



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

Tesis

Estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio
estatal de Lima Metropolitana, 2025

**Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología**

Presentado por:

Autor: Linares Ramirez, Carlos German


Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0836-9438>

Asesora: Dra. Camacho Silva, Santa Obdulia

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5794-0736>

Lima – Perú

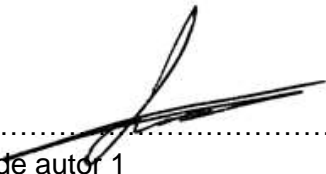
2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01
		FECHA: 08/11/2022

Yo, CARLOS GERMAN LINARES RAMIREZ egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Psicología** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.” Asesorado por el docente: Santa Obdulia Camacho Silva con DNI 07071577 y ORCID 0000-0002-5794-0736 tiene un índice de similitud de **18 (dieciocho) %** con código 14912:553470739 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.


Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.




 Firma de autor 1
 Carlos German Linares Ramirez
 DNI:48383530.....

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



 Firma
 Santa Obdulia Camacho Silva
 DNI:07071577.....

Lima, ..05..de .Febrero.... de .2026...

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

En caso se supere el porcentaje de similitud máximo establecido (mayor a 20%), tanto general como por fuente primaria, afirmo que dicho excedente corresponde al marco metodológico del documento. Procedo a detallar y justificar del mismo:

El porcentaje de similitud detectado corresponde principalmente a elementos estructurales del documento tales como títulos de capítulos, tabla de contenidos, encabezados y tablas metodológicas propias del formato institucional, sin evidenciarse reproducción sustancial de contenido académico de otras fuentes.

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mi familia, por haberme apoyado siempre en mis estudios y por sus mejores deseos. Especialmente a mis amados padres, Luz Elena y Germán, quienes expresaron en todo momento su mayor apoyo y entusiasmo hacia mí. Gracias a ambos, sus constantes muestras de afecto y aliento en momentos de dificultad me han permitido alcanzar todos mis objetivos.

AGRADECIMIENTO

En primera instancia, agradecer a la Universidad Norbert Wiener por otorgarme la oportunidad de continuar con mi formación profesional en un contexto tan complejo como fue la pandemia. De igual forma, extendiendo mi reconocimiento a los docentes de esta reconocida universidad por su constancia y apoyo en todas las asignaturas. Por último, al director, profesores y estudiantes de la institución educativa participe en esta investigación.

ÍNDICE

Portada	i
Título	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice	v
Índice de tablas	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	3
1.4. Justificación de la investigación	4
1.4.1. Teórica	4
1.4.2. Metodológica	5
1.4.3. Práctica	5
1.5. Limitaciones de la investigación	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes de la investigación	7
2.1.1. Antecedentes Internacionales	7
2.1.2. Antecedentes Nacionales	10
2.2. Bases teóricas	12
2.3. Formulación de hipótesis	30
2.3.1. Hipótesis general	30

2.3.2. Hipótesis específicas	31
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	32
3.1. Método de investigación	32
3.2. Enfoque de la investigación	32
3.3. Tipo de investigación	33
3.4. Diseño de investigación	33
3.5. Población, muestra y muestreo	34
3.6. Variables y operacionalización	36
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	37
3.7.1. Técnica	37
3.7.2. Descripción	37
3.7.3. Validación	38
3.7.4. Confiabilidad	40
3.8. Procesamiento y análisis de datos	41
3.9. Aspectos éticos	43
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	44
4.1. Resultados	44
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	44
4.1.2. Prueba de hipótesis	48
4.1.3. Discusión de resultados	52
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
5.1. Conclusiones	56
5.2. Recomendaciones	57
REFERENCIAS	59
ANEXOS	77
Anexo 01: Matriz de consistencia	77
Anexo 02: Instrumentos	78
Anexo 03: Aprobación del Comité de Ética	84
Anexo 04: Formato de asentimiento informado	85
Anexo 05: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	87
Anexo 06: Informe del asesor de Turnitin	88

Índice de tablas

Tabla 1:	Matriz de operacionalización de variables	36
Tabla 2:	Interpretación del Estrés Académico de acuerdo a las puntuaciones totales del Inventario SISCO del Estrés Académico	38
Tabla 3:	Interpretación de la depresión de acuerdo a las puntuaciones totales del Inventario de Depresión de Beck (BDI-IIA)	39
Tabla 4:	Edades de los estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65	44
Tabla 5:	Sexo de los estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65	45
Tabla 6:	Grados de los estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65	45
Tabla 7:	Estadísticos descriptivos de estrés académico, cognición-afectividad, somatización-motivación y depresión en los estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65	46
Tabla 8:	Estrés académico en estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65	46
Tabla 9:	Cognición-afectividad en estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65	47
Tabla 10:	Somatización-motivación en estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65	47
Tabla 11:	Depresión en estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65	48
Tabla 12:	Prueba de normalidad	48
Tabla 13:	Correlación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025	49
Tabla 14:	Correlación entre estrés académico y cognición-afectividad en estudiantes de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025	50
Tabla 15:	Correlación entre estrés académico y somática-motivacional en estudiantes de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025	51

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025. El estudio fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel correlacional y diseño no experimental transversal, se realizó con una muestra que fue de 205 estudiantes a quienes se les aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) (1996); el análisis estadístico se realizó con el coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados mostraron que existe relación significativa ($p < 0.001$) entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025. Cabe indicar que la correlación es positiva y buena ($\rho = 0.652$). Lo anterior sugiere que, a mayor nivel de estrés académico, es más probable la presencia de depresión. Por tanto, se puede considerar que el estrés académico puede estar influido, en parte, por una inadecuada funcionalidad familiar. Esta, a su vez, podría desencadenar depresión que se manifieste en forma de agresividad o mediante alteraciones en los hábitos de estudio del individuo que la padece.

Palabras claves: Estrés psicológico, depresión, salud mental, estudiantes de secundaria.

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between academic stress and depression in high school students at a state school in Metropolitan Lima, 2025. The study had a quantitative approach, basic type, correlational level and non-experimental cross-sectional design, it was carried out with a sample consisted of 205 students to whom the SISCO Inventory of Academic Stress of Barraza (2007) and the Beck Depression Inventory (BDI-II) (1996) were applied; Statistical analysis was performed with Spearman's correlation coefficient. The results showed that there is a significant relationship ($p < 0.001$) between academic stress and depression in high school students at a state school in Metropolitan Lima, 2025. It should be noted that the correlation is positive and good ($\rho = 0.652$). The above suggests that, the higher the level of academic stress, the more likely the presence of depression. Therefore, it can be considered that academic stress may be influenced, in part, by inadequate family functioning. This, in turn, could trigger depression that manifest as aggression or changes in the individual's study habits.

Key words: Psychological stress, depression, mental health, high school students.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación pretende determinar la relación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025. La importancia principal de esta investigación radica en visibilizar una realidad cada vez más evidente en el contexto peruano: el estrés académico y su impacto en el estado de ánimo, manifestado a través de depresión, especialmente en adolescentes que residen y estudian en un asentamiento humano. De esta manera se espera que ayude como antecedente de análisis al Estado para la implementación de campañas preventivas contra esta problemática cuya afectación en los jóvenes va en aumento. Se ha organizado el trabajo en los siguientes capítulos: en el primer capítulo se expondrá la situación problemática y la formulación del problema, los antecedentes internacionales y nacionales, el objetivo general y los objetivos específicos, la justificación y las hipótesis de la investigación.

En el segundo capítulo se presentará el marco teórico de las variables de estudio: estrés académico y depresión. En este apartado se presentan los principales modelos teóricos y la relación entre ambas variables.

En el tercer capítulo se expondrá el método, el enfoque, el tipo y diseño de investigación, así como la muestra, el muestreo, la operacionalización de variables, los instrumentos de recolección de datos, la técnica, la descripción de los instrumentos, la validación, la confiabilidad, el procesamiento y análisis de los datos, y finalmente, los aspectos éticos.

En el cuarto capítulo se darán a conocer la presentación y discusión de los resultados, teniendo el análisis descriptivo de resultados, prueba de hipótesis y discusión de resultados.

Finalmente, en el quinto capítulo se formularán las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El estrés es una respuesta natural en la vida de todo ser humano, especialmente durante el crecimiento. Sin embargo, cuando se vuelve excesivo y persistente, puede afectar significativamente la salud mental y el bienestar general. Este fenómeno no solo afecta la vida personal, sino que también impacta directamente en el ámbito educativo, generando lo que se conoce como estrés académico, una forma específica de estrés relacionada con las exigencias escolares. López-Arnes y Javier-Ninahuaman (2023), parafraseando a Barraza (2006), definen estrés académico como un proceso el cual inicia cuando el alumno se ve sometido a una serie de demandas que, según como las valore, son percibidas como estresores.

En España, artículos como el de Zafra (2025) para el periódico El País indican que el estrés de los estudiantes de secundaria con las matemáticas afecta hasta un tercio de los jóvenes e impacta negativamente en su rendimiento académico. En Estados Unidos, organizaciones como *Transforming Education* (2024) indican que el 75% de los estudiantes de secundaria pasan por constante estrés por las tareas. En Latinoamérica, investigaciones como la de Paredes (2022) en Argentina encontraron que el 77.6% de los estudiantes de secundaria tienen nivel moderado de estrés académico siendo este el más predominante de una población de 107 estudiantes.

En Perú, Carrasco y Mendoza (2023) identificaron una relación directa y moderada entre estrés académico y trastornos depresivos, lo que sugiere que los estudiantes de secundaria expuestos a estas condiciones podrían desarrollar cuadros depresivos de moderados a severos.

En cuanto a depresión, Bejar (2021) la define como un trastorno de la psique que suele ocurrir con frecuencia y origina un estado del ánimo alterado por tristeza acompañado de síntomas como sensación de vacío, desinterés general, etc.; y otros síntomas de tipo somático.

La Organización Mundial de la Salud (2019) estimó que 280 millones de personas en el mundo sufrían este trastorno, que equivale al 3.8% de la población mundial. En España, según Garrido (2024) para el periódico La Razón, entre los adolescentes se encontró sintomatología de nivel grave en el 6%, mientras que un 26% presentó de nivel moderado. En Estados Unidos, de acuerdo a un artículo de la *Mental Health America* (2024) el 19.5% de adolescentes tuvo al menos un episodio depresivo y el 13.4% reportó pensamientos suicidas. En Latinoamérica, Serna-Arbeláez *et al.* (2020) hallaron que el 45.8% de adolescentes de una muestra de 240 presentaron algún nivel de depresión en Colombia. En Perú, Altamirano y Arias (2024) hallaron que cerca del 12% de los peruanos de 15 años a más presentaron síntomas depresivos en 2023. Valdiviezo (2021) encontró que el 70.59% de estudiantes de Piura presentaban algún nivel de depresión, siendo el 39.79% moderada y el 6.92% severa.

En este contexto, se ha observado que, en un colegio estatal de Lima Metropolitana, los estudiantes de secundaria presentan síntomas de depresión como irritabilidad, fatiga y dificultad para concentrarse, asociados al bajo desempeño académico. Por ello, surge la necesidad de responder a la siguiente pregunta de investigación: "¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana en el año 2025?"

1.2. Formulación del problema

1.2.1. *Problema general*

¿Cuál es la relación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025?

1.2.2. *Problemas específicos*

¿Cuáles son los niveles de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025?

¿Cuáles son los niveles de depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025?

¿Cuál es la relación entre estrés académico y la dimensión cognición-afectividad de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025?

¿Cuál es la relación entre estrés académico y la dimensión somatización-motivación de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. *Objetivo general*

Determinar la relación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

1.3.2. *Objetivos específicos*

Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

Identificar los niveles de depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

Analizar la relación entre estrés académico y la dimensión cognición-afectividad de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

Analizar la relación entre estrés académico y la dimensión somatización-motivación de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

1.4. Justificación

1.4.1. Teórica

Se justifica de forma teórica debido a que la investigación aporta mayor conocimiento de la relación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal. Lo mencionado estaría sustentado en estudios previos como por ejemplo el de Mondragon y Nuñez (2022), quienes basan su investigación en la perspectiva de Barraza (2006) con su modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, siendo este un proceso adaptativo y psicológico que explica que las exigencias dentro del ámbito estudiantil, superan en gran medida los recursos del alumno para realizar dichas tareas, posterior a ello los factores estresores darían lugar a una alteración en el sistema del individuo; y por último este desequilibrio llevaría al estudiante a intentar afrontar estas exigencias y restaurar el equilibrio previo.

Todo este proceso continuaría relacionado en forma comórbida con el modelo cognitivo de Beck (1964), parafraseado por Regalado y Tovar (2023), sobre depresión puesto que la serie de demandas valoradas constantemente como excesivas producirían un patrón de pensamientos negativos que se extrapolarían a otras áreas de la vida de la persona conduciéndolo a ese trastorno. Esto sería explicado puesto que, al adoptar un estilo cognitivo alterado por las sucesivas exigencias, se verían afectados el concepto propio que se tiene de uno mismo, las interpretaciones negativas de las propias experiencias y una visión pesimista del futuro.

1.4.2. Metodológica

Al respecto de la justificación metodológica, esta investigación confirma las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados: Inventario SISCO del Estrés Académico, adaptado por Quito (2019) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-IIA), adaptado por Rodríguez y Farfán (2015). Asimismo, puesto que se revisaron las propiedades psicométricas de los instrumentos seleccionados para medir la variable estrés académico y depresión, se puede asegurar una mayor evidencia de confiabilidad y validez para que los investigadores futuros cuenten con una revisión actualizada de los instrumentos para una muestra de estudiantes de secundaria peruanos. Asimismo, de poder determinarse que exista una correlación, sería de gran ayuda para establecer que el estrés académico se debe considerar como un factor fundamental para entender y explicar un nivel moderado a alto de depresión.

1.4.3. Práctica

En el nivel práctico, se espera que esta investigación beneficie a las instancias administrativas puesto que se proporcionará información válida y confiable. De igual forma, contribuirá a la sociedad peruana propiciando la creación de modelos en entidades educativas para tratar esta problemática en las particulares condiciones en la que se realiza la investigación y con ello se pueda orientar mejor a todos los estudiantes de secundaria sobre las alternativas y pautas de las que pueden disponer para no verse afectados por el estrés académico; y de ese modo eviten desarrollar depresión. Así mismo, se pretende servir como base para futuros estudios experimentales que busquen mejorar el estado de ánimo de los estudiantes; para que de esa forma puedan aprender y desarrollar estrategias que les permitan sobrellevar situaciones académicas estresantes, y así prepararse para la elección de una carrera profesional.

1.5. Limitaciones de la investigación

1.5.1. *Temporal*

En las limitaciones temporales está que la investigación se empezó en diciembre del 2024 y la recolección de los datos de todo el tamaño muestral se realizó en el mes de septiembre del 2025, solo durante dos días y contando con dos horas

1.5.2. *Espacial*

Asimismo, en cuanto a las limitaciones de forma espacial, la institución educativa de nivel secundaria FE Y ALEGRÍA 65 está ubicada en el asentamiento Humano denominado El mirador II, en Pamplona Alta, distrito de San Juan de Miraflores, provincia y región de Lima.

