



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

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

Tesis

Depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de un centro educativo
del Rímac, Lima - 2024

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica

Presentado por:


Autora: Pizarro Tafur, Yosselin Yassmin

Asesor: Mg. Paico Ruiz, Marcos José

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1707-663X>

Lima – Perú

2025

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

Yo, Yosselin Yassmin Pizarro Tafur 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 “DEPRESION Y ESTRÉS ACADEMICO EN ALUMNAS DE SECUNDARIA DE UN CENTRO EDUCATIVO DEL RIMAC, LIMA 2024” Asesorado por el docente: Mg. Marcos José Paico Ruiz, DNI 46177559, ORCID 0000-0002-1707-663X, tiene un índice de similitud de **19%**, con código 14912:448216830 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
 Yosselin Yassmin Pizarro Tafur
 DNI: 47269635



.....
 Firma
 Mg. Marcos José Paico Ruiz
 DNI: 46177559

Lima, 28 de enero de 2025

Dedicatoria

Dedico el presente proyecto a mi madre, quien ha sido mi motor y motivo para seguir adelante, inculcándome valores desde muy pequeña, por su fortaleza, amor, cariño, constancia y paciencia, en cada paso que he dado.

Agradecimiento

A Dios por darme sabiduría, conocimiento y la experiencia en esta etapa de mi vida, a mis profesores que fueron el soporte para lograr mis objetivos propuestos, en especial a mi profesor Mg. Marcos Paico que con su apoyo constante y compromiso a logrado orientarme en este proceso.

Índice de contenido

Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
Índice de contenido	5
Índice de tablas	7
Resumen	8
Abstract	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPTÍTULO 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 Objetivo	3
1.3.1 Objetivo general	3
1.3.2 Objetivos específicos	4
1.4 Justificación	4
1.4.1 Teórica	4
1.4.2 Metodológica	4
1.4.3 Práctica	5
1.5 Limitaciones de la investigación	5
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO	6
2.1 Antecedentes de la investigación	6

	6
2.2 Bases teóricas	9
2.3 Formulación de hipótesis	19
2.3.1 Hipótesis general	19
2.3.2 Hipótesis específicas	19
CAPÍTULO III: METODOLOGIA	20
3.1 Método de investigación	20
3.2 Enfoque de la investigación	20
3.3 Tipo de investigación	20
3.4 Diseño de investigación	20
3.5 Población, muestra y muestreo	20
3.6 Variables y operacionalización	23
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
3.7.1 Técnica	25
3.7.2 Descripción de instrumentos	25
3.7.3 Validación	26
3.7.4 Confiabilidad	28
3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos	29
3.9 Aspectos éticos	29
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	30
4.1. Resultados	30
4.1.1 Análisis descriptivo de resultados	30
4.1.2 Prueba de hipótesis	32
4.1.3 Discusión de resultados	36
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	41

5.1. Conclusiones	41
5.2. Recomendaciones	41
REFERENCIAS	43

Índice de tablas

Tabla 1 Población de alumnos de un centro educativo público	22
Tabla 2 Muestra de alumnos de un centro educativo público	23
Tabla 3 Matriz de operacionalización de variables	24
Tabla 4 Baremación para el Inventario de estrés académico SISCO SV-21	27
Tabla 5 Descripción de las variables sociodemográficas	31
Tabla 6 Prueba de normalidad	32
Tabla 7 Correlación entre la depresión y estrés académico	33
Tabla 8 Correlación entre la depresión y estresores	34
Tabla 9 Correlación entre la depresión y síntomas	35
Tabla 10 Correlación entre la depresión y estrategias de afrontamiento	36

Resumen

Se propuso el objetivo de determinar cómo la depresión y el estrés académico se relacionan en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac. En relación a la metodología del estudio, fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, nivel correlacional y tipo básico; se empleó una muestra de 217 alumnas de secundaria con edades entre 12 y 17 años, quienes fueron encuestados mediante el Inventario de Depresión de Beck- II (BDI-II) y el Inventario de estrés académico SISCO SV-21, los cuales fueron validados para la población adolescente. Respecto a los hallazgos, se evidenció una correlación significativa entre la depresión y el estrés académico, el cual presentó una intensidad moderada y fue positiva ($\rho=.507$; $p<0.05$); del mismo modo, la depresión se correlacionó con los estresores ($\rho=.126$; $p<0.05$), síntomas ($\rho=.636$; $p<0.05$) y estrategias de afrontamiento ($\rho=-.153$; $p<0.05$). Se concluyó que ante un elevado estrés académico en las alumnas se presentará un elevado grado de depresión.

Palabras clave: depresión, estrés, académico, correlación, adolescentes, escuela.

Abstract

The objective was to determine how depression and academic stress are related in high school students from an educational center in Rímac. Regarding the methodology of the study, it was quantitative in approach, non-experimental design, correlational level and basic type; a sample of 217 high school students between the ages of 12 and 17 was used, who were surveyed using the Beck Depression Inventory-II (BDI-II) and the SISCO SV-21 Academic Stress Inventory, which were validated for the adolescent population. Regarding the findings, a significant correlation was evident between depression and academic stress, which presented a moderate intensity and was positive ($\rho = .507$; $p < 0.05$); Similarly, depression was correlated with stressors ($\rho = .126$; $p < 0.05$), symptoms ($\rho = .636$; $p < 0.05$) and coping strategies ($\rho = -.153$; $p < 0.05$). It was concluded that high levels of academic stress in female students will result in a high level of depression.

Keywords: depression, stress, academic, correlation, adolescents, school.

INTRODUCCIÓN

En el Perú, el problema de la depresión es uno de los principales obstáculos en los adolescentes en el camino al desarrollo socioemocional y el crecimiento personal. Los estudiantes que presentan signos clínicos de depresión son propensos a aislarse de su entorno, evitar participar en interacciones sociales, presentan un estado de tristeza recurrente y dificultades para entablar el sueño y poseer un apetito adecuado. Acompañado a esto, es muy probable que desarrollen un alto grado de estrés, debido a que no son capaces de superar las situaciones estresantes y afrontar las exigencias que su colegio le exige. Es por ello por lo que en esta investigación se plantean los siguientes capítulos:

En el 1° capítulo, se detallan la realidad problemática profundizando a nivel mundial, nacional y local, junto con la formulación del problema, los objetivos, justificación y las limitaciones.

