The population consisted of 446 students between 12 and 19 years of age, who were administered the Perceived Stress Scale (PSS-14), the Behavioral Adaptation Questionnaire, and a sociodemographic questionnaire. The results showed a very weak and non-significant positive relationship between perceived stress and behavioral adaptation. Based on these findings, it is concluded that stress is not directly related to behavioral adaptation, highlighting the importance of considering other personal and contextual factors in adolescent well-being.

Key words: Stress; Behavioral adaptation; Adolescence; Coping

RESUMO

A adolescência é uma fase caracterizada por mudanças biológicas, cognitivas e sociais que podem aumentar a experiência de estresse e demandar recursos comportamentais de enfrentamento. O objetivo deste estudo foi analisar a relação entre o estresse percebido e a adaptação comportamental em adolescentes de uma instituição de ensino na cidade de Santo Domingo, Equador. Trata-se de um estudo quantitativo, não experimental, descritivo-correlacional e transversal. A população foi composta por 446 estudantes com idades entre 12 e 19 anos, aos quais foram aplicados a Escala de Estresse Percebido (PSS-14), o Questionário de Adaptação Comportamental e um questionário sociodemográfico. Os resultados mostraram uma relação positiva muito fraca e não significativa entre o estresse percebido e a adaptação comportamental. Com base nesses achados, conclui-se que o estresse não está diretamente relacionado à adaptação comportamental, destacando-se a importância de se considerar outros fatores pessoais e contextuais no bem-estar do adolescente.

Palavras-chave: Estresse; Adaptação comportamental; Adolescência; Enfrentamento

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas el estrés se ha convertido en un tema de gran interés para la psicología, especialmente por las consecuencias que puede tener en bienestar emocional y en el desempeño cotidiano de las personas (Pérez-Pérez et al., 2022). En el caso de los adolescentes, esta experiencia suele intensificarse debido a los cambios propios de esta etapa de su desarrollo, tanto a nivel físico como emocional, social y cognitivo (OMS, 2024). En este proceso, la escuela y la familia son espacios donde el estrés se hace más visible, ya que los estudiantes deben responder a demandas académicas, expectativas del entorno y al proceso de construcción de su identidad (Jarrín-García y Moreta-Herrera, 2024). Varios estudios coinciden en que el impacto del estrés no depende únicamente de la presencia de estresores, sino de la forma en que cada joven los interpreta y de los recursos de afrontamiento que utiliza para manejar estas situaciones (Clemente González et al., 2024).

Paralelamente, la adaptación conductual es un aspecto central del desarrollo adolescente porque ayuda a que los jóvenes ajusten su comportamiento de acuerdo con las normas sociales y lo que se espera en su entorno. Cuando este proceso se da de forma adecuada, suelen mostrarse conductas como el respeto a las normas,

la convivencia positiva y un mejor desempeño en la escuela (Parreño y Martínez, 2023). En cambio, cuando hay dificultades para adaptarse, pueden aparecer problemas de conducta, discusiones con compañeros o señales de desregulación emocional (Paredes, 2020). Esto es especialmente relevante dentro del contexto escolar, donde los estudiantes deben cumplir reglas, horarios y responsabilidades que ponen a prueba su manejo emocional y social.

Varios estudios señalan que el estrés puede influir en la manera en que los adolescentes se comportan y se relacionan con su entorno. Cuando un joven está sometido a mucha presión emocional o mental, suele tener más dificultades para cumplir con las tareas escolares y para interactuar con sus compañeros. Esto incluso puede generar conductas como irritabilidad, desorganización o poco interés por las actividades académicas. En cambio, cuando el nivel de estrés es menor, es más probable que el estudiante mantenga autocontrol y participe de forma activa en el aula (Parreño y Martínez, 2023). Esto significa que el estrés no solo afecta el estado emocional del adolescente, sino también su capacidad para adaptarse, seguir normas, resolver conflictos y convivir con los demás. En términos generales, cuando el estrés aumenta, la adaptación conductual tiende a disminuir; mientras que, cuando el estrés es menor, la adaptación resulta más favorable.

En Latinoamérica, organismos internacionales señalan que niños, niñas y adolescentes enfrentan presiones relacionadas con desigualdades sociales y retos que pueden afectar su bienestar emocional y su comportamiento dentro de la escuela y la familia (UNICEF, 2024; CEPAL y UNFPA, 2021). Por esta razón, el interés por estudiar el estrés y la adaptación conductual en la adolescencia ha ido en aumento, especialmente dentro del ámbito escolar. Sin embargo, en Ecuador, todavía existe un número reducido de estudios empíricos que analicen ambos temas de manera conjunta en estudiantes, lo que limita el desarrollo de estrategias de prevención e intervención basadas en evidencia dentro del sistema educativo.