1.5.3. *Recursos*

En cuanto a las limitaciones sobre los recursos, se requirió el uso de material bibliográfico para la aplicación de los instrumentos en forma impresa, también el uso de recursos tecnológicos como una computadora o celular, conectividad a internet y *softwares* estadísticos para el procesamiento de los datos recolectados.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. *Antecedentes internacionales*

Criollo y Valle (2024), en un estudio realizado en Ecuador, tuvieron como propósito “comparar los niveles de estrés académico y depresión en adolescentes de una institución educativa en la etapa postpandemia del COVID-19”. Para ello, desarrollaron una investigación de tipo descriptivo-comparativo, con un nivel relacional, enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 90 estudiantes, a quienes se les aplicó una ficha sociodemográfica, el cuestionario SISCO-V21 y el Inventario de Depresión de Beck-II. Los hallazgos mostraron que tanto hombres (69,4%) como mujeres (75,6%) presentaban niveles moderados de estrés académico. En cuanto a la depresión, el 30,6% de las mujeres evidenció sintomatología mínima a moderada, mientras que en los varones se reportó un 39% de depresión severa. Asimismo, el análisis comparativo reveló que no existían diferencias estadísticamente significativas en los niveles generales de estrés académico ($t = 1,290$; $p = 0,201$) ni en depresión ($t = -1,889$; $p = 0,062$) según el sexo, aunque sí se identificaron diferencias en los estresores académicos ($t = 2,276$; $p = 0,025$), siendo más elevados en las mujeres. Es debido a esto que los autores llegaron a la conclusión que no existieron diferencias significativas de las variables estrés académico y depresión al respecto del sexo de los estudiantes.

Marto y Mula *et al.* (2022), en un estudio realizado en Argentina, tuvieron como finalidad analizar la “relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de nivel secundario próximos a ingresar a la universidad”. La investigación fue de tipo descriptivo, con nivel relacional, enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 264 estudiantes, quienes fueron evaluados mediante el Inventario SISCO-V21 y el Inventario de Depresión de Beck. Los resultados arrojaron estrés académico en mujeres (77%) y hombres (28%) de nivel intermedio a muy alto; mientras que en cuanto a depresión moderada a severa las mujeres obtuvieron un 15%; y los hombres presentaron una depresión moderada a severa (9%). De igual forma a través del estadístico de prueba de Chi cuadrado, en cuanto a las variables estrés académico y sintomatología depresiva en el caso de las mujeres se obtuvo un valor $p = 0.003 < 0,05$ y al respecto de los hombres un valor $p = 0.707 > 0,05$. En consecuencia, los autores concluyeron que la relación entre ambas variables se presentó únicamente de forma significativa en el grupo femenino.

Romero (2022) se planteó en Ecuador como objetivo en esta investigación el “establecer la relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de la PUCE- Ambato”. Para lograr lo anterior, utilizó el tipo de investigación básica descriptiva, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal. La muestra de su investigación estuvo conformada por 211 estudiantes con un rango de edad entre 17 a 27 años a los cuales se les aplicó el Inventario SISCO de estrés académico y el Inventario de Beck para la depresión. Los resultados arrojaron que de la totalidad de la muestra el 95.3% refiere haber sentido en algún momento estrés académico siendo el nivel medio el más frecuente; en cuanto a la depresión la media tiene presencia de síntomas depresivos de nivel leve. De igual forma, por medio del análisis de correlación de Pearson, se evidencian correlaciones estadísticamente significativas y de grado

moderado positivo ya que sus valores oscilan entre 0.4 y 0.9. En tal sentido, la investigadora llegó a la conclusión que existen relaciones variadas en especial entre las dimensiones de la primera variable con la depresión.

Cobiellas *et al.* (2020), dentro de su investigación en Cuba tuvo como objetivo el “determinar los niveles de estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina”. El estudio fue de tipo básico, con nivel correlacional, enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo integrada por 246 estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de Holguín, a quienes se les aplicó una encuesta electrónica que incluía la escala de depresión como rasgo, una escala para valorar el nivel de estrés y la escala sintomática de estrés. Los resultados de su investigación mostraron que, el nivel excesivo de estrés está más presente en mujeres (65.36%) y hombres (56.60%) siendo el nivel más frecuente; mientras que en cuanto a depresión alta las mujeres obtuvieron un 35.95%; y los hombres presentaron un 18.87%. Asimismo, por medio del estadístico de prueba de Chi cuadrado, en cuanto a las variables estrés académico y depresión se obtuvo un valor $p = 0.000 < 0,05$. En tal contexto, los investigadores concluyeron que se puede inferir la presencia de una asociación estadísticamente significativa entre las variables.

Restrepo *et al.* (2018) dentro de su investigación en Colombia buscaron “analizar las relaciones entre el consumo de estas dos sustancias y la depresión, el estrés académico y la ideación suicida”. En ese sentido, recurrieron al tipo de investigación básica descriptiva, de nivel correlacional, con enfoque cuantitativo; con el diseño no experimental y corte transeccional. Su muestra estuvo compuesta por 477 estudiantes universitarios desde 18 a 25 años a los cuales se les administró el Inventario de Depresión de Beck – II, el Inventario de Ideación Suicida Positiva y Negativa – PANSI, el Inventario SISCO de Estrés Académico, el Test de Cribado de Abuso de

Cannabis – CAST y el Test de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol – AUDIT. Los resultados arrojaron que, por medio del estadístico de coeficiente de correlación de Spearman, sacando una $\rho=0,531$, cuyo significado apunta a que existiría dependencia entre las variables. Es por este motivo que los autores llegaron a la conclusión que entre la variable estrés académico y depresión existe una relación estadísticamente significativa y moderada.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Pizarro (2025), en un estudio realizado en Lima, planteó como objetivo analizar la relación entre “la depresión y el estrés académico en alumnas de secundaria de una institución educativa del distrito del Rímac”. La investigación se enmarcó en un enfoque básico, con diseño no experimental, corte transversal y nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 217 estudiantes mujeres, con edades entre 12 y 17 años, a quienes se les aplicó el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21. Los resultados, obtenidos mediante el coeficiente de correlación de Pearson, arrojaron un valor ρ de 0,507 y un nivel de significancia de $p = 0,000 < 0,05$. A partir de estos hallazgos, la autora concluyó que existe una correlación positiva y moderada entre la depresión y el estrés académico en la población estudiada.

Vilca (2024) dentro de su investigación en Arequipa buscó “determinar la relación entre los síntomas depresivos y el estrés en los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa en La Colina, Arequipa 2024”. Para ello, desarrolló una investigación de tipo básico, con diseño no experimental, corte transeccional y nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 122 estudiantes, a quienes se les aplicó la Escala de Depresión de Beck (IDB) y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21. Los resultados, obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman, mostraron una correlación de $r = 0,440$ con un valor de $p = 0,008 <$

0,05, lo que permitió concluir que existía una relación positiva y moderada entre los síntomas depresivos y el estrés académico en la población estudiada.

Carrasco y Mendoza (2023); se plantearon como objetivo en esta investigación en Cajamarca el “determinar la relación entre la depresión y el estrés académico en el entorno de educación presencial en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de un colegio privado de Cajamarca en el año 2023”. Para lograr lo anterior, utilizaron el tipo de investigación básica, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal. La muestra de su investigación estuvo conformada por 55 estudiantes de 4to y 5to de secundaria, a los cuales se les aplicó el Inventario de Depresión Beck II- (BDI-II) de Beck y el Inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza. Los resultados arrojaron que, por medio del estadístico de coeficiente de correlación de Spearman, sacando una $\rho=0,544$, cuyo significado apunta a que existe dependencia entre las variables. Es por este motivo que los autores llegaron a la conclusión que entre la variable depresión y el estrés académico existe una relación significativa moderada.

García (2022), dentro de la investigación que realizó en Puno tuvo como objetivo el poder “determinar la relación entre la depresión y el estrés académico en los estudiantes”. En ese sentido, recurrió al tipo de investigación básica, de nivel correlacional, con enfoque cuantitativo; con el diseño no experimental y corte transversal. Su muestra estuvo compuesta por 84 estudiantes mujeres del quinto grado de secundaria a las cuales se les administró la escala de Zung y el inventario SISCO. Los resultados de su investigación mostraron que un 29.8% tenía depresión leve, y el 13.1% de moderada a severa; en cuanto a la funcionalidad familiar el 65.9% de la muestra tenía estrés académico en un 61.9% con nivel leve, de nivel moderado un 34.5% y el 3.6% nivel profundo; y se obtuvo, a través del estadístico chi cuadrado, un valor $p = 0.000 < 0,05$. En tal

sentido, la investigadora llegó a concluir que sí existe influencia significativa de la depresión en el estrés académico de estudiantes.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Definiciones sobre el estrés académico

Se le puede definir al estrés convencional como el grupo de acciones que hace un cuerpo para que el organismo se adapte o intente hacer frente a demandas específicas de su vida diaria y en el proceso haciendo la liberación de reacciones químicas a estímulos particulares (Elescano, 2023, p. 30 parafraseando a la OMS, 2019). Ahora en cuanto al estrés académico es aquel estrés “que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar.” (Tavizón-García *et al.*, 2022, p. 100).

Sin embargo, para algunos otros autores y desde un punto de vista más integral es el conjunto de “todos aquellos factores o estímulos del ambiente organizacional educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante” (Bustamante, 2022, p. 5 citando a Casuso, 2011, p. 19).

También es el tipo de estrés que manifiestan los estudiantes cuando los educadores o la institución, en general, demandan ciertas exigencias relacionadas con su aprendizaje, que son valoradas como desbordantes de su capacidad para realizarlas con éxito (Caipa, 2022, parafraseando a Barraza, 2018). Desde esta misma aproximación, también puede definirse como el que es causado por las demandas impuestas en el ámbito educativo y que tiene como consecuencia la afectación de los alumnos y/o docentes (Armenta *et al.*, 2020, parafraseando a Caldera, Pulido y Martínez, 2007).

Por otro lado, también se le llama así al estado en que un sujeto se encuentra pasando por un periodo de aprendizaje en el que experimenta tensión ya sea en el estudio individual y/o aula escolar; y que se puede dar desde los grados preescolares a la instrucción universitaria de posgrado (Martínez *et al*, 2023 parafraseando a Orlandini, 1999).

No obstante, para Galindo (2023), quien retoma lo planteado por Martínez y Díaz (2007), el estrés escolar puede entenderse como el malestar que experimenta el estudiante a partir de factores físicos, emocionales o contextuales que ejercen una presión significativa sobre su capacidad individual para afrontar las demandas del entorno educativo. Dicho malestar repercute tanto en su rendimiento académico como en la interacción con docentes y compañeros, en la búsqueda de identidad y reconocimiento, así como en la habilidad de vincular los contenidos teóricos con situaciones específicas de la realidad.

El estrés académico es el conjunto de factores relacionados al ámbito educativo originados por las excesivas demandas de los padres, docentes, o de los estudiantes en sí y que son percibidos y afectan de forma negativa a estos, que siendo prolongado puede traer consecuencias perjudiciales a nivel físico, emocional y cognitivo.

2.2.2. *Perspectivas teóricas del estrés académico*

Teoría del estrés de Selye

Esta teoría del estrés propuesta por Selye lo define como una respuesta inespecífica del organismo frente a diversas demandas externas. Según este autor, se trata de un estado que se expresa mediante un síndrome caracterizado por cambios generales que se producen en el sistema biológico (Selye, 1960, citado en Quispe, 2022, p. 28). En este sentido, el estrés no está asociado a una causa única, sino que surge cuando un estresor altera la homeostasis del organismo. Dicho estresor puede adoptar la forma de un estímulo cognitivo, emocional, psicológico o físico.

Sin embargo, según Selye, el estrés no debe evitarse porque está vinculado a estímulos o experiencias tanto felices como dolorosas y, por consiguiente, la privación total del estrés provocaría la muerte. Al decirse que una persona padece estrés se implica que es en una medida excesiva y por lo tanto conlleva un sobreesfuerzo del organismo al intentar restablecerse o sobrellevarse al nivel de resistencia del mismo (Selye, 1974, parafraseado por Ballón y Quispe, 2022). En ese sentido, el estrés viene a ser una respuesta adaptativa a no ser que exceda cierto límite y tenga un impacto perjudicial en el organismo.

Asimismo, Selye describe la respuesta al estrés a través del síndrome general de adaptación, el cual consta de tres fases: reacción de alarma, resistencia y agotamiento. Esta propuesta teórica enfatiza que tanto los estresores como las respuestas del organismo constituyen fenómenos observables, lo que permite establecer una definición operativa del estrés.

Es en base a esta perspectiva que se puede sugerir que dentro del contexto académico el factor que origina el estrés en el estudiante vendría a ser cualquier estímulo cognitivo o emocional relacionado a las exigencias dentro de este entorno y que generaría una desestabilización en el sistema de quien lo padece. De igual forma, este desequilibrio sobrepasaría los intentos del organismo para restablecerse, generando así agotamiento.

Teoría del estrés de Lazarus

Según esta teoría, de enfoque interaccional, el estrés es causado por las relaciones específicas que existen entre una persona y su entorno. Lazarus y Folkman (1984 citados en Alvarado, 2021, p. 8) definen el estrés como “un conjunto de relaciones particulares entre el individuo y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que grava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su propio bienestar. Es una relación dinámica y bidireccional entre la persona y el entorno”.

La perspectiva interaccional (Liriano, 2021 parafraseando a Lazarus, 1993), se basa en el concepto cognitivo de evaluación como su principio primario (*appraisal*). Este autor define la evaluación como un modulador cognitivo de la reactividad al estrés (elemento que media en las respuestas de cada individuo al estrés ante estímulos importantes). Esta evaluación es un proceso ubicuo mediante el cual se valora de forma constante la relevancia de lo que sucede en la vida diaria de las personas. La teoría de Lazarus divide la evaluación en tres categorías: primaria, secundaria y reevaluación.

En cuanto a la evaluación primaria, se refiere a todo contacto o transacción con una demanda externa o interna. La evaluación secundaria es la examinación de los propios recursos para hacer frente a la circunstancia. Se plantea que la reacción de estrés está fuertemente influenciada por la percepción del sujeto de sus propios recursos de afrontamiento. El hecho de que una persona se sienta aterrorizada, desafiada u optimista está determinado principalmente por su estimación de sus recursos personales. Algunos ejemplos de estos recursos de afrontamiento son las habilidades para resolver problemas, el apoyo social y los recursos materiales.

Finalmente, la reevaluación se refiere a los procesos de retroalimentación que ocurren cuando la relación del individuo con presiones externas o internas avanza. La reevaluación permite revisiones de valoraciones anteriores; por ejemplo, después de evaluar los recursos de afrontamiento, se puede evaluar una demanda con un grado de amenaza considerablemente menor.