En el 2° capítulo, se describen los antecedentes nacionales e internacionales, junto con las bases teóricas de las variables de estudio y finalizando con la formulación de las hipótesis.

En el 3° capítulo, se exponen los aspectos metodológicos, describiendo el método, enfoque, tipo, diseño, nivel y corte del estudio; asimismo, se describieron los instrumentos de medición mediante la ficha técnica junto con las propiedades psicométricas; se finalizó presentando el procedimiento realizado en el estudio, el análisis estadístico y los aspectos éticos respetados.

En el 4° capítulo, se presentaron los resultados estadísticos e inferenciales, junto con la discusión de los hallazgos.

Finalmente, en el 5° capítulo, se describieron las conclusiones y recomendaciones planteada para el presente estudio.

CAPTÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (2023) indica que el estrés es una respuesta propia del ser humano que se presenta ante distintas reacciones que el cuerpo experimenta. Por tal razón, la UNICEF (2020) manifiesta que alrededor del 30% de los adolescentes del mundo han sufrido o sufrirán algún tipo de trastorno mental, de este grupo el 15% manifestó sentir síntomas de depresión, el 46% señala sentir menos motivación que la acostumbraba con actividades del día a día y el 31% presentó pensamientos de culpa y pesimismo acerca de su futuro.

En un panorama nacional, el Ministerio de Salud del Perú (2023) refiere que el 17.3% de los niños y adolescentes reportaron casos de depresión caracterizado por sentimiento de culpa, inutilidad, elevada fatiga mental y problemas para concentrarse en el colegio. Asimismo, según la Guía de Práctica Clínica para el Diagnóstico y Tratamiento de Depresión en Niños y Adolescentes, la región con mayor prevalencia de episodios de depresión fue Lima con el 18.2%, seguido de los departamentos de la Sierra con el 16.2%, además indica que el 15% de los pacientes con depresión han desarrollado pensamiento de suicidio (Ministerio de Salud del Perú – Instituto Nacional de Salud del Niño, 2020).

Es así que, el estrés académico también constituye una dificultad en la población estudiantil. A nivel internacional Lasluisa (2020) evaluó a 174 escolares de una institución educativa particular en Ecuador, encontrando puntuaciones altas en la escala de estrés que superan la media, el 40% evidenció una mala relación con su docente considerándose el estresor más frecuente. Asimismo, Silva et al. (2022) halló que el 70% de los estudiantes de

Bachillerato General Unificado presentó niveles moderados de estrés académico con mayor predisposición en estudiantes mujeres y el 25.5% niveles graves.

En el plano nacional, Linares (2021) encontró que de 369 escolares de último grado de secundaria de dos instituciones educativas, el 76.7% presentó síntomas de estrés moderado-alto, evidenciando problemas para lidiar con los estresores y regular su nivel de estrés. Además, Rosas (2021) halló que el 67.6% de los escolares presentó un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 19% un nivel alto; además, el 80% evidencio síntomas de severidad moderada.

El estrés académico es un problema multicausal, entre ellas se encuentran la sobrecarga de tareas, inestabilidad emocional y estados depresivos. En primer lugar, un exceso de actividades escolares puede resultar abrumador y conllevar a sentimientos de frustración y culpa al no poder cumplir con todas las tareas a tiempo (Chavez *et al.*, 2019); en segundo lugar, un estado emocional alterado inducirá una alta probabilidad de desarrollar un cuadro de estrés debido a que el individuo no es capaz de regular y controlar sus emociones así como lidiar con situaciones estresantes (Luque *et al.*, 2022); en tercer lugar, un estado depresivo denominado por sentimientos de desesperanza, falta de energía, motivación agudizará más el estrés en los estudiantes (Rabanal, 2023).

Es claro indicar que el estrés y la depresión en estudiantes adolescentes están estrechamente relacionados, ya que el estrés crónico puede ser un desencadenante significativo de la depresión. Por un lado, las exigencias académicas, expectativas sociales y la presión para tomar decisiones sobre el futuro son fuentes comunes de estrés durante la adolescencia (Franco, 2015); asimismo, cuando los adolescentes no tienen estrategias efectivas para manejar este estrés, pueden sentirse abrumados, lo que aumenta el riesgo de desarrollar síntomas depresivos (Organización Mundial de la Salud, 2023). Además, la falta

de apoyo emocional y de mecanismos de afrontamiento adecuados puede agravar esta situación, llevando a un ciclo perjudicial donde el estrés alimenta la depresión y viceversa, afectando negativamente el bienestar y el rendimiento académico de los jóvenes (Alba y Calvete, 2019).

Por tal razón, el presente estudio se realizó para afrontar esta problemática y evaluar la relación entre la depresión y el estrés académico en estudiantes de secundaria.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo es la relación entre depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024?

1.2.2 Problemas específicos

1. ¿Cómo es la relación entre depresión y los estresores en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024?
2. ¿Cómo es la relación entre depresión y los síntomas en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024?
3. ¿Cómo es la relación entre depresión y las estrategias de afrontamiento de afrontamiento de alumnas de secundaria en un centro educativo del Rímac, Lima - 2024?

1.3 Objetivo

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

1.3.2 *Objetivos específicos*

1. Determinar la relación entre depresión y los estresores en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.
2. Determinar la relación entre depresión y los síntomas en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.
3. Determinar la relación entre depresión y las estrategias de afrontamiento en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

1.4 Justificación

1.4.1 *Teórica*

Posee una base bibliográfica actualizada sobre los constructos de estudio. Por un lado, la depresión se caracteriza al sentimiento de pena o de tristeza que puede llegar al deceso de la persona en efecto las consecuencias pueden ser graves si no recibe atención psicológica y médica (Mackinnon y Michels, 1971). Por otra parte, Neidhardt *et al.* (1989) con referente al estrés, indican que en el ser humano se pueden producir muchos problemas de salud, así como angustia y hasta distintos tipos de enfermedades; sin embargo, el individuo puede prevenir estados de ánimo, sentimientos de frustración, síntomas de ansiedad y ataques de ira. En este sentido, se buscó confirmar la validez y relevancia actual de las teorías previamente mencionadas, considerando así también incrementar la bibliografía actual de las variables incrementando el conocimiento existente.