El presente estudio se desarrolló durante el año 2025 en una unidad educativa de Santo Domingo, Ecuador, con estudiantes cuyas edades se encuentran entre los 12 y 19 años. Este rango etario corresponde a etapas de la adolescencia media y tardía, períodos en los que se producen cambios relevantes en la forma en que los jóvenes construyen su identidad, manejan sus emociones y establecen relaciones con su entorno social. Por estas razones, resulta pertinente analizar si los niveles de estrés percibido se relacionan con la manera en que los adolescentes ajustan su conducta en los distintos espacios de su vida cotidiana.

En coherencia con lo expuesto, el objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre el estrés y la adaptación conductual en adolescentes de una unidad educativa de Santo Domingo. A partir de este propósito, se planteó como hipótesis que existe una relación significativa entre el estrés y la adaptación conductual en los adolescentes de esta unidad educativa. Es necesario comprender cómo ambos aspectos interactúan en la vida diaria de los jóvenes, puesto que dicho conocimiento puede contribuir al diseño de estrategias de acompañamiento psicológico, programas de intervención escolar y acciones orientadas al fortalecimiento del bienestar adolescente.

Asimismo, el estudio adquiere relevancia académica al aportar evidencia empírica en un ámbito que aún ha sido poco explorado en el contexto ecuatoriano, y relevancia social al generar información que puede resultar útil para docentes, orientadores, profesionales de la salud mental y familias. Finalmente, el uso de instrumentos reconocidos y validados para la evaluación del estrés percibido y la adaptación conductual en adolescentes permite contrastar los resultados obtenidos con hallazgos previos y, de esta forma, contribuir a la consolidación del conocimiento científico en la región.

MÉTODO

El estudio se llevó a cabo durante el segundo semestre del año 2025 con estudiantes cuyas edades se encontraban entre los 12 y 19 años, matriculados en una unidad educativa de la ciudad de Santo Domingo, Ecuador. El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y un alcance descriptivo-correlacional, ya que se buscó medir los niveles de estrés y adaptación conductual en los adolescentes, así como analizar la relación existente entre ambas variables, sin intervenir ni modificar las condiciones en las que estas se presentan dentro del contexto educativo.

Fue una investigación de tipo transversal, ya que la recolección de la información se realizó en un único momento del tiempo. Se utilizaron tres instrumentos: la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), el Cuestionario de Adaptación Conductual y la Ficha Sociodemográfica. La aplicación de los mismos se realizó de manera presencial en las aulas de clase, respetando el horario regular de la institución educativa, proporcionando instrucciones claras y homogéneas a todos los participantes, con el fin de asegurar la adecuada comprensión y respuesta de los cuestionarios.

Antes de la aplicación de los instrumentos, se gestionó la autorización correspondiente con las autoridades de la institución educativa

y se garantizó el cumplimiento de los principios éticos de la investigación. Para ello, se entregó un consentimiento informado dirigido a los representantes legales y un asentimiento informado a los estudiantes, asegurando su comprensión y participación voluntaria. Durante todo el proceso se resguardó el anonimato de los participantes, la confidencialidad de la información y el uso exclusivo de los datos con fines académicos y científicos.

Una vez concluida la recolección de la información, los datos fueron organizados en una base para su análisis estadístico. El procesamiento incluyó la obtención de estadísticos descriptivos y el análisis de la relación entre las variables mediante un coeficiente de correlación, seleccionado de acuerdo con las características de los datos. Para la contrastación de la hipótesis se adoptó un nivel de significancia estadística de $p < .05$.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado se presentan los resultados obtenidos sobre los niveles de estrés y los procesos de adaptación conductual en adolescentes de una unidad educativa del cantón Santo Domingo. El análisis se orienta a describir la magnitud y distribución del estrés percibido, así como las manifestaciones conductuales asociadas, a partir

de la información recolectada en la población estudiada.

Los resultados se exponen de manera sistemática, priorizando una lectura descriptiva que permite identificar patrones relevantes en las respuestas de los adolescentes, sin establecer interpretaciones causales. Asimismo, se consideran las diferencias observadas entre las dimensiones evaluadas, lo que facilita una comprensión integral

de cómo el estrés se expresa y se vincula con la adaptación conductual en el contexto educativo analizado.