De igual forma, se puede añadir que más específicamente dentro del ámbito académico de acuerdo a la teoría de este autor la valoración de la demanda externa o interna tendría que ver con lo solicitado por el profesor, estudiante o relaciones cercanas al mismo en cuanto a tareas, exámenes u otros trabajos inherentes a este contexto, posterior a esto se encontraría la valoración de los propios recursos de afrontamiento por parte del sujeto y por último una retrospectiva de

situaciones anteriores relacionadas a este ámbito para que se defina la demanda concluyentemente con un grado de amenaza significativo.

Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico de Barraza (2006)

De acuerdo con Zamora y Leiva (2022), quienes retoman la propuesta de Barraza (2006), el estrés académico se concibe como un proceso de carácter sistémico, adaptativo y mayoritariamente psicológico, que puede describirse en tres etapas:

Primero, dentro del ámbito escolar, el estudiante se enfrenta a diversas demandas que percibe como estresantes, al considerar que superan los recursos personales de los que dispone para responder adecuadamente (por ejemplo, cuando se le solicita preparar una exposición en un plazo de dos días y este percibe que no cuenta con el tiempo suficiente para hacerlo de manera satisfactoria).

Segundo, tales demandas generan un desequilibrio sistémico, identificado como estado de estrés, que se manifiesta a través de síntomas físicos, emocionales o conductuales (por ejemplo, inapetencia, cefaleas o ansiedad ante la proximidad de la exposición).

Finalmente, dicho desequilibrio conduce al estudiante a desplegar estrategias de afrontamiento con el fin de recuperar el equilibrio interno (por ejemplo, optar por dar una caminata para distraerse y reducir la tensión generada por la situación).

2.2.3. Dimensiones del estrés académico

De acuerdo a Camacho y Barraza (2020), en el Inventario de Estrés Académico SISCO – SV (Barraza, 2018), toma como fundamento el modelo Sistémico Cognoscitivista que tiene una perspectiva procesual del estrés y que establece tres dimensiones de carácter secuencial:

1. Estresores: Comprenden las diversas demandas del contexto educativo que el estudiante percibe como amenazantes o difíciles de afrontar. Entre ellas se incluyen la sobrecarga de tareas y trabajos, las exposiciones, la adaptación a nuevas metodologías de enseñanza, así como la cantidad y exigencia de las asignaturas..
2. Síntomas: Se refieren a los indicadores que evidencian el desequilibrio generado por los estresores. Estos pueden manifestarse en el plano físico, emocional o conductual, tales como cansancio, desmotivación, ansiedad o un estado de ánimo bajo..
3. Estrategias de afrontamiento: Abarcan las acciones implementadas por el estudiante con el fin de restablecer su equilibrio interno. Algunas de ellas son la adopción de nuevas técnicas de estudio, la organización del tiempo académico, o la práctica de actividades recreativas que permitan disminuir la saturación de responsabilidades.

2.2.4. Características físicas y psicológicas del estrés académico

En cuanto a la forma física de manifestarse se ven involucradas partes del cerebro como el eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal (HPA) que es activado ante la aparición del estrés lo que provoca el incremento en la liberación del cortisol que como consecuencia se ve una alteración en el sueño, los recuerdos y conllevaría trastornos relacionados con el corazón, el metabolismo y el sistema inmunológico (Al-Rouq *et al.*, 2022). De igual forma se encuentran dentro de este apartado otros indicadores corporales como dificultad para concentrarse, irritabilidad, cambios del estado

de ánimo, alteraciones en el sueño, y cansancio crónico (Tran *et al.*, 2022 parafraseando a Rizvi *et al.*, 2010).

2.2.5. Clasificación del estrés

De acuerdo con Saavedra (2023) en un artículo donde reviso trabajos científicos enfocados a estos tipos se observó que existen dos:

1. *Eustrés*: Vendría a ser una reacción del cerebro beneficiosa que es valorada cognitivamente por el individuo durante un suceso estresor (Saavedra, 2023 parafraseando a Bienertova-Vasku *et al.* 2020).
2. *Distrés*: Es el estrés que hace referencia a un resultado perjudicial o negativo frente a la existencia de la generación de un estresor (Saavedra, 2023 parafraseando a Kupriyanov y Zhdanov, 2014).

Ahora en cuanto al estrés académico se considera que iría en el segundo tipo de estrés ya que se le tiene también como un estado que es ocasionado cuando las demandas del entorno son percibidas de manera negativa (distrés), en otras palabras, al estudiante le angustian las situaciones a las que se enfrenta en su proceso formativo y pierde el control para manejarlas, con lo que se manifiesta a través de síntomas como: ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones en el ámbito académico como bajo rendimiento escolar, ausentismo e incluso deserción (Silva, López y Meza, 2020, parafraseando a Zárate *et al.*, 2017).

2.2.6. Causas del estrés académico

Dentro de un artículo publicado por García *et al.* (2024) comenta que los orígenes de este tipo de estrés específico pueden deberse a los siguientes puntos:

- Exceso de tareas.
- Metodologías de evaluación por parte de los docentes.

- Tiempos de entrega que generan presión.
- Estilos de enseñanza.

Desde la perspectiva de Espinoza y Elescano (2024) las causas de esta variable estarían relacionadas principalmente con:

- Sobrecarga abrumadora de trabajo.
- Plazos o tiempos ajustados.
- Expectativas propias y de terceros acerca de su desempeño.

Peña y Parada (2024) por su parte agregaron a lo anterior causas adicionales como lo pueden llegar a ser:

- Las evaluaciones o exámenes.
- Inadaptabilidad familiar o falta de cohesión familiar.
- Comorbilidad con ansiedad o depresión.

Por último, Bustamante (2024) añadió una perspectiva basada en causas que no pueden ser cubiertas por el individuo o por lo menos percibidas así por este, por ejemplo:

- La incertidumbre.
- Insuficiente preparación.
- Altas demandas en un futuro contexto profesional o laboral.

2.2.7. Consecuencias del estrés académico

De acuerdo al artículo de Oliver (2024) las consecuencias pueden incluso a llegar a ser las siguientes:

- Ansiedad
- Depresión
- Insomnio

- Ideación suicida

En cuanto a otras consecuencias, investigaciones como las de Al-Rouq *et al.* (2022) y Tran *et al.* (2022) mencionan consecuencias más graves como:

- Deterioro en la memoria.
- Deterioro en el aprendizaje.

2.2.8. Tratamientos para el estrés académico

- ❖ Mindfulness/MBSR: Definida como una estrategia para favorecer el aprendizaje a la reducción de la evasión, aferrarse a pensamientos negativos al igual que al incremento de la capacidad propia para concentrarse en el presente y la situación verdadera (Gabriel *et al.*, 2019 citando a Amutio *et al.*, 2018).
- ❖ Terapia Cognitivo-Conductual (TCC): Clase de terapia psicológica que está centrada en la relación entre pensamientos, emociones y comportamientos, a la vez de cómo estos pueden influir mutuamente. Al respecto de la eficacia de este tipo de psicoterapia fue comprobada en una revisión sistemática de Chust-Hernández *et al.* (2023) incluso con estudiantes universitarios.
- ❖ Cabe indicar que como parte de la misma revisión del autor anterior se encontró eficacia en estudiantes al respecto de los siguientes tratamientos:
 - ✓ Relajación cuerpo-mente
 - ✓ Meditación
 - ✓ Música
 - ✓ Yoga
 - ✓ Inteligencia emocional

2.2.9. Definiciones sobre la depresión

Con respecto a la segunda variable la *American Psychiatric Association* (2014) la define como un trastorno en el cual existen cinco o más síntomas en un plazo de 14 días, siendo obligado que uno sea un estado de ánimo deprimido o una marcada pérdida de interés. La sintomatología también integra cambios en apetito, peso, sueño, culpabilidad excesiva que causa un malestar significativo en la vida diaria.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que “afecta física y mentalmente, caracterizada por un conjunto de signos y síntomas como sentimientos de tristeza, pérdida de interés, sentimientos de culpa, ideas suicidas, llanto, etc.” (Anchante y Chaparro, 2021, p. 28). Por otro lado, Borlini (2022) parafraseando a Ferster (1973) la define como una disminución de determinadas acciones y el incremento de otras. En cambio, Fernández y Ramos (2025) parafraseando a Rodríguez y Farfán (2015), la conceptualizan más integralmente como una enfermedad del estado de ánimo en la cual la persona manifiesta actitudes o reacciones emocionales que causan efectos negativos en su salud ya sea física o psíquica.

Desde un punto de vista más específico se le concibe por “un trastorno del estado de ánimo transitorio o permanente, caracterizado por sentimientos de abatimiento, infelicidad y culpabilidad, además de provocar una incapacidad total o parcial para disfrutar de las cosas y de los acontecimientos de la vida cotidiana (anhedonia)” (Sánchez y Ruiz, 2021, citando a Tena y Chávez, 2018, p. 1).

Autores como Beck (1983) parafraseados por Sánchez *et al.* (2022) indican que a la depresión se le considera un trastorno que debilita y se caracteriza por poseer un grupo de síntomas somáticos, afectivos y cognitivos que son resultado de las interpretaciones negativas de experiencias que refuerzan dichos síntomas y se retroalimentan entre sí.

Por otro lado, para Beato (1993) parafraseada por Quispe (2022) sería un estado de tristeza patológica que estaría provocado por el cruce de factores predisponentes que presentarían vulnerabilidad psicológica y genética para influir en el desencadenamiento o facilitación de este estado; y precipitantes que vendrían a ser las circunstancias ambientales que pueden activar las vulnerabilidades del sujeto.

Desde un punto de vista más globalizado, la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2021) define a la depresión como una enfermedad que es frecuente en todas las partes del planeta estimándose que afecta a un 3,8% de todo el mundo; viniendo a ser de forma aproximada 280 millones de personas quienes la padecen.

No obstante, trabajos como el de Tapia *et al* (2024) parafraseando a organismos cercanos a nuestro contexto como el Ministerio de Salud de Chile (2013) lo concibe como una alteración del estado de ánimo que se caracteriza por un decrecimiento del humor para finalizar en tristeza en conjunto con varios síntomas y signos que duran como mínimo por lo menos 2 semanas.

Por lo tanto, la depresión es el conjunto de manifestaciones físicas y psicológicas que afectan de forma negativa a la persona que la padece tales como tristeza, anhedonia, llanto, falta de motivación, y que siendo prolongado puede traer consecuencias perjudiciales como el suicidio. Asimismo, no están delimitadas exactamente por aspectos como duración y afectación en otros contextos de la vida diaria del sujeto.

2.2.10. Perspectivas teóricas

Modelo conductual de Lewinsohn, Weinstein y Shaw

De acuerdo a Bardelli y Solari (2021) parafraseado a los autores de este modelo que en 1969 propusieron que una reducción constante de los reforzadores sociales positivos era responsable del desarrollo y mantenimiento de la depresión. Al inicio, una baja tasa de refuerzo

positivo provoca una reducción en la frecuencia de las actividades motoras y verbales, lo que es seguido por el desarrollo de conductas depresivas y estados de ánimo disfóricos. Luego, como resultado de las reacciones del entorno social hacia las personas deprimidas, como la atención, la curiosidad y la compasión, refuerzan y mantienen estos comportamientos depresivos.

Tres años más tarde Lewinsohn y Libet (1972), parafraseados por Gonzales *et al.* (2021), completaron este modelo planteando la hipótesis de que las habilidades sociales de las personas deprimidas, es decir, su capacidad para realizar conductas que serán reforzadas de forma positiva por los demás, son insuficientes en comparación con las de los sujetos no deprimidos y, además, juegan un papel importante en la aparición de conductas depresivas (Lewinsohn, Weinstein y Alper, 1970; Libet y Lewinsohn, 1973). Esta carencia de habilidades sociales sería la circunstancia antecedente que daría lugar a una pérdida o bajo grado de refuerzo positivo. Este último, a su vez, actuaría generando un estado afectivo de disforia, con todos sus síntomas.

Modelo de la indefensión aprendida de Seligman

La semejanza entre la indefensión que se desarrolla en el laboratorio cuando los animales son expuestos a situaciones dolorosas e incontrolables y la depresión que ocurre espontáneamente es el fundamento de esta teoría (Acevedo, 2022 parafraseando a Seligman, 1975). En el caso de la indefensión aprendida, Ballestrino (2024) parafrasean a Seligman y Maier (1967) quienes descubrieron que un historial de aprendizajes marcados por fracasos recurrentes y esfuerzos fútiles conducía a un negativismo inamovible. En ese escenario, el sujeto desarrolla expectativas de incontrolabilidad (o no contingencia) con respecto a las ocurrencias, es decir, la percepción de una falta de relación causal entre las respuestas y el refuerzo, resultando en déficits en el desarrollo de respuestas exitosas.

Y precisamente en los individuos deprimidos se identifica con frecuencia una historia personal marcada por un relativo fracaso sistemático para ejercer control sobre los reforzadores ambientales.

Modelo cognitivo de Beck

Según Pérez, Maury y Hernández (2025) parafraseando a Beck (1964) se centró en los componentes cognitivos de la depresión, que él cree que están en la raíz de los trastornos del estado de ánimo. Afirma que las experiencias desagradables en el pasado del sujeto sirven como base para reformar los esquemas cognitivos, que pueden permanecer inactivos por un tiempo antes de volverse operativos para impactar todas las cogniciones del sujeto frente a una nueva experiencia traumática. De tal forma, un estilo cognitivo alterado, marcado por expectativas ambientales negativas, pensamientos ilógicos, irracionales y negativos, al lado de la desesperanza, constituiría el núcleo de la depresión humana. Según Beck (1964), el triángulo cognitivo subyacente del paciente depresivo es una concepción despectiva de uno mismo, interpretaciones negativas de las propias experiencias y una visión pesimista del futuro.

Para este autor, la depresión encontraría su explicación cognitiva principalmente por las distorsiones sistemáticas de los pensamientos (sobregeneralización, conclusiones arbitrarias, maximización y minimización, pensamiento absolutista dicotómico y personalización) como causante de la baja autoestima del sujeto y que al mismo tiempo provocaría que este se anticipara a sus propias conductas y evalúe las consecuencias de forma negativa; y por consiguiente presente síntomas de tristeza y apatía. De igual forma, Beck sostiene que las experiencias desagradables de un individuo le cargan de estilos de pensamiento alterados que originan que se vea a sí mismo de manera negativa y precisamente debido a esto es que comete equivocaciones lógicas al momento de procesar la información que llevan.

2.2.11. Dimensiones de la depresión

Tomando la teoría de Beck *et al.* (2011), parafraseado por Taveras-Pichardo (2024), en conjunto con su inventario para la depresión, consideran dos dimensiones:

1. Cognitiva-Afectiva: Referida al conjunto de síntomas emocionales y de pensamientos negativos. Algunos de estos pueden ser bajo estado de ánimo, baja autoestima, pensamientos suicidas, pobre concepto de sí mismo, etc.
2. Somática- motivacional: Referida al conjunto de síntomas perjudiciales para el cuerpo y de disminución de la voluntad o deseo de realizar sus actividades cotidianas. Específicamente hablando de síntomas como falta de motivación, inapetencia o ganas de comer en exceso, insomnio o pasar demasiadas horas durmiendo, etc.