1.4.2 *Metodológica*

Se empleó la encuesta para recopilar información en donde se utilizó el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21, estas fueron utilizadas en el contexto peruano y presentan validez y confiabilidad adecuada, garantizando

su adecuación para la aplicación correspondiente. De esta manera, se aplicaron en el proceso estadístico para obtener resultados precisos y fiables.

1.4.3 Práctica

Los hallazgos obtenidos posibilitaran a la institución educativa junto a la comunidad educativa el diseñar y ejecutar programas enfocados en reducir los niveles de depresión y estrés, reduciendo de esta manera las dificultades emocionales, incrementando el rendimiento escolar y mejorando el nivel de vida de los adolescentes.

1.5 Limitaciones de la investigación

En el presente estudio, se sortearon diversos obstáculos. Primero, la institución educativa elegida inicialmente no brindo los permisos adecuados para ejecutar el estudio; por lo que, se tuvo que recurrir a un segundo colegio, en este sí se brindaron las facilidades para llevar a cabo la investigación. Segundo, durante la recopilación de los datos, diversas estudiantes no asistieron por motivos médicos y/o personales, en vista de ello se tuvo que ampliar los tiempos de encuesta para lograr el tamaño de la muestra designado.

CAPÍTULO II: MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Internacionales

Chávez y Lima (2023) buscó hallar la relación entre la sintomatología depresiva, funcionamiento familiar y el estrés académico en adolescentes en Ecuador. Se seleccionó una muestra de 218 alumnos en Guayaquil, presentando la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Cuestionario de Funcionamiento Familiar FF-SIL. Se halló que el 17.5% presentó un nivel severo de depresión y el 11% lo hizo respecto al estrés académico; además, se encontró que la depresión y estrés académico se correlacionaron significativamente en intensidad moderada y positiva ($\rho=0.46$; $p<0.05$). De esta forma, se concluyó que a mayor depresión en los estudiantes se desarrolla más el estrés académico.

Batista *et al.* (2023) realizaron un estudio con el fin de determinar la relación entre los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes adolescentes en Brasil. Se seleccionó una muestra de 321 alumnos de un centro educativo especializado en tres instituciones federales, a quienes se le presentó la escala WHOQOL-BREF y la Escala DASS-21. Se halló que el 20.6% presentó una depresión severa y el 23.36% lo hizo respecto al estrés académico; además, se encontró se encontró que la depresión y el estrés académico se correlacionaron significativamente en intensidad moderada y positiva ($r=0.44$; $p<0.05$). De esta forma, se concluyó que a mayor depresión en los estudiantes se desarrolla más el estrés académico.

Martos *et al.* (2022) realizaron un estudio con la finalidad de establecer la relación entre el estrés académico y la sintomatología depresiva en estudiantes de último año de nivel secundario. Dicha investigación se administró el Inventario de estrés académico SISCO y el

Inventario de Depresión de Beck a 264 estudiantes de la facultad de humanidades. Se halló relación significativa ($r=0.027$; $p<0.05$) entre el estrés académico y la sintomatología depresiva en las estudiantes mujeres, más no en varones ($r=0.117$; $p=0.117$); asimismo, se halló que la sintomatología depresiva se correlacionó con las dimensiones: síntomas ($r=0.15$; $p<0.05$), estresores ($r=0.18$; $p<0.05$) y estrategias de afrontamiento ($-r=0.20$; $p<0.05$). Se concluye que, a mayor nivel de estrés mayor nivel de depresión en los estudiantes.

Gil et al. (2022) realizaron un estudio con el fin de determinar la relación entre la sintomatología depresiva y situaciones estresantes en estudiantes adolescentes en México. Se seleccionó una muestra de 105 alumnos de centro educativo rural en Michoacán, a quienes se le presentó la Escala de Reajuste Social (SRRS), la Escala del Centro de Estudios Epidemiológicos CESD de Radloff y el Cuestionario para medir Indicadores de Riesgo en la Trayectoria Académica. Se encontró que la depresión y el índice de situaciones estresantes se correlacionaron significativamente en intensidad alta y positiva ($\rho=0.84$; $p<0.05$). De esta forma, se concluyó que a mayor depresión en los estudiantes se desarrolla más el estrés académico.

Cobiellas *et al.* (2020) se efectuó un análisis con el propósito de identificar los niveles de estrés académico y depresión, así como establecer la existencia de una asociación los alumnos de medicina de una universidad de Cuba. El cual fue cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional; para ello se empleó a 732 alumnos de primer año de la carrera de medicina de la Universidad de Ciencias Médica de Holguín, administrando la Escala de depresión estado-rasgo y la Escala sintomática de estrés. Revelaron existencia de una asociación entre los niveles de depresión y estrés ($p<0.05$); en este sentido, dicha asociación se replicó entre la depresión y los síntomas de estrés ($p<0.05$), estresores ($p<0.05$) y estrategias de afrontamiento ($p<0.05$).

Nacionales

Zamora y Levia (2022) realizó un estudio con el fin de identificar los niveles de estrés académico y autoestima, la relación existente entre ellos. El cual fue enfoque cuantitativo, no experimental, corte transversal y correlacional; se seleccionó a 428 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, administrando el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Autoestima de Coopersmith. Como conclusión, demostraron que el estrés académico se correlaciona con la autoestima de manera inversa débil y significativa ($r=-0.397$; $p=0.000$); se concluyó que a mayor nivel de estrés menor nivel de autoestima.

Palomino (2021) realizó su trabajo para averiguar el propósito y determinar la relación entre el estrés académico, así como referente a la depresión en estudiantes de una universidad de Ayacucho. Dicho estudio fue método hipotético-deductivo nivel descriptivo-correlacional; para cumplir los objetivos planteados se seleccionaron a 109 estudiantes, por tanto, se les distribuyó el Cuestionario de Evaluación de Estrés Académico y el Inventario de Depresión de Beck II. Donde se indicó la existencia de una correlación débil, positiva significativa entre el estrés académico y la depresión ($r=0.33$; $p<0.05$) asimismo, se halló que la sintomatología depresiva se correlacionó con las dimensiones: síntomas ($r=0.45$; $p<0.05$), estresores ($r=0.34$; $p<0.05$) y estrategias de afrontamiento ($r=0.38$; $p<0.05$). Se concluyó finalmente altos niveles de estrés académico e incrementaran los niveles de depresión.