La presentación de los hallazgos se apoya en tablas y figuras que sintetizan la información, con el propósito de facilitar su comprensión y servir de base para el análisis posterior en el apartado de discusión.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos.

Variable	N	Media	Desviación estándar
Estrés percibido	446	30,93	7,84
Adaptación conductual	446	47,50	8,95

Nota: Datos obtenidos mediante aplicación de Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y Cuestionario de Adaptación Conductual.

La muestra estuvo conformada por 446 estudiantes con edades comprendidas entre los 12 y 19 años, pertenecientes a una unidad educativa de Santo Domingo, Ecuador. En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos correspondientes a las variables estrés percibido y adaptación conductual.

En relación con el estrés percibido, se obtuvo una media de 30,93 puntos, con una desviación estándar de 7,84, lo que evidencia diferencias en la intensidad del estrés experimentado por

los adolescentes. Por su parte, la adaptación conductual presentó una media de 47,50 puntos y una desviación estándar de 8,95, lo que indica variabilidad en la forma en que los estudiantes ajustan su conducta frente a las demandas del entorno escolar y social.

Estos resultados descriptivos permiten caracterizar a la población estudiada y constituyen la base para el análisis de la relación entre ambas variables, el cual se presenta a continuación.

Tabla 2. Relación entre estrés percibido y adaptación conductual.

Variables	r	Significancia
Estrés percibido – Adaptación conductual	0,079	p > .05

Nota: r = coeficiente de correlación de Pearson. Nivel de significancia p < .05.

Como se observa en esta Tabla 2, la correlación entre el estrés percibido y la adaptación conductual fue positiva, aunque muy débil y no estadísticamente significativa ($r = 0,079$; $p > .05$), lo que indica que, en esta muestra, los niveles de estrés no se asocian de manera directa con la forma en que los adolescentes ajustan su conducta.

Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre el estrés percibido y la adaptación conductual en adolescentes de una unidad educativa de Santo Domingo, Ecuador. Los resultados evidenciaron que existe una relación positiva muy débil entre ambas variables ($r = 0,079$), la cual no alcanzó significancia estadística. Este hallazgo sugiere que, en la población estudiada, los niveles de estrés percibido no se asocian de manera clara con la forma en que los adolescentes ajustan su conducta frente a las demandas del entorno escolar y social.

Estudios previos realizados con adolescentes señalan que la relación entre el estrés y otros procesos psicológicos no siempre se presenta de forma directa ni significativa. En este sentido, Benavides y Villegas (2024), en un estudio con adolescentes de una unidad educativa de Quito, encontraron que el estrés académico no mostró una relación lineal significativa con las estrategias de afrontamiento, lo que sugiere que la experiencia

de estrés no se traduce automáticamente en respuestas conductuales específicas. De manera similar, Clemente González et al. (2024) indican que el impacto del estrés y la ansiedad en la adolescencia depende en gran medida de la disponibilidad de recursos de regulación emocional y de estrategias psicopedagógicas, más que del nivel de estrés en sí mismo. Desde esta perspectiva, la correlación positiva muy débil obtenida en el presente estudio ($r = 0,079$) refuerza la idea de que el estrés percibido, por sí solo, no es un predictor suficiente de la adaptación conductual, ya que su efecto estaría condicionado por otros factores personales y contextuales.

Desde una mirada más amplia, distintos estudios coinciden en que la adaptación conductual durante la adolescencia no depende únicamente del nivel de estrés que experimentan los jóvenes. En este sentido, Paredes (2020) señala que la forma en que los adolescentes adaptan su conducta al entorno está más vinculada a sus habilidades emocionales y al contexto familiar que a la presencia de situaciones estresantes. De manera similar, Jarrín-García y Moreta-Herrera (2024) muestran que las dificultades en la regulación emocional influyen en la relación entre el estrés y la adaptación escolar, lo que explica por qué no todos los adolescentes reaccionan de la misma forma ante niveles similares de estrés. Asimismo, la Organización Mundial de

la Salud (2024) resalta que el bienestar y el comportamiento adolescente dependen en gran medida del apoyo que reciben de su entorno social, familiar y educativo, el cual puede ayudar a reducir los efectos negativos del estrés cotidiano. En conjunto, estos aportes permiten comprender que la relación débil encontrada en el presente estudio responde a la complejidad del fenómeno y a la interacción del mismo con diversos recursos personales y contextuales.