2.2.12. Características físicas y psicológicas de la depresión

Según diversas organizaciones como por ejemplo la Clínica CIAP (2024) la depresión se caracteriza por tener las siguientes características:

- Tristeza constante
- Desinterés
- Reducción de la energía
- Dificultad para concentrarse
- Culpabilidad
- Sentimiento de inutilidad
- Alteraciones en el apetito
- Alteraciones del sueño
- Molestias y dolores

- Pensamiento pesimista
- Rumiación
- Dificultad para tomar decisiones

2.2.13. Tipos de depresión

De acuerdo a la Clasificación Internacional de Enfermedades, CIE-11 (2022) se encuentran los siguientes tipos de trastornos depresivos:

1. Episodio depresivo único: Que solo hay una única presentación de sintomatología depresiva (fatiga, pérdida de interés, ánimo bajo, etc.) que perduran mínimo 14 días y afectan su día a día.
2. Trastorno depresivo recurrente: Frecuentes episodios de depresión durante mucho tiempo y distanciados por tiempos de remisión completa.
3. Trastorno depresivo persistente (distimia): Se refiere a un bajo estado de ánimo considerado crónico, que está en casi todo el día por lo menos en 2 años, con sintomatología leve pero prolongada.
4. Otro trastorno depresivo especificado: Usado para cuadros de depresión que incumplen cada criterio de los trastornos indicados anteriormente pero que clínicamente son significativos (por ejemplo, episodios breves recurrentes).
5. Trastorno depresivo no especificado: Utilizado cuando existe sintomatología depresiva notable pero no está disponible la bastante información para clasificarla en otro subtipo.

Según un artículo de Coryell (2023), parafraseando a la *American Psychiatric Association* (2013), se distinguen los siguientes tipos de trastornos depresivos de acuerdo a síntomas particulares:

1. Trastorno depresivo mayor (a menudo denominado depresión): El más conocido y que se caracteriza porque los síntomas están presentes casi todos los días durante al menos 2 semanas.
2. Trastorno depresivo persistente (distimia): Cuyo diagnóstico se da cuando los síntomas depresivos están presentes casi todos los días y durante la mayor parte del mismo durante al menos 2 años.
3. Trastorno con ánimo irritable o disruptivo: Caracterizado en niños y adolescentes donde se presenta principalmente irritabilidad persistente y frecuentes episodios de pérdida de control verbal o de la conducta.
4. Otros trastornos depresivos especificados: Utilizado para cuadros clínicos donde no se cumplen todos los criterios, pero si hay una causa específica.
5. Trastorno depresivo no especificado: Usado para clasificar una depresión que no puede ser determinada en otras categorías por la variabilidad y duración de sus síntomas.

De igual forma el mismo autor acota que también hay una clasificación de acuerdo a su etiología:

1. Trastorno disfórico premenstrual: En el cual la sintomatología debe aparecer aproximadamente una semana antes del ciclo menstrual y remitir una semana después de acabado el mismo.
2. Trastorno depresivo debido a otra condición médica: Tipo de depresión en la cual la depresión se da a causa de la relación con otra afección ya sea física o mental.

3. Trastorno depresivo inducido por sustancias/fármacos: Trastorno producido por el consumo de psicoactivos o medicinas que influyen en el estado de ánimo.

2.2.14. Causas de la depresión

Al respecto de las causas, retomando el artículo de Coryell (2023) donde parafrasea a Sullivan *et al.* (2000) y Ghasemi *et al.* (2017) indican que si bien no existen causas exactas se pueden diferenciar factores ambientales y genéticos como:

- Herencia (con más frecuencia en familiares de primer grado).
- Cantidad de neurotransmisores cambiantes.
- Desregulación neuroendocrina.
- Entornos de constante estrés en la vida diaria.
- Antecedentes de episodios depresivos mayores.
- Personas con tendencia a sentir ansiedad.
- Existencia de otros trastornos psiquiátricos.

De forma complementaria a lo anterior, Del Carpio Hernández (2022) indica también como causas las siguientes relacionadas a factores psicológicos y factores de riesgo durante la adolescencia:

- Modelos conductuales.
- Apego.
- Contexto social.
- Género.

Más relacionada con la otra variable del ámbito académico, Figueroa (2023) sugiere que las causas de la depresión también podrían estar en los siguientes puntos del marco de factores psicosociales escolares:

- Clima educacional.
- Estrés académico.

2.2.15. Consecuencias de la depresión

De acuerdo a un artículo del centro Psynthesis Psicología (2023) las consecuencias pueden ser variadas y graves, a la vez que también pueden empeorar más cuanto más haya pasado desde el inicio de la enfermedad. Entre las consecuencias más vistas se encuentran:

- Adicciones: En estas ocasiones se suele caer en esta consecuencia para intentar aliviar las emociones negativas a través de la automedicación, alcohol u otras drogas.
- Comportamientos de riesgo: La acumulación de sentimientos de frustración, enfado o desesperación mezclados con una profunda falta de autoestima haría que incurran en una toma de decisiones poco racionales.
- Rendimiento deficiente: Esto debido a que las capacidades relacionadas a la cognición decaen y por lo tanto tienen mayor dificultad para recordar, tomar decisiones y concentrarse.
- Problemas sociales o de pareja: Principalmente porque el trastorno que padecen hace que las personas tiendan a aislarse o alejarse de su entorno social, llegando al punto de atacar o tratar mal a sus cercanos.
- Problemas de salud: Ya que este trastorno afecta físicamente a la persona pues provoca alteraciones en el sueño, apetito y energía, lo que a su vez debilita el sistema inmune y lo deja con vulnerabilidad a más enfermedades.
- Autolesiones: El estado de este trastorno puede empeorar tanto que el individuo no ve otra forma de lidiar con el sufrimiento si no es a través de heridas autoinfligidas o causándose dolor físico de varias formas.

- Suicidio: Se podría decir que es la consecuencia más grave y última de este trastorno, ya que en cierta forma es un acumulado de algunas consecuencias comentadas previamente como la afectación en la toma de decisiones, problemas con su entorno social, laboral, etc.

2.2.16. Tratamientos para la depresión

Entre los tratamientos usados mayormente para este trastorno se encuentran los siguientes:

- ❖ Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT): De acuerdo a un artículo de Mouzo (2025) para el periódico El País, en un estudio británico realizado en The Lancet Psychiatry menciona que este tratamiento a través de videollamada fue eficaz en pacientes que tenían depresión resistente, reduciendo los síntomas de depresión y ansiedad.
- ❖ Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): En un meta-análisis con 11 estudios que conformaban 962 pacientes, Zhao *et al.* (2023) evidenció la efectividad en la reducción significativa de los síntomas de depresión y mejora en cuanto a la flexibilidad psicológica gracias a esta terapia.
- ❖ Terapia Cognitivo Conductual (TCC): En un estudio realizado por Alayo (2023) encontró que esta terapia pudo reducir síntomas en el 100% de estudios con adolescentes.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

Ho: No existe relación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

2.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación entre estrés académico y la dimensión cognición-afectividad de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

Ho: No existe relación entre estrés académico y la dimensión cognición-afectividad de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

H2: Existe relación entre estrés académico y la dimensión somatización-motivación de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

Ho: No existe relación entre estrés académico y la dimensión somatización-motivación de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

El estudio se desarrolló bajo el método hipotético-deductivo, el cual parte de hipótesis formuladas a partir de principios generales o evidencias empíricas, con el propósito de arribar a conclusiones específicas. En ese sentido, de acuerdo con el concepto de Behar (2008), citado por Vicaña (2023), este método es aquel que: “...trata de establecer la verdad o falsedad de las hipótesis (que no podemos comprobar directamente, por su carácter de enunciados generales, o sea leyes, que incluyen términos teóricos), a partir de la verdad o falsedad de las consecuencias observacionales...”.

3.2. Enfoque de la investigación

La investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, dado que las variables serán medidas a través del Inventario SISCO de Estrés Académico y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II). Los datos obtenidos mediante estos instrumentos serán procesados estadísticamente con el propósito de determinar la relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de secundaria de una institución estatal de Lima Metropolitana durante el periodo 2025. La elección de este enfoque está basada en Sánchez Flores (2019) parafraseando a Kerlinger (2002) quien manifiesta que: “...a través de la utilización de técnicas estadísticas para el análisis de los datos recogidos, su propósito más importante radica en la descripción, explicación, predicción y control objetivo de sus causas y la predicción de su ocurrencia” (pp. 104- 105).

3.3. Tipo de investigación

El presente estudio corresponde a una investigación básica, la cual, de acuerdo con Tamayo (2003) citado por Buitrago y Filigrana (2020), es el tipo de investigación que: “se apoya dentro de un contexto teórico y su propósito fundamental es el de desarrollar teoría mediante el descubrimiento de amplias generalizaciones o principios”. En este sentido, la investigación busca ampliar el conocimiento respecto a las variables estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria.

3.4. Diseño de investigación

El diseño de investigación es no experimental y transversal, que según Hernández, Fernández y Baptista (2001), citados por Lovera y Garay (2022), definen el primer término como: “la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables”. Y al respecto del segundo término, los mismos autores, citados por Montes (2020), lo definen como aquella investigación cuyo propósito es: “describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede.”

En ese sentido, en este estudio no se manipularon las variables estrés académico y depresión y solo se aplicaron los instrumentos de recogida de datos a la muestra una sola vez. Asimismo, el nivel de investigación corresponde a correlacional, ya que, de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), este tipo de estudios buscan examinar la relación o asociación entre dos o más variables mediante el empleo de técnicas estadísticas. En este sentido, la investigación se orienta a determinar si existe una relación significativa entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal.

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), citados por Graus *et al.*, la población se entiende como el “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”. En el marco de la presente investigación, la población está constituida por los 258 estudiantes de nivel secundaria pertenecientes a un colegio estatal de Lima Metropolitana.

3.5.2. Muestra

Según Tamayo (2003), citado por Neyra (2020), viene a ser una: “parte representativa de una población”. En este estudio la muestra fue no probabilística por conveniencia.

3.5.3. Muestreo

Hernández (2021), afirma que el muestreo no probabilístico por conveniencia es el tipo en el que: “se elige de acuerdo con la conveniencia del investigador, le permite elegir de manera arbitraria cuántos participantes puede haber en el estudio.” En el presente estudio se optará por este tipo de muestreo y con los criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Adolescentes mujeres u hombres entre 12 y 17 años.
- Estudiantes de secundaria de un colegio estatal de San Juan de Miraflores.
- Estudiantes de secundaria que aceptan el asentimiento informado
- Estudiantes de secundaria que acepten voluntariamente participar en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes que no finalizaron todos los ítems de los instrumentos.
- Estudiantes que no estaban matriculados
- Estudiantes que no asistieron los días de la aplicación de los test.

- Estudiantes de secundaria no se encontraban dentro del salón.
- Estudiantes de secundaria que acepten voluntariamente participar en el estudio.

3.6. Variables y operacionalización

Tabla 1

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles y rangos)
Estrés académico	Estrés que manifiestan los estudiantes cuando los educadores o la institución, en general, demandan ciertas exigencias relacionadas con su aprendizaje, que son valoradas como desbordantes de su capacidad para realizarlas con éxito (Caipa, 2022, parafraseando a Barraza, 2018).	El Inventario SISCO del Estrés Académico de validado por Quito (2019) que presenta 3 dimensiones	Estímulos estresores	<ul style="list-style-type: none"> - Competitividad - Sobrecarga de tareas y trabajos académicos - Carácter del docente - Criterio de evaluación del docente - Metodología de enseñanza del docente - Dificultad para entender - Participación obligatoria - Tiempo limitado para realizar tareas y trabajos académicos. 	Ordinal Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Leve: [08-17] Moderado: [18-30] Severo: [31-40]
			Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos del sueño - Cansancio o falta de motivación - Dolores - Problemas relacionados con la alimentación - Conductas ansiosas - Aumento en necesidad de dormir - Sentimientos negativos - Dificultades cognitivas - Conflictividad - Aislamiento 		
			Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Asertividad - Resolución de problemas y toma de decisiones - Mentalidad positiva - Religiosidad - Apoyo de otros - Tristeza - Pesimismo - Fracaso 		
Depresión	El Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) validado por Rodríguez y Farfán (2015) que presenta 2 dimensiones	Cognitiva-Afectiva	<ul style="list-style-type: none"> - Pérdida del placer - Sentimientos de culpa - Disconformidad con uno mismo - Autoocrítica - Pensamientos o deseos suicidas - Llanto 	Ordinal Alternativa 1 (0) Alternativa 2 (1) Alternativa 3 (2) Alternativa 4 (3)	Mínimo: [0-3] Leve: [4-7] Moderado: [8-11] Severo: [12-30]	
		Somática-motivacional	<ul style="list-style-type: none"> - Desvalorización - Agitación - Pérdida de interés - Indecisión - Pérdida de energía - Cambios en los hábitos de sueño - Irritabilidad - Cambios de apetito - Dificultad de concentración - Cansancio o fatiga 			Mínimo: [0-6] Leve: [7-9] Moderado: [10-11] Severo: [12-27]

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Se utilizará la técnica psicométrica, la cual es definida por Palella y Martins (2010, p. 123), citados por Berrocal (2024), como la: “técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan al investigador”.

Asimismo, al ser una investigación cuantitativa se hará uso de la técnica de la encuesta que es definida por Buendía *et al.* (1998, p. 120), citados por Cárdenas y Castillo (2021), como el “método de investigación capaz de dar respuestas a problemas tanto en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida de información sistemática, según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida”.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Variable 1: Estrés académico

- **Nombre:** Inventario SISCO del Estrés Académico
- **Autor original:** Arturo Barraza
- **Año de desarrollo:** 2007
- **Autor de adaptación:** Naomy Quito (2019)
- **Administración:** Individual o colectiva
- **Duración:** 10-20 minutos
- **Aplicación:** De 11 a 17 años.
- **Nº Total de Ítems:** 31

El instrumento se compone de 31 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores (10 ítems), síntomas (15 ítems) y estrategias de afrontamiento (6 ítems). Cada ítem evalúa la percepción del estudiante respecto al estrés académico en niveles de educación media y

superior. El formato de respuesta es una escala ordinal tipo Likert de 5 puntos, que va de “nunca” (1), “rara vez” (2), “algunas veces” (3), “casi siempre” (4) y “siempre” (5). La puntuación total de la prueba se obtiene mediante la suma de los puntajes de cada ítem; por lo que oscila entre los 29 y 145 puntos. Cabe indicar que como los ítems están redactados como reacciones, a mayor puntaje total representa una mayor frecuencia de cada dimensión y por lo tanto de un nivel mayor de estrés académico. En la siguiente tabla se presentan las puntuaciones totales y su interpretación de acuerdo a la percepción que tienen los evaluados de sus reacciones.