Espinoza y Cárdenas (2020) realizaron un trabajo de investigación con el objetivo de identificar la relación entre la depresión y el estrés de los estudiantes de universidad de Lima. Se seleccionó a 108 estudiantes de la carrera de odontología de la Universidad Científica del Sur durante el periodo 2020, aplicando el Inventario SISCO de estrés académico y el Inventario de depresión de Beck (II). La finalidad fue encontrada evidenciaron que existe una relación significativa entre el estrés y la depresión ($\rho=0.54$; $p<0.001$); misma relación

que se replicó entre la depresión y los síntomas ($\rho=0.28$; $p<0.05$), estresores ($\rho =0.32$; $p<0.05$) y estrategias de afrontamiento ($-\rho=0.24$; $p<0.05$) . Se concluyó que dichas variables se relacionan entre sí y que a mayor nivel de estrés mayor nivel de depresión.

Maquera (2020) en su trabajo de investigación se propuso identificar la relación entre el estrés académico y la depresión en los estudiantes de enfermería de una universidad de Punto. Se utilizó la Escala de depresión de Zung y el Inventario de estrés académico SISCO en 54 alumnos de la facultad de enfermería. Se demostraron que hay una relación entre la depresión y el estrés académico ($X^2= 30.702$; $p=0.000<0.05$); concluyéndose que los estudiantes de enfermería que presenten mayor nivel de depresión también verán incrementado su nivel de estrés.

Tuesta (2020) en su trabajo de investigación se propuso identificar la relación entre el estrés académico y la depresión en los estudiantes de secundaria de un centro educativo en Trujillo. Se utilizó la Escala de Magallanes de Estrés y el Test de Zung de depresión en una muestra de 120 alumnos de una institución educativa. Se demostraron que hay una relación entre la depresión y el estrés académico ($X^2= 31.187$; $p=0.000<0.05$); concluyéndose que los estudiantes de que presenten mayor nivel de depresión también verán incrementado su nivel de estrés.

2.2 Bases teóricas

Depresión

Definición

Según Beck et al. (1979) se trata de una condición compuesta de tristeza recurrente, pérdida de disfrute en actividades que antes eran placenteras, y puede ir acompañada de una variedad de síntomas emocionales y físico. Por su parte, Hollon y Beck (1979) refieren que es una sintomatología que puede causar variantes donde interactúan diferentes modalidades

tanto emotivo y expresivo influyen en el aspecto genético o en algún evento o trauma que haya sucedido ya sea abuso o muerte. Además, Murray y López (1996) la definen como una serie de problemas emocionales, que son causadas por situaciones adversas como fatiga, aburrimiento, alteraciones en la conducta, agresividad, tristeza transmitiendo situaciones negativas.

En esta línea, para el National Institute of Mental Health (2018) se trata de una condición que se caracteriza por una tristeza profunda y persistente, desinterés por la mayoría de las actividades, y una variedad de síntomas somáticos y cognitivos que afectan significativamente el funcionamiento diario. Finalmente, la Organización Mundial de la Salud (2020) manifiesta que es un estado de ánimo caracterizado por la disminución de la energía, alteraciones en el sueño y el apetito, y una incapacidad para llevar a cabo las actividades diarias.

Influencia de la depresión en la formación adolescente

La depresión en los adolescentes puede influir de manera considerable en su crecimiento emocional, social y académico. La depresión puede dificultar su capacidad para relacionarse con sus compañeros, mantener amistades y participar en actividades sociales, aspectos cruciales para su desarrollo social (Morales, 2017). Además, los adolescentes con depresión frecuentemente experimentan problemas en su escuela, ya que la falta de concentración, la baja motivación y la fatiga son síntomas comunes de este trastorno. Esto puede generar un círculo vicioso donde el bajo rendimiento escolar y las dificultades sociales aumentan los sentimientos de desesperanza y baja autoestima (Serrano et al., 2013).

El impacto de la depresión en los adolescentes también se extiende a su salud física y mental a largo plazo. La depresión no tratada durante esta fase puede interferir con estos procesos, llevando a problemas de salud mental crónicos en la adultez, como la ansiedad,

otros trastornos del estado de ánimo y problemas de conducta (García-Herrera y Noguera, 2013). Además, los adolescentes con depresión pueden recurrir a comportamientos de riesgo, como el abuso de sustancias, lo que puede tener consecuencias devastadoras para su salud física y bienestar general (Tena et al., 2018).

Signos y síntomas de la depresión

La depresión se manifiesta a través de signos y síntomas que afectan el estado emocional, el funcionamiento físico y cognitivo de la persona. Los principales signos y síntomas según la American Psychiatric Association (2013) son:

1. **Estado de ánimo:** presencia continua de tristeza, vacío o desesperanza.
2. **Pérdida de interés:** reducción notable del interés o disfrute en casi todas las actividades, la mayor parte del tiempo.
3. **Cambios en el apetito:** aumento o disminución significativa de peso sin estar a dieta, o cambios en el apetito casi todos los días.
4. **Trastornos del sueño:** problemas de insomnio o hipersomnias casi a diario.
5. **Agitación:** incremento en la agitación o en la lentitud física visible por otros.
6. **Fatiga:** sensación constante de cansancio o falta de energía.
7. **Sentimientos de inutilidad:** sensación de inutilidad o culpa excesiva e inapropiada casi a diario.
8. **Pensamientos de muerte:** ideas sobre la muerte, pensamientos suicidas sin un plan específico o intentos de suicidio.

Dimensiones

Para medir la variable depresión se empleará el Inventario de depresión de Beck en su segunda versión, el cual fue construido por Beck et al. (2009) y adaptado al Perú por Sánchez (2019), en esta validación se determinó que el instrumento es unidimensional.