Los resultados también pueden comprenderse al considerar la forma en que se desarrolló la investigación y las características de los estudiantes evaluados. Al tratarse de un estudio transversal, la información se recogió en un solo momento, lo que permite identificar relaciones entre las variables, pero no establecer relaciones de causa y efecto. Asimismo, los datos se obtuvieron a partir de cuestionarios de autorreporte, por lo que las respuestas reflejan la percepción personal de los adolescentes, la cual puede verse condicionada por su estado emocional, el contexto en el que respondieron o la manera en que interpretaron las preguntas. Esto resulta coherente si se considera que, según la Organización Mundial de la Salud (2024), durante la adolescencia la forma de percibir y expresar las experiencias personales está influida por factores emocionales, sociales y contextuales propios de esta etapa del desarrollo.

CONCLUSIONES

El estudio permitió analizar la relación entre el estrés percibido y la adaptación conductual en adolescentes de una unidad educativa de Santo Domingo, dando respuesta al objetivo propuesto. Los resultados evidenciaron una relación positiva muy débil entre ambas variables, la cual no resultó estadísticamente significativa. Esto sugiere que el nivel de estrés percibido por los estudiantes no se relaciona de forma directa con la manera en que ajustan su conducta. En este sentido, los hallazgos indican que el estrés, por sí solo, no basta para explicar las conductas observadas en los adolescentes participantes.

Desde una mirada práctica, los resultados sugieren que la adaptación conductual de los adolescentes no depende únicamente del estrés que experimentan, sino de un conjunto de factores personales, familiares y escolares. En este sentido, el estudio refuerza la importancia de considerar aspectos como la regulación emocional, el apoyo social y el acompañamiento educativo al momento de trabajar el bienestar adolescente. Por ello, las acciones de intervención no deberían enfocarse solo en disminuir el estrés, sino también en fortalecer habilidades socioemocionales y generar entornos de apoyo que favorezcan una adaptación conductual más saludable.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones profundicen en el análisis de otros factores que puedan ayudar a comprender mejor la relación entre el estrés y la adaptación conductual en la adolescencia, así como el desarrollo de estudios longitudinales que permitan observar estos procesos a lo largo del tiempo. Asimismo, los resultados obtenidos pueden servir como insumo para el diseño de programas de orientación psicológica y acciones preventivas dentro del ámbito educativo, orientadas a fortalecer el bienestar emocional y conductual de los adolescentes.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Benavides, D. y Villegas, N. (2024). Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento en los adolescentes. *Ecos de la Academia*, 10(19): e1117, 1-19. <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v10i19.1117>
- Clemente González, B. E., Flores López, D. L., González Flores, O. G., y Tomalá Panchana, J. J. (2024). Estrategias psicopedagógicas de regulación emocional en adolescentes: Efectos del estrés y la ansiedad. *LATAM / Ciencias Sociales*, 5(5). <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/2957/4904>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) y Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2022, marzo 10). Las juventudes afrodescendientes de América Latina y el Caribe afrontan mayores desigualdades. Foro de los Países de América Latina y el Caribe sobre el Desarrollo Sostenible 2022. <https://foroalc2030.cepal.org/2022/es/noticias/juventudes-afrodescendientes-america-latina-caribe-afrontan-mayores-desigualdades>
- Jarrín-García, G., y Moreta-Herrera, R. (2024). Estrés, dificultades de regulación emocional y adaptación escolar en adolescentes. *Rehuso*, 9(1), 24–35. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v9i1.5772>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). La salud mental de los adolescentes. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Paredes Miranda, K. V. (2020). Inteligencia emocional y adaptación conductual en adolescentes con riesgo de callejización (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.puce.edu.ec/items/373f7ffa-ffa6-4f77-a7a2-eed5db2c3c48>
- Parreño Gallo, M. y Martínez Yacelga, A. (2023). Inteligencia emocional y adaptación conductual en adolescentes de acogimiento institucional y apoyo escolar: Estudio comparado. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (21), 124–139. <https://doi.org/10.37135/chk.002.21.08>
- Pérez Pérez, P. D. R., Pérez Manosalvas, H. S., y Guevara Morillo, G. D. (2022). Factores de riesgo y desarrollo de resiliencia en adolescentes. *Revista Científica UISRAEL*, 9(2). <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.519>
- UNICEF. (2024). La salud mental es cosa de niños, niñas y adolescentes. Barómetro de Opinión de la Infancia y Adolescencia. UNICEF España. <https://www.unicef.es/publicacion/barometro-infancia-adolescencia/salud-mental-cosa-de-ninos-ninas-y-adolescentes>