Tabla 2

Interpretación del Estrés Académico de acuerdo a las puntuaciones totales del Inventario SISCO del Estrés Académico

Puntaje total	Nivel de Estrés Académico
29 – 66	Leve
67 – 107	Moderado
108 – 145	Intenso

Variable 2: Depresión

- **Nombre:** Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)
- **Autor original:** Aron Beck, Robert Steer y Gregory Brown
- **Año de desarrollo:** 1996
- **Autor de adaptación:** Eder Rodríguez y Daniel Farfán (2015)
- **Administración:** Individual o colectiva
- **Duración:** 5-10 minutos
- **Aplicación:** De 12 años en adelante.
- **Nº Total de Ítems:** 19

El inventario tiene 19 enunciados. El formato de respuestas es a través de una escala ordinal de 4 puntos que están ordenadas de menor a mayor gravedad donde cada respuesta está valorada de 0 a 3 puntos según el enunciado elegido. La puntuación total de la prueba es obtenida directamente de la suma de cada ítem; por lo que puede variar de 0 a 57 puntos. En la siguiente tabla se presentan las puntuaciones totales y su interpretación.

Tabla 3

Interpretación de la depresión de acuerdo a las puntuaciones totales del Inventario de Depresión de Beck (BDI-IIA)

Puntaje total	Nivel de Depresión
00 – 10	Mínimo
11 – 15	Leve
16 – 21	Moderado
22 – 57	Severo

3.7.3. Validez

Inventario SISCO del estrés académico

La adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico – SV al contexto peruano fue realizada por Quito (2019). El estudio se aplicó a 977 estudiantes mujeres de nivel secundaria, con edades entre 11 y 17 años, pertenecientes a un colegio nacional de Lima Metropolitana.

Para establecer la validez de constructo, se realizó un Análisis Factorial Exploratorio (AFE) mediante el método de Componentes Principales, obteniéndose un índice de adecuación muestral $KMO = 0.945$ y una Prueba de Esfericidad de Bartlett con $p < 0.005$, lo que justificó la pertinencia del análisis factorial. Los resultados demuestran que la prueba está compuesta por un modelo con 48.046% de varianza explicada en la que se extraen cuatro factores: Estímulos Estresores, Síntomas, Manifestación y Estrategias de Afrontamiento.

Cabe indicar que la **validez de contenido se obtuvo por medio del Coeficiente de V de Aiken**, que tiene en cuenta aspectos como la pertinencia, relevancia y claridad de cada ítem por lo que se requirió del criterio de 10 jueces, que fueron psicólogos colegiados con especialidades orientadas al tema de investigación. Los puntajes obtenidos fueron de 1 en cada uno de los ítems, excepto en los ítems 18, 19, 20, 26, 31, los cuales sus puntajes obtenidos fueron de 0.97, no obstante forma todos los ítems son aceptables.

Inventario de Depresión de Beck (BDI-IIA)

La adaptación del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) en el contexto peruano fue realizada por Rodríguez y Farfán (2015). La prueba se aplicó a 300 adolescentes varones y mujeres pertenecientes a 10 instituciones educativas estatales de la provincia de Huancayo.

Para establecer la validez de constructo, se llevó a cabo un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), confirmando un modelo de dos dimensiones encontrándose que el índice de X^2 presenta un ajuste global perfecto ($X^2 = 210.898$), por lo que se infiere que el modelo propuesto es estadísticamente significativo pues el ajuste de bondades es adecuado.

De igual forma, el modelo de los dos factores relacionados presentó un buen ajuste donde el GFI (índice de bondad de ajuste) = .931, obtuvo un valor superior a .90 y el RMSEA (raíz del residuo cuadrático promedio de aproximación) = 0.036, obtiene un valor próximo a cero, con lo que se indica que ambos valores demuestran que el modelo presenta un alto grado, en el cual predice la matriz de datos.

Por otra parte, el NFI (índice de ajuste normalizado) = .875, y el CFI (índice de bondad de ajuste comparativo) = .961 también afirma que el modelo tiene un buen ajuste y el AIC (criterio de información de Akaike) = 288.898, no presenta resultados conflictivos, por lo tanto, es menor al modelo de independencia y al saturado.

Finalmente, el índice de error RMR (raíz del residuo cuadrático promedio) = 0.027 muestra un valor reducido que apoya al buen ajuste del modelo (Rodríguez & Farfán, 2015).

3.7.4. Confiabilidad

Inventario SISCO del estrés académico

Quito (2019) analizó la confiabilidad del Inventario SISCO del Estrés Académico – SV mediante la consistencia interna, obtenida a través del Coeficiente Alfa de Cronbach, alcanzando un valor de $\alpha = 0.916$, superior al 0.88 en sus tres dimensiones, lo cual indica una alta confiabilidad. Asimismo, el autor evidenció el Coeficiente Omega de McDonald de 0.918 para respaldar los resultados. Esto señala que las propiedades psicométricas del instrumento “son adecuadas, ya que se encontró una correcta confiabilidad y validez, por ello esta prueba puede ser utilizado en la población seleccionada para la investigación.” (Quito, 2019, p. 44).

Inventario de Depresión de Beck (BDI-IIA)

Rodríguez y Farfán (2015) evaluaron la confiabilidad del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) en población adolescente peruana mediante el Coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.891 lo cual indica que el instrumento es confiable. Estos resultados demuestran que el instrumento “posee adecuados niveles de fiabilidad y validez en la muestra estudiada.” (Rodríguez & Farfán, 2015).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Para la aplicación de los instrumentos Inventario SISCO del Estrés Académico y Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), se gestionará previamente una entrevista y reunión con el director de la institución educativa y con el personal administrativo, a quienes se les dio a conocer los objetivos de la investigación, así como el tiempo estimado de ejecución. Asimismo, se entregará el asentimiento informado a los alumnos para obtener la autorización de los padres.

La aplicación se llevará a cabo de manera presencial en un tiempo aproximado de 30 minutos, con la autorización de los docentes responsables del aula. A los estudiantes se les brindaron las instrucciones necesarias, asegurando la confidencialidad de las respuestas, con el fin de generar confianza y obtener respuestas sinceras. Este procedimiento se desarrollará en dos días no consecutivos.

En cuanto a la estadística de la investigación, primero para el análisis descriptivo; que según Hernández *et al.* (2014) es el que está basado más en la interpretación de los métodos en lugar de los procedimientos de cálculo debido a que se realizan ayudados por *softwares* computarizados. En ese sentido, se elaboraron las tablas de frecuencias y porcentajes en conjunto con figuras de barras, luego se sacaría la media, mediana y desviación de los datos en cada variable. Respecto al análisis inferencial, los mismos autores lo definen como la comprobación o puesta a prueba de la hipótesis y generalización de los resultados de la muestra al universo.

De acuerdo a la definición anterior, la información tomada por este análisis será utilizada para comprobar las hipótesis y al ser un estudio correlacional de dos variables (estrés académico y depresión) en el cual se usaron instrumentos que arrojen datos en forma cuantitativa de la medición de las mismas, se procesaron los resultados de la muestra usando la prueba de Shapiro–Wilk para determinar la distribución, si se obtiene una significancia mayor a 0,05 sería una distribución normal por lo que se usará una prueba de estadística paramétrica como el coeficiente de correlación de Pearson; de lo contrario si se diera el caso que no tenga normalidad se optaría por pruebas no paramétricas. En ese caso, se determinará que los datos no siguen una distribución normal por lo que se optará por determinar la correlación a través de la prueba de correlación de Spearman. Asimismo, cabe indicar que para el procesamiento computarizado de la información

obtenida a través de los test se usará el programa estadístico informático Jamovi en su versión en su versión 2.4.0.

3.9. Aspectos éticos

Antes de la aplicación del instrumento previamente mencionado se entregaron a los participantes un asentimiento informado en el cual aceptaron voluntariamente participar en la investigación y donde se les informa sobre el planteamiento, finalidad y alcance del mismo, cumpliéndose de esta forma con el principio de respeto que de acuerdo con Siurana (2010) vendría a ser la obligación de los profesionales por la cual es importante que aseguren la comprensión, revelen información y sea explícita la voluntariedad de participar del paciente.

De igual forma, se cumplirá con el principio de beneficencia de los sujetos preservando la confidencialidad de cada uno de ellos, es decir, no se revelará ningún dato personal de los evaluados; que según Casinelli (2017) vendría a ser el principio “operativizado en ponderación de riesgo/beneficio” (p. 245).

También con lo anterior se evitará generarles algún daño durante el estudio respetando el principio de no maleficencia que según García (2006) es el más primario de cualquier sistema de moralidad, que viene a ser el prohibir generar ya sea intencional o no intencionalmente daño a otras personas.

Por último, todos los estudiantes de secundaria tendrán oportunidad de participación equitativa en este estudio, cumpliendo así el principio de justicia que acorde a lo que indica Berti (2015) es el que exige que se distribuya con equidad las posibilidades y recursos necesarios con la finalidad de no incurrir en discriminación. Al final de realizar el estudio serán publicados cumpliendo así con la transmisión de los resultados.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

Tabla 4

Edades de los estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65

Edades	Frecuencias	Porcentaje
12	23	11.2 %
13	56	27.3 %
14	43	21.0 %
15	46	22.4 %
16	28	13.7 %
17	7	3.4 %
18	1	0.5 %
19	1	0.5 %
Total	205	100.0 %

Como se puede observar en la Tabla 2, la mayor tendencia del total de 205 estudiantes de secundaria se encontró en los alumnos con 13 años edad con 27.3 %, seguido de los de 15 con un 22.4%, 14 años con 21 % y el resto de edades indicadas en la tabla con menos de 14% cada una. De igual forma se observó, que en las edades de 18 y 19 años se hallaba la menor proporción de todos los estudiantes.

Tabla 5*Sexo de los estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65*

Sexo	Frecuencias	Porcentaje
Masculino	110	53.7 %
Femenino	95	46.3 %
Total	205	100.0%

Tal como se aprecia en la Tabla 3, la mayor tendencia del total de 205 estudiantes de secundaria se encontraba en los alumnos de sexo masculino con 53.7 %, seguido del sexo femenino con un 46.3%. Asimismo, se observó, que había una proporción casi igual de ambos sexos.

Tabla 6*Grados de los estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65*

Grado	Frecuencias	Porcentaje
1°	39	19.0 %
2°	53	25.9 %
3°	41	20.0 %
4°	44	21.5 %
5°	28	13.7 %
Total	205	100.0%

Como se puede observar en la Tabla 4, la mayor tendencia del total de 205 estudiantes de secundaria se hallaba en los alumnos del segundo grado con 25.9 %, seguido de los de cuarto grado con un 21.5%, el tercer grado con 20%, primer grado con un 19% y los de quinto año con un 13.7% cada una. De acuerdo a esto se pudo notar que en el primer, tercero y cuarto grado de secundaria existía una proporción casi igual en todos los salones.

Variables de investigación

Tabla 7

Estadísticos descriptivos de estrés académico, cognición-afectividad, somatización-motivación y depresión en los estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65

	Estrés académico	Cognición-afectividad	Somatización-motivación	Depresión
N	205	205	205	205
Media	67.3	6.29	6.11	12.4
Desviación estándar	17.3	6.26	5.09	10.7
Mínimo	30	0	0	0
Máximo	126	30	27	57

Tal como se aprecia en la Tabla 5, de los 205 estudiantes en cuanto a la variable estrés académico tuvo una representatividad en la media y máximo con el puntaje de 67.3 y 126 respectivamente, mientras que con depresión correspondió un puntaje de 12.4 y 57 compuesto por sus dos dimensiones: cognición-afectividad con una media y máximo de 6.29 y 30; junto a somatización-motivación con 6.11 y 27 respectivamente.

Tabla 8

Estrés académico en estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65

Niveles	Frecuencias	Porcentaje
Leve	105	51.2 %
Moderado	92	44.9 %
Intenso	8	3.9 %
Total	205	100.0%

Como se puede observar en la Tabla 6, la mayor tendencia se encontraba en el nivel leve de estrés académico con 51.2 %, seguido del nivel moderado con un 44.9% y un nivel intenso con 3.9 %. De igual forma se observó, que los niveles leve y moderado se encontraban casi en la misma proporción.

Tabla 9*Cognición-afectividad en estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65*

Niveles	Frecuencias	Porcentaje
Mínimo	92	44.9 %
Leve	45	22.0 %
Moderado	25	12.2 %
Severo	43	21.0 %
Total	205	100.0%

Como se observa dentro de la Tabla 7, la mayor tendencia se encontraba en el nivel mínimo de la dimensión de cognición y afectividad con 44.9 %, seguido del nivel leve con un 22 %, nivel severo con 21 % y un nivel moderado con 12.2 %. Asimismo, se observó, que el nivel mínimo poseía mayor representatividad en los datos mientras que los niveles leve y severo tenían proporciones casi iguales.

Tabla 10*Somatización-motivación en estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65*

Niveles	Frecuencias	Porcentaje
Mínimo	123	60.0 %
Leve	33	16.1 %
Moderado	20	9.8 %
Severo	29	14.1 %
Total	205	100.0%

Tal como es apreciado en la Tabla 8, la mayor tendencia se encontraba en el nivel mínimo de la dimensión de somatización y motivación con 60 %, seguido del nivel leve con un 16.1 %, nivel severo con 14.1 % y un nivel moderado con 9.8 %. De igual forma, se observó, que el nivel mínimo poseía mayor representatividad en los datos al igual que en el caso anterior, mientras que los niveles leve y severo tenían proporciones casi iguales.

Tabla 11*Depresión en estudiantes de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 65*

Niveles	Frecuencias	Porcentaje
Mínimo	111	54.1 %
Leve	27	13.2 %
Moderado	30	14.6 %
Severo	37	18.0 %
Total	205	100.0%

Como se puede observar en la Tabla 9, la mayor tendencia se encontraba en el nivel mínimo de depresión con 54.1 %, seguido del nivel severo con un 18%, el nivel moderado con 14.6 % y un nivel leve con 13.2 %. De igual forma se observó, que los niveles leve, moderado y severo se encontraban casi en la misma proporción.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Tabla 12*Prueba de normalidad*

	Estrés académico	Cognición-afectividad	Somática-Motivacional	Depresión
N	205	205	205	205
W de Shapiro-Wilk	0.985	0.872	0.922	0.907
Valor p de Shapiro-Wilk	0.032	< .001	< .001	< .001

En la tabla se obtuvo el resultado de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk realizada a los datos, donde se observó que el p-valor fue menor a 0.05 para todos los casos, por lo que se concluyó que estos no poseían distribución normal. En tal caso, fue necesario utilizar estadística no paramétrica para comprobar las hipótesis, es decir, coeficiente rho de Spearman.