Teoría de cognitiva de la depresión de Beck (1979)

Aaron Beck, desarrolló la Teoría cognitiva de la depresión a principios de los años 1960. Esta teoría postula que los patrones de pensamiento negativos y disfuncionales juegan un papel crucial en la depresión. A continuación, se presenta una explicación detallada de los principales componentes de esta teoría:

1. **Triada Cognitiva:** la teoría de Beck se centra en la "tríada cognitiva", que se refiere a tres formas de pensamientos negativos que son comunes entre las personas con depresión:
 - a. **Visión negativa de uno mismo:** los individuos se perciben a sí mismos como defectuosos, inadecuados o sin valor. Esta autopercepción negativa conduce a sentimientos de inutilidad y baja autoestima.
 - b. **Visión negativa del mundo:** las personas deprimidas tienden a interpretar sus experiencias y el mundo a su alrededor de manera pesimista. Suelen creer que el entorno está lleno de obstáculos insuperables y que las situaciones son injustas y abrumadoras.
 - c. **Visión negativa del futuro:** hay una anticipación pesimista de lo que está por venir. Las personas con depresión a menudo creen que sus problemas y sufrimientos actuales persistirán indefinidamente y que no hay esperanza para el futuro.
2. **Esquemas Cognitivos:** Beck introdujo el concepto de "esquemas cognitivos", que son estructuras mentales profundas y subyacentes que afectan la percepción y la interpretación de la información. Estos esquemas son desarrollados a partir de experiencias tempranas y pueden ser activados por eventos estresantes, llevando a patrones de pensamiento disfuncionales.

- 3. Distorsiones Cognitivas:** las personas con depresión tienden a cometer errores sistemáticos en su pensamiento, conocidos como distorsiones cognitivas. Algunas de las más comunes incluyen:
- a. Pensamiento todo o nada: interpretar las situaciones de manera polarizada, sin reconocer puntos intermedios.
 - b. Sobregeneralización: generalizar a partir de un único incidente negativo.
 - c. Descalificar lo positivo: rechazar experiencias positivas insistiendo en que "no cuentan".
 - d. Lectura de la mente: suponer que se sabe lo que los demás piensan, usualmente de forma negativa.
 - e. Catastrofización: anticipar el peor resultado posible y asumir que será catastrófico.
 - f. Personalización: asumir responsabilidad personal excesiva por eventos externos negativos.
- 4. Terapia Cognitiva:** también conocida como Terapia Cognitiva Conductual (TCC), se centra en identificar y cambiar los pensamientos negativos y distorsionados. A través de técnicas estructuradas y colaborativas, los terapeutas ayudan a los pacientes a:
- a. Reconocer los pensamientos automáticos negativos.
 - b. Evaluar y cuestionar la validez de estos pensamientos.
 - c. Desarrollar pensamientos más realistas y equilibrados.
 - d. Realizar cambios en comportamientos que refuercen pensamientos negativos.

Estrés

Definición

Según Martínez y Zea (2016) se describe como un estado emocional que surge cuando el alumno percibe las exigencias académicas como excesivas y siente que no tiene los recursos suficientes para enfrentarlas, lo que puede afectar su bienestar psicológico y rendimiento académico. Por su parte, para García-Ros et al. (2018) es una reacción emocional que experimentan los estudiantes cuando sienten que las demandas académicas superan sus recursos para responder de manera efectiva. Asimismo, Álvarez et al. (2019) se caracteriza por sentimientos de presión, ansiedad y preocupación excesiva relacionados con el rendimiento escolar y la carga de trabajo académico.

Según Román y Hernández (2020) el estrés académico se refiere a la percepción de desbalance entre las exigencias académicas y los recursos para afrontarlas, lo cual puede llevar a respuestas emocionales y fisiológicas negativas. En este sentido, para Barraza (2021) es una respuesta adaptativa que puede ser tanto positiva como negativa, dependiendo de la percepción del estudiante sobre su capacidad para manejar las demandas académicas y las estrategias de afrontamiento que utiliza. Finalmente, Jiménez y Carretero-Dios (2021) para es el conjunto de respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales que ocurren cuando las demandas educativas superan los recursos adaptativos del estudiante.

Influencia del estrés en la formación adolescente

El estrés puede tener un impacto significativo en la formación de los adolescentes, afectando tanto su desarrollo emocional como cognitivo. El estrés crónico o excesivo puede alterar el funcionamiento normal del cerebro, llevando a problemas como la ansiedad, la depresión y otras dificultades emocionales (Sánchez, 2015). Por ello, los adolescentes que experimentan altos niveles de estrés tienden a mostrar mayores niveles de cortisol, una hormona relacionada con la respuesta al estrés, lo que puede afectar negativamente su memoria, concentración y capacidad de aprendizaje (Aguilar et al., 2014).

Además, el estrés puede influir en los comportamientos y hábitos de los adolescentes, impactando su salud física y mental a largo plazo. El estrés puede llevar a comportamientos de afrontamiento poco saludables, como el consumo de sustancias, la mala alimentación y la falta de sueño (Barraza et al., 2019). Estos comportamientos no solo afectan el bienestar físico, sino que también pueden exacerbar problemas emocionales y cognitivos, creando un ciclo vicioso difícil de romper, por ello la influencia del estrés en esta etapa crucial del desarrollo puede tener consecuencias duraderas, subrayando la importancia de estrategias de manejo del estrés y apoyo adecuado para los adolescentes (Herrera et al., 2017).

Ciclo del estrés

El modelo de las etapas del estrés fue propuesto por Hans Selye en 1976, describe cómo el cuerpo responde al estrés en tres etapas:

1. **Etapa de alarma:** el organismo reconoce un estresor y se prepara para enfrentarlo. Se activa el sistema nervioso simpático, liberando hormonas como la adrenalina y el cortisol, lo que resulta en una serie de respuestas fisiológicas. Esta reacción prepara al organismo para una respuesta de "lucha o huida".
2. **Etapa de resistencia:** si el estresor persiste, inicia la etapa de resistencia. Durante esta fase, se intenta adaptar al estrés continuo y mantener un equilibrio interno (homeostasis). Aunque las respuestas fisiológicas iniciales disminuyen, el cuerpo sigue estando alerta y emplea recursos para combatir el estrés de manera más sostenida.
3. **Etapa de agotamiento:** si el estrés continúa durante un período prolongado y el cuerpo no puede mantener la resistencia, entra en la etapa de agotamiento. Los recursos del individuo terminan, llevando a una disminución significativa de la

función fisiológica y a la aparición de problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño, y una mayor susceptibilidad a infecciones.