Comprobación de hipótesis general

H0: No existe relación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

HA: Existe relación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

Tabla 13

Correlación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025

		Estrés académico	Depresión
Estrés académico	Rho de Spearman <i>p</i>		
Depresión	Rho de Spearman <i>p</i>	0.652 < .001	

En la tabla 11 se pudo observar que el valor *p* encontrado fue menor a .001 (valor alfa). Por ello, se rechaza la hipótesis nula (H₀). Al 95% de confianza y con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.652 se puede afirmar que el estrés académico se correlaciona con la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025. En ese sentido, a mayor estrés académico, mayor depresión.

Comprobación de hipótesis específica 1

Tabla 14

Correlación entre estrés académico y la dimensión cognición-afectividad de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025

H0: No existe relación entre estrés académico y la dimensión cognición-afectividad de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

HA: Existe relación entre estrés académico y la dimensión cognición-afectividad de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

		Estrés académico	Cognición-afectividad
Estrés académico	Rho de Spearman p		
Cognición-afectividad	Rho de Spearman p	0.613 <.001	

En la tabla 12 se pudo mostrar que el valor p encontrado fue menor a .001 (valor alfa). Por ello, se rechaza la hipótesis nula (H0). Al 95% de confianza y con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.613 se puede afirmar que el estrés académico se correlaciona con la dimensión cognición-afectividad de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025. En ese sentido, a mayor estrés académico, mayores síntomas depresivos en la dimensión cognición-afectividad.

Comprobación de hipótesis específica 2

Tabla 15

Correlación entre estrés académico y la dimensión somatización-motivación de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025

H0: No existe relación entre estrés académico y la dimensión somatización-motivación de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

HA: Existe relación entre estrés académico y la dimensión somatización-motivación de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

		Estrés académico	Somática-Motivacional
Estrés académico	Rho de Spearman p		
Somática-Motivacional	Rho de Spearman p	0.591	< .001

En la tabla 13 se pudo mostrar que el valor p encontrado fue menor a .001 (valor alfa). Por ello, se rechaza la hipótesis nula (H0). Al 95% de confianza y con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.591 se puede afirmar que el estrés académico se correlaciona con la dimensión somatización-motivación de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025. En ese sentido, a mayor estrés académico, mayores síntomas depresivos en la dimensión somática-motivacional.

4.1.3. Discusión de resultados

Después del análisis realizado, se encontró que el estrés académico correlaciona significativamente ($p < 0.001$) con la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025; cabe mencionar que la correlación es positiva y buena ($\rho = 0.652$). En ese sentido, a mayor estrés académico, mayor depresión. Esto quiere decir que el tipo de estrés que manifiestan los estudiantes cuando los educadores o la institución, en general, demandan ciertas exigencias relacionadas con su aprendizaje, es valorado como desbordante de su capacidad para realizarlas con éxito (Barraza, 2018). Lo anterior se relaciona con el trastorno del estado de ánimo, en el que el sujeto se encuentra estancado por un conjunto de distorsiones cognitivas que son dañinas para su salud mental (Beck, 1983).

De esta forma, es necesario que los padres de los estudiantes puedan reconocer las variables formas en que este trastorno del estado del ánimo puede presentarse, ya que, en muchas ocasiones, ese expresa a través de conductas de evitación, como el consumo de sustancias para no hacer frente a la depresión, el estrés académico o la ideación suicida. En ese sentido, esto se asemeja a lo reportado por Restrepo *et al.* (2018), quienes encontraron una correlación moderada positiva y estadísticamente significativa entre estrés académico y depresión ($\rho=0,531$).

Continuando, la variabilidad de las formas que pueden adoptar las distorsiones cognitivas, se observa que estas también pueden generar una alteración en los hábitos de estudio, lo cual repercute de manera cíclica en el rendimiento académico y en la capacidad de los estudiantes para afrontar las demandas escolares. Este patrón puede mantenerse incluso en etapas posteriores, como la educación superior, evidenciando la persistencia de las dificultades asociadas al estrés académico y a la depresión. Estos hallazgos coinciden con lo encontrado por Romero (2022), quien

concluyó que existen relaciones variadas, especialmente entre las dimensiones de la primera variable con la depresión.

Desde otra perspectiva, la capacidad de los estudiantes para afrontar las demandas del entorno académico, incluso en contextos relacionados con carreras del área de la salud, puede entenderse como una etapa de aprendizaje y desarrollo de recursos de afrontamiento necesarios para desempeñarse en profesiones altamente exigentes, como la medicina. No obstante, esta preparación no elimina la posibilidad de experimentar síntomas depresivos. En concordancia con ello, Cobiellas *et al.* (2019) encontraron una asociación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la depresión, evidenciando que el incremento de las exigencias académicas tiende a relacionarse con mayores niveles de malestar emocional.

Por consiguiente, se puede señalar que el estrés académico experimentado durante la etapa escolar, que antecede a la formación universitaria, puede contribuir al desarrollo de depresión, la cual, en algunos casos, se manifiesta mediante conductas de evasión, como el consumo de sustancias o la desmotivación hacia el estudio.

En relación con la primera hipótesis específica, se halló que el estrés académico presenta una correlación positiva y significativa con la dimensión cognición–afectividad de la depresión ($\rho = 0.613$; $p < 0.001$). Esto indica que, a mayor estrés académico, mayor depresión en la dimensión cognición-afectividad. Estos resultados permiten inferir que las demandas impuestas en el ámbito educativo afectan emocionalmente a los alumnos y/o docentes (Armenta *et al.*, 2020, parafraseando a Caldera, Pulido y Martínez, 2007), generando síntomas como pensamientos negativos, bajo estado de ánimo, baja autoestima, pensamientos suicidas o pobre autoconcepto. (Beck *et al.*, 2006).

En este contexto, resulta fundamental que los padres y tutores estén atentos no solo a las manifestaciones cognitivas de la depresión, sino también a los factores contextuales que pueden

intensificar dichas emociones y pensamientos, como el grado de adaptación de los estudiantes al retorno de la educación presencial tras la pandemia de la COVID-19. En concordancia con ello, Carrasco y Mendoza (2023) concluyeron que entre depresión y estrés académico existe una relación significativa moderada. En ese sentido, se evidenció que la insatisfacción constante con el entorno escolar presencial puede contribuir a la aparición de distorsiones cognitivo–afectivas propias del trastorno depresivo.

En cuanto a la segunda hipótesis específica, se aprecia que el estrés académico se encuentra correlacionado en forma significativa ($p < 0.001$) con la dimensión somática-motivacional de la depresión; de igual forma, la correlación es positiva y moderada ($\rho = 0.591$). Esto sugiere que, a mayor estrés académico, mayor depresión en la dimensión somática-motivacional. Lo anterior sugeriría que el estado en que un sujeto se encuentra pasando por un periodo de aprendizaje en el que experimenta tensión, ya sea en el estudio individual y/o aula escolar, y que se puede dar desde los grados preescolares a la instrucción universitaria de posgrado (Martínez *et al.*, 2023 parafraseando a Orlandini, 1999) está relacionado con el conjunto de síntomas perjudiciales para el cuerpo y de disminución de la voluntad o deseo de realizar sus actividades cotidianas, específicamente hablando de síntomas como falta de motivación, inapetencia o ganas de comer en exceso, insomnio o pasar demasiadas horas durmiendo, etc. (Beck *et al.*, 2006).

Asimismo, estas manifestaciones pueden variar según edad y género, aspectos que deben ser considerados por los padres y cuidadores, ya que podrían reflejar la presencia de un trastorno depresivo subyacente. En este sentido, Pizarro (2025) también halló una correlación positiva y moderada entre depresión y estrés académico, confirmando que el incremento del estrés académico puede derivar en alteraciones somático-motivacionales propias de un cuadro depresivo. Desde esta perspectiva, se puede sugerir que el estrés académico contribuye al desarrollo de manifestaciones

somático–motivacionales dentro de la depresión, pudiendo incluso expresarse en psicopatologías específicas, particularmente en el género femenino, donde tienden a observarse mayores niveles de sintomatología emocional y motivacional.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

La variable estrés académico se correlaciona significativamente ($p < 0.001$) con la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025; siendo esta correlación positiva y buena ($\rho = 0.652$). Esto permite concluir que, a medida que aumenta el nivel de estrés académico, también se incrementa el grado de depresión. Dicho resultado refleja que las altas exigencias académicas percibidas como excesivas por los estudiantes, junto con factores contextuales como el entorno educativo y la etapa postpandemia, pueden generar frustración, desánimo y agotamiento emocional, los cuales derivarían en cuadros depresivos.

La variable estrés académico está significativamente correlacionada ($p < 0.001$) con la dimensión cognición-afectividad de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025; siendo esta correlación es positiva y significativamente buena ($\rho = 0.613$). En tal sentido, se puede afirmar que el estrés académico, sumado a una constante insatisfacción con el entorno postpandemia, conllevaría a conductas evasivas como el consumo de sustancias para hacer frente al malestar emocional, favoreciendo la aparición de distorsiones cognitivo-afectivas propias de un trastorno depresivo.

La variable estrés académico se encuentra correlacionada en forma significativa ($p < 0.001$) con la dimensión somática-motivacional de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025; también dicha correlación es positiva y moderadamente significativa ($\rho = 0.591$). En conclusión, se puede afirmar que el estrés académico traería una alteración somática-motivacional como parte de la depresión, expresándose a través psicopatologías tanto en varones como en mujeres, incluso en grupos de género específicos.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda al director de la institución educativa incluir en su planificación anual talleres, programas preventivos e interventivos para reducir el estrés académico y disminuir sus efectos emocionales, puesto que se considera que el estrés académico se relaciona con dificultades de adaptación al entorno educativo y con la presencia de síntomas depresivos.

Asimismo, también se recomienda al director de la institución educativa y profesores promover espacios de orientación emocional y acompañamiento en reuniones quincenales con los estudiantes y padres de familia para propiciar la identificación de pensamientos negativos, bajo estado de ánimo, evasión y malestar emocional, para prevenir conductas desadaptativas frente al malestar emocional, considerando su relación con distorsiones cognitivo-afectivas propias de la depresión.

Se recomienda al director de la institución educativa organizar mensualmente evaluaciones de bienestar integral del cuerpo estudiantil, debido a que algunas manifestaciones como la desmotivación están asociadas a una alteración somática-motivacional como consecuencia del estrés académico.

Finalmente, a la subdirectora y director de la institución educativa, presentar una solicitud a las instancias correspondientes del Ministerio de Educación (MINEDU) para la contratación de

un psicólogo educativo en el colegio con la finalidad de atender los síntomas depresivos que aparezcan, dado que se han hallado porcentajes de depresión en casi la quinta parte del alumnado, lo que representa un problema que requiere atención prioritaria.

REFERENCIAS

- Acevedo Mena, K. M. (2022). Indefensión aprendida y depresión en mujeres víctimas de violencia conyugal en los centros de mujeres Ixchen del departamento de Managua. *Gestión I+D*, 5(3), 334–356. <https://bit.ly/3Fqkwaj>
- Alayo, R. (2023). *Efectividad del enfoque cognitivo conductual para tratar la depresión en adolescentes en Latinoamérica 2011 – 2021: Una revisión sistemática* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Digital Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/114102>
- Al-Rouq F., Al-Otaibi A., AlSaikhan A., Al-Essa M. & Al-Mazidi S. (2022). Evaluación de los factores fisiológicos y psicológicos que contribuyen al estrés en estudiantes de medicina: Implicaciones para la salud. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 19(24). 16822. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416822>
- Altamirano, I. & Arias, H. (2024). *Ansiedad y depresión por cuarentena en deportistas de la ciudad de Arequipa, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Ica. <https://bit.ly/3KuTiNm>
- Alvarado, K. (2021). *Síndrome depresivo en población de 15 años a más en Perú en el año 2023: frecuencia, factores sociodemográficos y distribución geoespacial* [Tesis de titulación, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/16553>
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.

- Amutio, A., Franco, C., Sánchez, L.C., Pérez-Fuentes, M.C., Gázquez, J.J., Van Gordon, W., & Molero, M.M. (2018). Effects of Mindfulness Training on Sleep Problems in Patients with Fibromyalgia. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-8.
- Anchante, D. & Chaparro, N. (2021). *Ansiedad y depresión por cuarentena en deportistas de la ciudad de Arequipa, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Ica. <https://hdl.handle.net/20.500.14441/1182>
- Armenta, L.; Quiroz, C., Abundis, F. & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(48), 402 - 415. <http://dx.doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Ballestrino Navarro, V. S. (2024). Interpretación semiótica sobre las identidades andinas e indígenas en Perú desde las prácticas discursivas del Oncenio de Leguía. *Revista Del Lugar De La Memoria, La Tolerancia Y La Inclusión Social +Memoria(s)*, (5), 377–395. <https://revistas.cultura.gob.pe/index.php/memorias/article/view/566>
- Ballón, K. & Quispe, C. (2022). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de una universidad pública de la ciudad del Cusco en modalidad virtual, 2021* [Tesis de titulación, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio Digital UANDINA. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/4813>
- Bardelli, M. & Solari, G. (2021). *Depresión en mujeres víctimas de violencia, Centro de Emergencia Mujer de Alto Laran-2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Ica. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/4813>

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 126. <https://bit.ly/3xwzWUI>
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *INED*, (7), 89 -93. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Barraza, A. (2007). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista de Psicología Científica*, 9(10). <https://bit.ly/3OrA3qo>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario SISTémico COgnoscitivista, para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 Ítems*. ECORFAN. Recuperado de <https://bit.ly/2YiL1sI>
- Barraza, A., Martínez, J., Silva, J., Camargo, E. & Antuna, R. (2012). Estresores académicos y género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión Educativa IUNAES*, 5(12), 33-43. <https://bit.ly/3AZGFoM>
- Beato, M. (1993). Explicaciones teóricas de la depresión: del conductismo al cognitivismo. *Historia de la Psicología*, 14(34), 385-394. <https://bit.ly/3uFg6Db>
- Beck, A. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. Desclee de Brouwer. Recuperado de <https://bit.ly/3DdGRBO>
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: 2, theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. Univ. Penn. Press.
- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969-977. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.08050721>

- Beck, A., Steer, R. & Brown, G. (1996). *BDI-II Inventario de Depresión de Beck (Segunda edición)*. Scribd. Consultado el 10 de julio del 2025. <https://bit.ly/4nHHbRk>
- Beck, A., Steer, R. & Brown, G. (2006). *Inventario de depresión de Beck*. Paidós.
- Beck, A., Steer, R., Brown, G., Sanz, J. & Vázquez, C. (2011). *BDI-II: Inventario de depresión de Beck-II: Manual*. Pearson Education.
- Behar, D. (2008). *Introducción a la metodología de la investigación*. Shalom. Recuperado de <https://bit.ly/3w1bE2z>
- Bejar, L. (2021). *Asociación entre adicción a redes sociales y depresión en adolescentes del 4to y 5to grado de secundaria de la I.E. José Lorenzo Cornejo Acosta en el contexto de emergencia sanitaria por COVID-19, Arequipa 2021* [Tesis de titulación, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio UNSA. <https://bit.ly/3ObRc8H>
- Berrocal, F. (2024). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios, Ayacucho, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio UNSCH. <https://bit.ly/3RJVvd7>
- Berti-García, B. (2015). Los principios de la Bioética. *Prudentia Iuris*, 79, 269-280. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r34847.pdf>
- Bienertova-Vasku, J., Lenart, P., & Scheringer, M. (2020). Eustress and distress: neither good nor bad, but rather the same? *BioEssays*, 42(7), 1900238. <https://doi.org/10.1002/bies.201900238>
- Borlini, L. (2022). *Depresión y dependencia emocional en estudiantes de Psicología de una universidad particular de Lima* [Trabajo de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Autónoma. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1865>

- Buendía, L., Colás, P. & Hernández, F. (1998). *Métodos de Investigación en Psicopedagogía*. McGraw-Hill. Recuperado de <https://bit.ly/3MhHeQj>
- Buitrago, A. & Filigrana, J. (2020). La teoría de la legislación, la reforma rural integral y la responsabilidad social empresarial, frente a la vinculación laboral de excombatientes en el posconflicto colombiano. *Revista Jurídica Piélagus*, 19(2), 86-104.
- Bustamante, J. (2022). Estrés en tiempos de COVID – 19 y rendimiento académico de estudiantes del III Ciclo 2020 – II de la E.P. de trabajo social – Universidad Nacional de Huacho. [Tesis de titulación, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio UNJFSC. <http://hdl.handle.net/20.500.14067/6501>
- Bustamante, J. (2024). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de pregrado que inician práctica profesional en una universidad privada del Valle de Aburrá* [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Uniminuto. <https://bit.ly/4mfRo6o>
- Caipa, C. (2022). *Estrés académico y resiliencia durante la COVID-19 en estudiantes de una institución educativa secundaria pública en la Punta de Bombón, Arequipa - 2021* [Tesis de titulación, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSA. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/14848>
- Caldera, J., Pulido, B. & Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 4(7),77-82. <https://bit.ly/3Jciy9V>
- Camacho, C. & Barraza, A. (2020). *Validación del Inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles*. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C. <https://bit.ly/3EbasS1>

- Cárdenas, E. & Castillo, J. (2021). Incidencia del Aprendizaje Autorregulado. *Voces Y Realidades Educativas*, 7(1), 32 - 47. <https://bit.ly/4jf26sf>
- Carrasco, M. N. & Mendoza, S. A. (2023). *Depresión y estrés académico en el entorno educativo presencial en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de un colegio privado de Cajamarca en el año 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/36305>
- Carrasco, M., Martínez, C., Noreña, F. & Bao, C. (2020). Satisfacción familiar, depresión y rendimiento académico en adolescentes de un Colegio Estatal de Huánuco, Perú. *Boletín Redipe*, 9(2), 197-210. <https://bit.ly/3IOijkZ>
- Cassinelli, M. (2017). Introducción a la bioética. *Revista Uruguaya de Cardiología*, 32(3), 240-248. <https://doi.org/10.29277/ruc/32.3.4>
- Casuso, J. (2011). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud* [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. RIUMA. <https://bit.ly/3LKCaUd>
- Chust-Hernández, P., López-González, E. & Senent-Sánchez, J. (2023). Eficacia de las intervenciones no farmacológicas para la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Ansiedad y Estrés*, 29(1). 45-62. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a6>
- Clínica CIAP. (2024, 31 de mayo). *¿Qué es la depresión?*. <http://bit.ly/4kk45LN>
- Cobiellas, L., Anazco, A., & Góngora, O. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educación Médica Superior*, 34(2). <https://bit.ly/4m9pXet>

- Coryell, W. (2023). *Trastornos depresivos*. MSD Manual, edición para profesionales.
<http://bit.ly/3ThIus7>
- Criollo, K. & Valle, I. (2024). Estrés académico y depresión en adolescentes de una unidad educativa post pandemia COVID-19. *Revista Ecos De La Academia*, 10(19).
<https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v10i19.988>
- Del Carpio, R. (2022). *Regulación emocional y depresión en adolescentes de una institución educativa estatal de Ate Vitarte, Lima, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio UNFV. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/6132>
- Elescano Concha, L. (2023). *El estrés y la inteligencia emocional en los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia* [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio UNE.
<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/9618>
- Escjadillo, A. V. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Digital Institucional.
<https://bit.ly/3uvZeZc>
- Espinoza, A. & Elescano, L. (2024). *Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Sociología de una universidad pública de Huancayo–2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental.
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/16257>
- Ferster, C. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist*, 1(28), 857-870.
<https://doi.org/10.1037/h0035605>

- Figuroa, W. (2023). *¿Los factores de riesgo psicosociales influyen en las manifestaciones de depresión en estudiantes de primero, segundo y tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Club de Leones?* [Trabajo de titulación, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio UPSE. <https://bit.ly/3JdoipE>
- Gabriel Soriano, J., Pérez-Fuentes, M. D. C., del Mar Molero, M., Tortosa, B. M., & González, A. (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 191-206. <http://bit.ly/4lxTEFj>
- Galindo, D. (2023, junio). *Percepción del estrés escolar en estudiantes de la Preparatoria IBERO Tlaxcala* [Coloquio]. Puebla, México. <https://bit.ly/3BhqNUg>
- García, G., García, J., & García, Y. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en el contexto del COVID-19: una revisión sistemática. *Revista VIVE*, 7(19), 283–298. <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/443>
- García, R. (2022). *Depresión y estrés académico en estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada San Carlos]. Repositorio UPSC. <http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/406>
- García, V. (2019). *Consumo de sustancias psicoactivas asociado al desempeño cognitivo, la depresión y otras variables psicológicas* [Tesis de doctorado, Universidad de Córdoba]. Tesis doctorales UCO
- García-Pérez, M.A. (2006). Los principios de la bioética y la inserción social de la práctica médica. *Rev Adm Sanit.* 4(2), 341-56. <https://bit.ly/4fcnwUt>
- Garrido, G. (2024, 09 de febrero). *El 6% de los adolescentes españoles tiene síntomas graves de depresión y, el 15%, de ansiedad.* La Razón. <https://bit.ly/3JjGxJO>

- González-Terrazas, R., Campos Aguilera, M. de G. & Campos Aguilera, M. de G. (2021). Activación conductual (programación de actividades) y depresión: Una mirada analítica-conductual. *Acta Comportamentalia*, 29(4). <http://bit.ly/43vciaZ>
- Google. (s. f.). Enfermedad por el nuevo coronavirus: Estadísticas. Consultado el 26 de agosto de 2021. <https://g.co/kgs/739GCN>
- Graus, L., Panche, O., Vela, L., León, C., Salas, C. & Malca, E. (2021). Rol docente, competencia pedagógica técnico productivo y relación con diversificación estratégica en cetpros ugel 06, ate 2017- 2018. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 4782-4797. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.659
- Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3). <https://bit.ly/4cLXfwt>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill. Recuperado de <https://bit.ly/3Pliadn>
- Ipsos. (2024, 7 de octubre). *Informe del Día Mundial de la Salud Mental de Ipsos*. <https://bit.ly/4dYqht9>
- Kerlinger, F. N. (2002). *Investigación del comportamiento*. McGraw-Hill.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185. https://www.researchgate.net/publication/286335208_The_Eustress_Concept_Problems_and_Outlooks
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.

- Lewinsohn, P. M. & Libet, J. (1972). Pleasant events, activity schedules and depression. *Journal of Abnormal Psychology, 79*, 291-295.
- Lewinsohn, P. M., Weinstein, M. S. & Alper, T. (1970). A behavioral approach to the group treatment of depressed persons: a methodological contribution. *Journal of Clinical Psychology, 26*, 525-532.
- Lewinsohn, P. M., Weinstein, M. S. & Shaw, D. (1969). Depression: A clinical research approach. En Rubin, R. & Franks, C. (Eds.), *Advances in behavior therapy*. Academic Press, 231-240.
- Libet, J. & Lewinsohn, P. M. (1973). Concept of social skill with special reference to the behavior of depressed persons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 40*, 304-312.
- Liriano, A. (2021). *Estrés de rol y prevalencia del Síndrome de burnout en estudiantes de doctorado* [Tesis de doctorado, Universidad de Salamanca]. Repositorio Documental GREDOS. <http://hdl.handle.net/10366/148545>
- López-Armes, E. L. & Javier-Ninahuaman, H. J. (2023). Estrés académico y clima organizacional en estudiantes universitarios de una universidad pública en Perú en pospandemia Covid-19. *AiBi Revista De Investigación, Administración E Ingeniería, 11(3)*, 94-104. <https://doi.org/10.15649/2346030X.3386>
- Lovera, O. & Garay, R. (2022). Ventajas y retos del ingeniero agrónomo de la FIA UNE en el mercado laboral de Alto Paraná. *Revista Científica UNE, 4(1)*, 54-62. http://revistas.une.edu.py/index.php/revista_une/article/view/109
- Martínez, A., Fernandes, L., Pizarro, S. & Rabelo, M. (2023). *I Congreso Internacional de Neuropedagogía De la Neuroeducación a la Neurodidáctica: Metodologías docentes inclusivas y tecnologías emergentes*. Octaedro. <https://bit.ly/4gnkQUC>

- Martínez, E. & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. <https://bit.ly/3uDngrC>
- Martos, A., Ramos, M. & Vázquez, F. (2022). Relación entre estrés académico y sintomatología depresiva en estudiantes de último año de secundaria en el momento de su ingreso a la universidad. *Investigaciones, Ensayos y Experiencias*, 5(5), 144–155. <https://ies7-juj.infed.edu.ar/sitio/publicaciones/>
- Mayorga, P. & Solano, R. (2021). *Relación entre estrés académico y agresividad en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato* [Tesis de titulación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCESA. <https://bit.ly/3tJM7el>
- Mental Health America. (2024, 06 de diciembre). *Datos y estadísticas breves sobre la salud mental*. <https://mhanational.org/es/quick-facts/>
- Mental Health America. (2024, 29 de julio). *El Ministerio de Salud Pública (MHA) publica el Informe sobre el estado de la salud mental en Estados Unidos de 2024*. <https://bit.ly/3ZSOJX1>
- Ministerio de Salud de Chile. (2013). *Guía Clínica AUGE: Depresión en personas de 15 años y más*. Series Guías Clínicas MINSAL. <https://bit.ly/36TIQSx>
- Mondragon, Y. & Nuñez, G. C. (2022). *Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico (SISCO-21): evidencias psicométricas y datos normativos en adolescentes de Lima-Norte, 2022* [Tesis de titulación, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/99606>
- Montes F. (2020). Factores escolares y del contexto social que influyen en la construcción del proyecto de vida en alumnos de secundaria. *Revista EDUCINADE*, 3(6), 34 - 43. <https://bit.ly/4cs6iCl>

- Mouzo, J. (2025, 14 de mayo). *Una terapia con 'mindfulness' muestra eficacia como tratamiento psicológico para la depresión*. El País. <http://bit.ly/4eqVQw5>
- Muñoz, C. (2015). *Metodología de la investigación*. Oxford. Recuperado de <https://bit.ly/2ZefxVH>
- Neyra, F. (2020). *Sistema de costos por órdenes de producción en la empresa servicios generales OASIS Camp SRL, Chiclayo* [Tesis de bachillerato, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7411>
- Oliver, D. (2024, 07 de setiembre). *Alertas por la salud mental del alumnado*. El País. <http://bit.ly/4kdeybP>
- Olivera, A., Rivera, E., Gutierrez-Trejejo, M. & Mendez, J. (2019). Funcionalidad familiar en la depresión de adolescentes de la Institución Educativa Particular "Gran Amauta de Motupe" Lima, 2018. *Revista Estomatológica Herediana*, 29(3), 189-195. <http://dx.doi.org/10.20453/reh.v29i3.3602>.
- Organización Mundial de la Salud. (2019, 29 de noviembre). *Depresión*. <https://bit.ly/43NQwOe>
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 13 de setiembre). *Depresión*. <https://bit.ly/35NTDM9>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Clasificación internacional de enfermedades para la mortalidad y morbilidad (CIE-11)*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 2 de marzo). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. <https://bit.ly/4dYWVLd>
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. FCE. Recuperado de <https://bit.ly/3iRMrCf>
- Palella, S. & Martins, F. (2010). *Metodología de la investigación cuantitativa (3.a ed.)*. Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. <https://bit.ly/4cu78P8>

- Paredes, A. (2022). *Estrés Académico y su relación con la autoestima en estudiantes de secundaria superior* [Informe de investigación, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36839>
- Peña, M., & Parada, M. (2024). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes entre 12 a 16 años en la Institución Educativa Juan José Nieto de Baranoa (2023-2)* [Tesis de maestría, Universidad de la Costa]. Repositorio CUC. <https://hdl.handle.net/11323/12988>
- Pérez-Pedraza, D., Maury, A. & Hernández, A. (2025). Pensamientos automáticos y autoestima en estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla Colombia. *Políticas Sociales Sectoriales*, 3(1), 303 – 320. <https://bit.ly/4mA1GxN>
- Pizarro, Y. (2025). *Depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024* [Tesis de Licenciatura, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Uwiener. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/13501>
- Psythesis Psicología. (2023, 11 de abril). *Cuáles son las consecuencias de la depresión*. <https://psynthesispsicologia.es/depresion/consecuencias-de-la-depresion/>
- Quispe Gozar, B. (2022). *Resiliencia y depresión en tiempos de covid-19 en estudiantes del programa de enfermería de una universidad pública en el centro del Perú, 2021* [Tesis de titulación, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio UWiener. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/6091>
- Quispe, H. (2022). *Satisfacción familiar y estrés académico en estudiantes de una universidad pública Ayacucho, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional ULADECH CATÓLICA. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/30033>

- Quito, N. (2019). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña – 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV. <https://bit.ly/36uynvp>
- Regalado, S. & Tovar, V. (2023). *Depresión y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad de Lima Norte, 2021* [Tesis de titulación, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://hdl.handle.net/11537/34610>
- Restrepo, J., Amador, O., Calderon, G., Castañeda, T., Osorio, Y., & Diez, P. (2018). Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios colombianos. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 18(2), 227–239. <https://doi.org/10.21134/haaj.v18i2.359>
- Rizvi, A. H., Awaiz, M., Ghangro, Z., Jafferri, M. A., & Aziz, S. (2010). Pre-examination stress in second year medical students in a government college. *Journal of Ayub Medical College Abbottabad*, 22(2), 152–155. <https://jamc.ayubmed.edu.pk/index.php/jamc/article/view/3043>
- Rodríguez, E. & Farfán, D. (2015). Propiedades Psicométricas del Inventario de Depresión de Beck en estudiantes de 5to año de secundaria de Huancayo, 2013. *Revista de Investigación Universitaria*, 4(2), 71-78. <https://bit.ly/3Bn3dzj>
- Romero, L. (2022). *Relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes universitarios de la PUCE-AMBATO* [Tesis de titulación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Nacional. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/7551>