Dimensiones

Para medir la variable depresión se empleará el Inventario de estrés académico SISCO-SV21, el cual fue construido por Barraza (2016) y adaptado al Perú por Ancajima (2017), en esta validación se determinó las siguientes dimensiones:

1. **Estresores:** se refieren a los elementos o situaciones del ámbito académico que desencadenan respuestas de estrés en los estudiantes. Esto puede incluir una carga de trabajo muy alta, exámenes, expectativas académicas, competencia entre compañeros y dificultades para entender los contenidos, entre otros factores.
2. **Síntomas:** son las expresiones físicas, emocionales y cognitivas que surgen debido al estrés académico. Estos pueden manifestarse como ansiedad, fatiga, problemas para dormir, dolores de cabeza, dificultades para concentrarse, irritabilidad y cambios en el apetito, entre otros.
3. **Estrategias de afrontamiento:** son las técnicas que los estudiantes emplean para manejar y reducir el estrés académico. Estas estrategias pueden incluir la planificación y organización del tiempo, técnicas de relajación, búsqueda de apoyo social, ejercicio físico y el uso de recursos académicos adicionales, como tutorías o grupos de estudio.

Teoría del Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman

Esta teoría fue propuesta por Richard Lazarus y Susan Folkman en 1984. Ofrece un marco conceptual para entender cómo los individuos evalúan y responden a situaciones estresantes, y se basa en dos procesos clave:

1. **Evaluación cognitiva:** La evaluación cognitiva es el proceso mediante el cual una persona interpreta y valora una situación determinada. Se identifican dos tipos principales:
 - a. *Evaluación primaria:* En esta etapa, la persona evalúa si una circunstancia afecta su bienestar y, en caso afirmativo, decide si representa una amenaza, un desafío, o una pérdida/da. La evaluación primaria responde a la pregunta: "¿Qué significa esto para mí?". Por ejemplo, una situación puede ser vista como una amenaza si implica un potencial daño futuro, como la posibilidad de fracasar en un examen importante.
 - b. *Evaluación secundaria:* Aquí, la persona evalúa los recursos y opciones disponibles para manejar la situación estresante. Se considera la capacidad para afrontar el estrés, las estrategias disponibles y la eficacia percibida de estas estrategias. La evaluación secundaria responde a la pregunta: "¿Qué puedo hacer al respecto?".
2. **Estrategias de afrontamiento:** son los esfuerzos mentales y conductuales que una persona emplea para gestionar las demandas que perciben como excesivas o desafiantes. Lazarus y Folkman las dividen en dos categorías principales:
 - a. *Afrontamiento centrado en el problema:* Estas estrategias están dirigidas a manejar o alterar el problema causante del estrés. Incluyen acciones como la planificación, la búsqueda de información, y la confrontación directa del problema. Por ejemplo, un estudiante que se enfrenta a un examen difícil puede crear un plan de estudio detallado para prepararse mejor.
 - b. *Afrontamiento centrado en la emoción:* Estas estrategias se enfocan en manejar las respuestas emocionales al estrés. Incluyen mecanismos como la

reevaluación positiva, la aceptación, el uso de apoyo social, y la evitación. Por ejemplo, una persona puede practicar técnicas de relajación para reducir la ansiedad provocada por una situación estresante.

El modelo transaccional de Lazarus y Folkman describe el estrés como un proceso dinámico que resulta de la comunicación continua entre el individuo y el mundo. Según este modelo, el estrés no es una respuesta automática a un estímulo externo, sino un producto de la interpretación y evaluación de la situación por parte del individuo. Este modelo enfatiza la importancia del contexto y las diferencias individuales en la experiencia y manejo del estrés.

Relación entre el estrés académico y depresión en estudiantes

La interacción entre el estrés académico y la depresión en estudiantes es compleja y bidireccional. El estrés académico se origina por la presión para cumplir con las expectativas educativas, la carga excesiva de trabajo, los exámenes y la competencia entre compañeros. Estos elementos pueden generar un nivel de estrés significativo que, si no se gestiona adecuadamente, puede volverse crónico. Este estrés persistente afecta negativamente la salud mental de los estudiantes, haciéndolos más propensos a desarrollar síntomas de depresión. La depresión puede manifestarse como una disminución de la motivación, dificultad para concentrarse y sentimientos continuos de tristeza y desesperanza, lo que puede intensificar el estrés académico y crear un ciclo vicioso.

Además, los estudiantes que ya sufren de depresión pueden tener más dificultades para enfrentar las exigencias académicas, lo que incrementa su percepción de estrés. La depresión puede reducir la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés de manera efectiva, disminuir su rendimiento académico y afectar su bienestar general. La interacción entre el estrés académico y la depresión puede provocar una espiral descendente, donde el estrés agrava la depresión y la depresión, a su vez, aumenta la percepción del estrés. Para

abordar esta dinámica, se necesitan intervenciones que incluyan estrategias de manejo del estrés, apoyo psicológico y la creación de un entorno académico que fomente el bienestar mental de los estudiantes.

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

H_i: Existe relación directa entre depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

2.3.2 Hipótesis específicas

1. Existe relación directa entre depresión y los estresores en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.
2. Existe relación directa entre depresión y los síntomas en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.
3. Existe relación directa entre depresión y las estrategias de afrontamiento en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

CAPÍTULO III: METODOLOGIA

3.1 Método de investigación

En el presente trabajo se empleó el método hipotético- deductivo; el cual se define como aquel en el cual se formula una hipótesis a partir de la observación, la cual se busca confirmar luego de realizar el procesamiento de los datos (Bernal, 2010).

3.2 Enfoque de la investigación

Se ha empleado el enfoque cuantitativo puesto que los instrumentos a emplear reflejan un puntaje número que posteriormente se procesaran estadísticamente (Hernández *et al.*, 2010).

3.3 Tipo de investigación

Fue de tipo básica considerando los aportes teóricos de las variables se van a confrontar con los resultados que se pretende obtener en la muestra de estudio (Albuquerque *et al.*, 2020); por tal razón, dichos resultados se emplearon para aumentar el conocimiento actual de dichas variables estrés y depresión.