- Saavedra, C. (2023). Eustrés y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 1-17.
<https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP>
- Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1). <https://bit.ly/3NjH775>
- Sanchez, N. & Ruiz, M. (2021). *Estado general de salud mental actual en docentes y estudiantes en proceso de recuperación por COVID-19 de la Universidad Tecnológica Intercontinental Sede Coronel Oviedo, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica Intercontinental]. Repositorio Digital. <https://bit.ly/4aEO1ky>
- Sánchez-Villena, A. R., Farfán Cedrón, E., de La Fuente-Figuerola, V. & Chávez-Ravines, D. (2022). Estructura factorial y datos normativos del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) en población general peruana. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(2), 158-170.
<https://www.doi.org/10.14718/ACP.2022.25.2.10>
- Seligman, M. E. P. & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development and death*. Freeman.
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Cía. Gral. Fabril.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Hodder & Stoughton.
- Serna, R. (2018). *Estrés académico y clima escolar de los estudiantes del quinto grado de secundaria sección piloto "C" del Colegio Emblemático del Perú Mateo Pumacahua del distrito de Sicuani, Canchis, Cusco, 2018* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV. <https://bit.ly/3FQhLex>

- Serna-Arbeláez, D., Terán-Cortés, C., Vanegas-Villegas, A., Medina-Pérez, O., Blandón-Cuesta, O. & Cardona-Duque, D. (2020). Depresión y funcionamiento familiar en adolescentes de un municipio de Quindío, Colombia. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(5). <https://bit.ly/450DPS8>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J. & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://bit.ly/4g4qriW>
- Siurana-Aparisi, J. C. (2010). Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas*, (22), 121-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-92732010000100006>
- Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica: incluye evaluación y administración de proyectos de investigación*. Editorial Limusa. Recuperado de <https://bit.ly/3wZdMZ0>
- Tapia Soto, P., Rojas Villar, M. P., Puschel Illanes, K. & Soto Durán, M. (2024). Ensayo clínico randomizado sham controlado sobre la efectividad de la Acupuntura como coayudante en el tratamiento de la Depresión Leve y Moderada en Atención Primaria de Salud en Chile. Uso de Medicina Complementaria/Alternativa en un Centro de Salud Familiar. *Revista Chilena De Medicina Familiar*, 17(1), 14-23. <https://revistachilenademedicinafamiliar.cl/index.php/sochimef/article/view/434>
- Taveras-Pichardo, L. (2024). *Afectividad negativa y rendimiento académico en estudiantes universitarios* [Tesis de doctorado, Universidad de Cordova]. Tesis Doctorales UCO. <http://hdl.handle.net/10396/28521>
- Tavizón-García, A., Delijorge-González, M., De la Rosa-Basurto, P., Martínez-Ortiz, R., Torres-Castañeda, P. & Sánchez-Muñoz, J. (2022). Principales factores sociales que generan estrés

- y su relación con el bruxismo en adolescentes. *Conference Proceedings, Jornadas de Investigación en Odontología*, 1(1), 97-102. <https://bit.ly/3ZzBRp3>
- Tena, E. & Chávez, K. (2018). *Depresión: manual de intervención grupal en habilidades sociales. El Manual Moderno*. <https://bit.ly/4aBFKO8>
- Tran, N., Franzen, J., Jermann, F., Rudaz, S., Bondolfi, G., *et al.* (2022). Psychological distress and well-being among students of health disciplines in Geneva, Switzerland: The importance of academic satisfaction in the context of academic year-end and COVID-19 stress on their learning experience. *Plos One* 17(4), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266612>
- Transforming Education. (2024, 10 de setiembre). *Estadísticas de estrés estudiantil [Actualización de 2024]*. <https://bit.ly/3Fywpvv>
- Valdiviezo, B. (2021). *Depresión y factores asociados en estudiantes de medicina de la Universidad Privada Antenor Orrego – Piura 2019* [Tesis de titulación, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Digital UPAO. <https://bit.ly/3FQ1wOw>
- Velasco, N., García, J. & Moreno, O. (2019). *Depresión y Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes de 12 a 15 años de edad de una escuela secundaria pública de la Ciudad de Puebla, en el 2019* [Tesis de titulación, Universidad de las Américas Puebla]. Colecciones Digitales UDLAP. <https://bit.ly/3iCOYQ6>
- Vicaña, J. (2023). *Inteligencia emocional y gestión escolar en los directores de las instituciones educativas públicas del nivel primaria del distrito de Carmen Alto de Ayacucho, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio UNSCH. <http://bit.ly/3RHwLCm>

- Vilca, Y. (2024). *Síntomas depresivos y estrés en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa, La Colina, Arequipa 2024*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. <https://bit.ly/413Zzdv>
- Zafra, I. (2025, 18 de febrero). *Las emociones de las matemáticas: así puede atajarse la ansiedad que provoca la asignatura*. El País. <https://bit.ly/45xmCzQ>
- Zamora, A. & Leiva, F. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *Academo (Asunción)*, 9(2), 127-138. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.2>
- Zárate, N., Soto, M., Castro, M. & Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98. <https://bit.ly/3LIGH9Q>
- Zhao, B., Wang, Q., Wang, L., Chen, J., Yin, T., Zhang, J., Cheng, X., & Hou, R. (2023). Effect of acceptance and commitment therapy for depressive disorders: a meta-analysis. *Annals of general psychiatry*, 22(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s12991-023-00462-1>
- Zubieta, V. (2021). *Estrés académico y actitudes alimentarias en adolescentes de sexto de secundaria del Instituto Educativo “Los Pinos”* [Tesis de licenciatura, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio Institucional UMSA. <https://bit.ly/386RHiK>

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: Estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
Problema general	Objetivo General	Hipótesis general	Variable 1: Estrés académico Dimensiones	Tipo de investigación: Básico
¿Cuál es la relación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025?	Determinar la relación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.	Existe relación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.	Estímulos estresores	
Problemas específicos	Objetivos específicos:	Hipótesis específicas	Variable 2: Depresión Dimensiones	Método y diseño de la investigación: El método: hipotético – deductivo Diseño: experimental y transversal Población muestra: Población: 258 Muestra: 258
¿Cuáles son los niveles de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025?	Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.	Existe relación entre estrés académico y la dimensión cognición-afectividad de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.	Síntomas	
¿Cuáles son los niveles de depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025?	Identificar los niveles de depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.	Existe relación entre estrés académico y la dimensión somatización-motivación de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.	Estrategias de afrontamiento	
¿Cuál es la relación entre estrés académico y la dimensión cognición-afectividad de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025?	Analizar la relación entre estrés académico y la dimensión cognición-afectividad de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.		Cognitiva-Afectiva	
¿Cuál es la relación entre estrés académico y la dimensión somatización-motivación de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025?	Analizar la relación entre estrés académico y la dimensión somatización-motivación de la depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.		Somática-motivacional	

Anexo 02: Instrumentos

Inventario SISCO del Estrés Académico

Adaptado al contexto de la sociedad peruana por Quito, 2019, tomado de Barraza, 2007

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
 No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
3. La competitividad con los compañeros del grupo.					
4. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
5. La personalidad y el carácter del profesor.					
6. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
7. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas					

de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
8. No entender los temas que se abordan en la clase.					
9. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
10. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra _____ (Especifique)					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
11. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
12. Fatiga crónica (cansancio permanente).					
13. Dolores de cabeza o migrañas.					
14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
15. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
18. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
19. Ansiedad, angustia o desesperación.					
20. Problemas de concentración.					
21. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2)	(3)	(4)	(5) Siempre

		Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	
22. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
23. Aislamiento de los demás.					
24. Desgano para realizar las labores escolares.					
25. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
27. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
28. Elogios a sí mismo.					
29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
30. Búsqueda de información sobre la situación.					
31. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____ (Especifique)					

Inventario de Depresión de Beck (BDI-IIA)

Adaptado por Rodríguez y Farfán, 2015

Nombre: _____ Estado civil: _____ Edad: _____ Sexo: _____
 Ocupación: _____ Educación: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Este cuestionario consta de 19 grupos de enunciados. Por favor, lea cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las **últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 15 (Cambio en los Hábitos de Sueño) y el ítem 17 (Cambios en el Apetito).

1) Tristeza

- 0 No me siento triste
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo.
- 2 Estoy triste todo el tiempo.
- 3 Estoy tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2) Pesimismo

- 0 No estoy desalentado respecto de mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro de lo que solía estar.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3) Fracaso

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4) Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas de las que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5) Sentimientos de Culpa

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.
- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6) Disconformidad con Uno Mismo

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

7) Autocrítica

- 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual.
- 1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo.
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores.
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

8) Pensamientos o Deseos Suicidas

- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría.
- 2 Querría matarme.
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

9) Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo.
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

10) Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto.
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

11) Pérdida de Interés

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3 Me es difícil interesarme por algo.

12) Indecisión

- 0 Tomo mis decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

13) Desvalorización

- 0 No siento que yo no sea valioso.
- 1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como útil como solía considerarme.

- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

14) Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2 No tengo suficiente energía para hacer demasiado.
- 3 No tengo energía suficiente para hacer nada.

15) Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1a Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b Duermo mucho menos que lo habitual.
- 3a Duermo la mayor parte del día.
- 3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.

16) Irritabilidad

- 0 No estoy más irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

17) Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1a Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a Mi apetito es un mucho menor que antes.
- 2b Mi apetito es un mucho mayor que lo habitual.
- 3a No tengo apetito en lo absoluto.
- 3b Quiero comer todo el tiempo.

18) Dificultad de Concentración

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

19) Cansancio o Fatiga

- 0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

Anexo 03: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 09 de octubre del 2025.

Autor Responsable:

Carlos German Línarez Ramirez

Exp. N°: XXXX-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: **"Estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025"**

Versión Nro. 2, aprobada por el asesor en fecha 09/10/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

Carlos German Línarez Ramirez

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.


Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 04: Formato de asentimiento informado

FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO <i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren menores de edad)</i>		
Título del Proyecto de Investigación: Estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025.		
Autor Responsable: Carlos German, Linares Ramirez		
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):		
Universidad /Institución: Universidad Privada Norbert Wiener		
I. PROPÓSITO DEL ESTUDIO		
Señor Padre/Madre/Apoderado, lo invitamos a participar en un estudio llamado: "Estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025". Este es un estudio desarrollado por el investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, Carlos German Linares Ramirez, el propósito de este estudio es determinar la relación entre estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025. Su ejecución ayudará o permitirá proponer acciones con el fin de reducir el estrés y depresión que aquejan a los estudiantes que asisten a un colegio.		
II. INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA TI		
2.1	Aunque tus padres o tutores hayan dado su permiso para que participes, la decisión final es tuya. Si no quieres participar, puedes decir que no, y está bien.	
2.2	Si decides participar, pero en algún momento ya no quieres continuar, puedes dejarlo sin ningún problema.	
2.3	Si alguna pregunta o actividad te hace sentir incomodo(a) y no quieres responderla, no tienes que hacerlo.	
2.4	Toda la información que nos proporciones será confidencial. Esto significa que nadie fuera del equipo de investigación conocerá tus respuestas o resultados. Usaremos estos datos únicamente para aprender más sobre tu actual nivel de estrés académico y depresión para que te puedan ayudar de ser necesario. Si lo deseas podrás acceder a los resultados. Los costos de todos los test serán cubiertos por la investigación y no te ocasionarán gasto alguno.	
III. ¿Quieres participar?		
Si aceptas participar, por favor marca (X) la casilla que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre. Si no deseas participar, marca (X) "No quiero participar".		
<input type="checkbox"/> Sí quiero participar <input type="checkbox"/> No quiero participar		
Escribe tu nombre: _____.		
		07/10 / 2025

<p align="center">FIRMA DEL PARTICIPANTE (opcional)</p> <p>Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:</p>	<p align="center">HUELLA DACTILAR</p>	
		07/10 / 2025
<p align="center">FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda)</p> <p>Nombre del testigo o representante legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:</p>	<p align="center">HUELLA DACTILAR</p>	
		07/10 / 2025
<p align="center">FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE</p> <p>Nombre del Autor Responsable: Carlos German Linares Ramirez DNI/Carné de Extranjería/Otros: 48383530</p>	<p align="center">HUELLA DACTILAR</p>	
		07/10 / 2025
<p align="center">FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (opcional)</p> <p>Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:</p>	<p align="center">HUELLA DACTILAR</p>	
<p>NOTA: - Si otra persona del equipo de investigación es asignada para aplicar este asentimiento informado deberá adicionar sus datos personales y firmar en este documento, caso contrario dejar en blanco.</p>		

Anexo 05: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA – FE Y ALEGRÍA N° 65
AMANDO, SIRVIENDO Y REPARANDO



"Año del Bicentenario de la Consolidación de nuestra Independencia y de la
Commemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

San Juan de Miraflores, 08 de Septiembre de 2025

Dra. SANTA OBDULIA CAMACHO SILVA
Asesor de tesis
Escuela Profesional de Psicología
Universidad Norbert Wiener

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo. Yo Isaiás Romero Rosas con cargo de director en la Institución Educativa Pública de nivel secundaria Fe y Alegría 65, le hago llegar el conocimiento que estamos dándole las facilidades y a su vez la autorización respectiva al Sr. LINARES RAMIREZ, CARLOS GERMAN egresado de la Carrera de Psicología, para que realice los procesos correspondientes, en su trabajo de investigación titulado "Estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025."

Sin otro particular, expreso mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Mg. Isaiás Romero Rosas
DIRECTOR
Fe y Alegría 65

Anexo 06: Informe del asesor de Turnitin



Página 1 de 106 - Portada

Identificador de la entrega: trrcoid::14912-523748740

Carlos German Linares Ramirez

Estrés académico y depresión en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Lima Metropolitana, 2025

My Files

My Files

Universidad Wiener

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trrcoid::14912-523748740

Fecha de entrega

5 nov 2025, 11:39 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

5 nov 2025, 11:51 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

04.11.2025 (COMPLETO) INFORME FINAL DE TESIS (1).docx

Tamaño del archivo

1.7 MB

100 páginas

21.114 palabras

122.258 caracteres



Página 1 de 106 - Portada

Identificador de la entrega: trrcoid::14912-523748740

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad




N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
178 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwienner.edu.pe	8%
2	Internet	hdl.handle.net	2%
3	Trabajos entregados	uwienner on 2025-02-03	<1%
4	Trabajos entregados	uwienner on 2023-02-21	<1%
5	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
6	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-09-28	<1%
8	Internet	repositorio.unac.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Facultad de Psicología on 2025-09-14	<1%
10	Internet	repositorio.upao.edu.pe	<1%
11	Trabajos entregados	uwienner on 2023-05-18	<1%




18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe


- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
178 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 16% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 13% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	8%
2	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-04-09	1%
3	Internet	hdl.handle.net	1%
4	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
5	Trabajos entregados	uwiener on 2023-02-21	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-01-24	<1%
7	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2026-01-10	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-09-28	<1%
10	Internet	repositorio.unac.edu.pe	<1%
11	Trabajos entregados	uwiener on 2023-11-21	<1%