3.4 Diseño de investigación

Se empleó el diseño no experimental; se define como aquel estudio en el que las variables no se manipulan ni son intervenidas de alguna manera (Arispe *et al.*, 2020). Además, siguió un corte transversal el cual se lleva a cabo cuando se recopila la información una sola vez (Arispe *et al.*, 2020). Asimismo, fue de nivel correlacional, que se define como aquella que pretende analizar las distintas variables y como se relacionan entre sí (Hernández *et al.*, 2014); de manera que, se buscó determinar la relación entre el estrés académico y la depresión en alumnas de una institución educativa.

3.5 Población, muestra y muestreo

Población

Es la agrupación de los participantes de un determinado contexto, y que comparten una o más características tanto nombre, sexo, edad (Hernández *et al.*, 2014). Estuvo compuesta por 500 alumnas de primero a quinto de secundaria con edades entre 11 y 18 años en un centro educativo público del Rímac, con un nivel socioeconómico oscilante entre C y D. Dicha población se distribuyó de la siguiente manera:

Tabla 1

Población de alumnos de un centro educativo público

Grado	N
Primero	98
Segundo	102
Tercero	100
Cuarto	99
Quinto	101
Total	500

Muestra

Es aquella parte de la población que se elige bajo un método (muestreo) y que permite realizar una investigación para luego deducir los resultados de la población (Bernal, 2010). La muestra estuvo compuesta por 217 alumnas de secundaria en una institución educativa privada:

$$n = \frac{NZ^2pq}{e^2(N-1) + Z^2pq}$$

$$n = 217$$

Tabla 2*Muestra de alumnos de un centro educativo público*

Grado	n
Primero	42
Segundo	44
Tercero	43
Cuarto	42
Quinto	46
Total	217

Muestreo

Se empleó el muestreo no probabilístico por conveniencia para determinar a los participantes del estudio. Este muestreo está definido como aquel en el que se selecciona a los participantes de acuerdo con las características de la investigación y criterios elegidos por el investigador (Hernández *et al.*, 2014). Se consideró lo siguiente:

Criterios de inclusión:

- Alumnas de nivel secundaria
- Alumnas de 12 a 17 años de edad.
- Alumnas que deseen ser partícipes del estudio
- Alumnas matriculadas en el año 2024

Criterios de exclusión:

- Alumnas con discapacidad física o mental

3.6 Variables y operacionalización

Tabla 3

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Depresión	Según Beck et al. (1979) la depresión se trata de una condición de persistente, pérdida de interés en actividades que antes eran disfrutadas	Se medirá mediante el Inventario de depresión de Beck II (Beck <i>et al.</i> , 2009) adaptado por Sánchez (2019) en Perú	Unidimensional	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimiento de remordimiento - Lloro - Tristeza profunda - Autocrítica - Sensación de ser castigado - Pensamientos suicidas - Falta de energía para realizar sus tareas - Desinterés sexual - Problemas de concentración 	Ordinal No muchas veces 0 Algunas veces 1 Casi siempre 2 Siempre 3	Leve: 0-12 Mínima: 13-18 Moderada: 19-27 Severa: 28-54

			Estresores	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia académica - Relación con los docentes - Ambiente académico 		<p>Bajo: 8-18 Medio: 19-29 Alto: 30-40</p>
Estrés académico	Según Martínez y Zea (2016) el estrés académico se describe como un estado emocional que surge cuando el estudiante percibe las exigencias académicas	Se medirá mediante el Inventario de estrés académico SV-21 de Barraza (2016) validado por Ancajima (2017)	Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> - Rigor académico - Aspectos fisiológicos - Procesos cognitivos - Aspectos afectivos - Factores motivacionales 	Ordinal Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	<p>Bajo: 15-34 Medio: 35-55 Alto: 56-75</p>
			Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Destrezas sociales - Orientado al problema - Solución de problemas - Estrategias de liberación emocional 		<p>Bajo: 6-13 Medio: 14-22 Alto: 23-30</p>

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

La encuesta es la técnica que se utilizó. Según Arispe *et al.* (2020) es un método que sirve recabar información sobre una población específica, grupo o individuo al formular una serie de preguntas estructuradas que son respondidas por los participantes de manera escrita, oral o a través de medios electrónicos.

3.7.2 Descripción de instrumentos

Variable depresión

- **Nombre:** Inventario de Depresión de Beck- II (BDI-II)
- **Autores:** Beck, Steer y Brown (2009)
- **Adaptación:** Dennys Barreda Sánchez Pachas (2019)
- **Duración:** aproximadamente 25 minutos
- **Aplicación:** 13 años en adelante
- **Significación:** Medir la severidad de depresión
- **Descripción:** consiste en 18 afirmaciones agrupadas en una sola dimensión, con respuestas en una escala Likert de 4 opciones que van de 0 a 3. Cada afirmación tiene alternativas únicas, excepto los ítems 16 y 18, que tienen 7 alternativas con la misma puntuación. Al final, se suman las respuestas, obteniéndose una puntuación que se presenta de la siguiente manera: leve (0 – 12), mínima (13 – 18), moderada (19 – 27) y severa (28 – 54).

Variable estrés académico

- **Nombre:** Inventario de estrés académico SISCO SV-21
- **Autor:** Arturo Barraza-Macias (2016)
- **Adaptación:** Lourdes Ancajima (2017)
- **Duración:** aproximadamente 25 minutos
- **Aplicación:** Hombres y mujeres
- **Significación:** Identificar la presencia de estrés académico
- **Descripción:** consiste de 29 reactivos divididos en tres dimensiones: estresores (1 al 8), síntomas (9 al 23) y estrategias de afrontamiento (24 al 29). Utiliza una puntuación Likert que va de nunca (1) a siempre (5), con una puntuación total que varía de 29 a 145, que se presenta de la siguiente manera:

Tabla 4

Baremación para el Inventario de estrés académico SISCO SV-21

Dimensiones/Variable	Bajo	Medio	Alto
Estresores	8 a 18	19 a 29	30 a 40
Síntomas	15 a 34	35 a 55	56 a 75
Estrategias de afrontamiento	6 a 13	14 a 22	23 a 30
Estrés académico	29 a 67	68 a 106	107 a 145

3.7.3 Validación

Inventario de depresión de Beck II

Se realizó por 3 juicio de expertos de la especialidad en psicología, con V de Aiken de 0.99, siendo aprobados todos los ítems. Además, se realizó la validez de constructo obteniéndose un índice KMO de 0.95 y un valor $p < 0.001$ en la prueba de esfericidad de

Bartlett, pudiéndose continuar con el AFE encontrando que el 48.46% del constructo depresión es explicado por 2 factores; sin embargo, el segundo factor solo explicaba el 6% por lo que se decidió unificar ambos factores, resultando en un modelo unidimensional que explica el 68% del constructo. Esto confirma que el instrumento es válido para su aplicación (Sánchez, 2019).

En esta investigación se validó el instrumento mediante el método de juicio de expertos, en el cual se expuso los reactivos a 3 expertos con grado de magister para su evaluación en base a la pertinencia, relevancia y claridad. Fue así que se evidenció una aprobación adecuada evidenciando un valor V de Aiken de 0.89. Mientras que, respecto a la validez de constructo, se aplicó el AFC, buscando comprobar el modelo unidimensional presentando los siguientes índices de ajuste: $X^2=261$; $gl=135$; $p<0.01$; $CFI=0.90$; $TLI=0.89$; $SRMR=0.05$; $RMSEA=0.05$; $RMSEA(inf.)=0.04$; $RMSEA (sup.)= 0.06$. Asimismo, se evidenciaron cargas factoriales que oscilaron entre 0.44 y 0.66.

Inventario de estrés académico SISCO-SV21

Se realizó por juicio de expertos que se dio por la opinión de 3 especialistas en psicología, se obtuvieron coeficiente v de Aiken entre 0.90 y 1, siendo aprobados todos los ítems. En el instrumento original, el modelo de tres factores fue propuesto y examinado para determinar su validez de constructo utilizando el AFC: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento; se obtuvieron valores para el índice de ajuste global de 5, un GFI de 0.98 con RSMEA de 0.05, un ajuste comparativo CFI de 0.84 y un índice de Tucker y Lewis de 0.830. Esto confirma que el instrumento es válido para su aplicación (Ancajima, 2017).

En esta investigación se validó el instrumento mediante el método de juicio de expertos, en el cual se expuso los reactivos a 3 expertos con grado de magister para su evaluación en base a la pertinencia, relevancia y claridad. Fue así que se evidenció una

aprobación absoluta evidenciando un valor V de Aiken de 1. Mientras que, respecto a la validez de constructo, se aplicó el AFC, buscando comprobar el modelo tridimensional presentando los siguientes índices de ajuste: $X^2=554$; $gl=347$; $p<0.01$; $CFI=0.87$; $TLI=0.86$; $SRMR=0.05$; $RMSEA=0.04$; $RMSEA(inf.)=0.03$; $RMSEA (sup.)= 0.05$. Asimismo, se evidenciaron cargas factoriales que oscilaron entre 0.28 y 0.67.

3.7.4 Confiabilidad

Inventario de depresión de Beck II

La confiabilidad para esta investigación se determinó mediante el estadístico alfa de Cronbach obteniéndose del coeficiente alfa de 0.93, esto implica que el instrumento es extremadamente fiable para su utilización (Sánchez, 2019).

Por otro lado, en este estudio se analizó la confiabilidad, evidenciando un valor 0.87 en el coeficiente alfa de Cronbach; de este modo confirmando su confiabilidad.

Inventario de estrés académico SISCO-SV21

Fue evaluada utilizando el método de consistencia interna. Los resultados revelaron un índice omega de McDonald de 0.85 para los estresores, 0.94 para los síntomas y 0.74 para las estrategias de afrontamiento. Estos valores indican que el instrumento es confiable y puede ser utilizado con seguridad (Ancajima, 2017).

Por otro lado, en este estudio se analizó la confiabilidad, evidenciando un valor para la escala total 0.78 en el coeficiente alfa de Cronbach; de igual forma, en relación a las dimensiones se encontró para estresores (0.83), síntomas (0.71), estrategias de afrontamiento (0.85); de esta forma confirmando su confiabilidad.

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

El procedimiento se inició con la solicitud de autorización del director de la institución educativa seleccionada para llevar a cabo la investigación. Se seleccionaron los instrumentos de medición basándose en criterios psicométricos adecuados para el contexto peruano. Posteriormente, la recolección de datos se realizó *in situ* y se registró inicialmente en Excel, que luego fueron transferidos al software SPSS versión 25.

Respecto al análisis estadístico, se generaron tablas que presentarán las frecuencias y porcentajes correspondientes. A continuación, se llevó a cabo el análisis de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, evidenciando que algunas variables sí se ajustaron a esta y otras no. Es por ello, que se empleó tanto la prueba de correlación de Pearson como la prueba de correlación de Spearman.

3.9 Aspectos éticos

Se mantuvo la confidencialidad y el anonimato de los participantes, garantizando que no se cause ningún daño. La participación se basó en el consentimiento informado por escrito, donde se les explicó claramente cómo resolver la prueba, la duración del proyecto y los posibles pros y contras del proceso. Es crucial destacar que la información proporcionada será completamente confiable y se utilizó únicamente para fines de investigación, respetando siempre los principios de autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia. Se aseguró el bienestar del estudiante colaborador, conforme a la legislación del Ejercicio Profesional del Psicólogo Peruano. Además, se siguió el formato APA de la 7ma edición para la estructuración del documento.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

Tabla 5

Descripción de las variables sociodemográficas

Variable	<i>f</i>	%
Edad		
12 años	16	5.4
13 años	54	18.1
14 años	62	20.7
15 años	73	24.4
16 años	61	20.4
17 años	33	11.0
Grado		
Primero	45	15.1
Segundo	69	23.1
Tercero	80	26.8
Cuarto	59	19.7
Quinto	46	15.4

En la tabla 5, se observa que la edad predominante fue el grupo de 15 años con el 24.4%, seguido del 20.7% representando el grupo de 14 años, continuando con el grupo de alumnos de 16 años con el 20.4%, seguido de los alumnos de 13 años con el 18.1% y en menor medida se ubicaron los alumnos de 17 años (11%) y de 12 años (5.4%). Por otro lado, predominó el grupo de estudiantes de tercer grado de secundaria (26.8%), seguido del segundo grado (23.1%), continuando con el cuarto grado (19.7%), y en menor proporción los grado de quinto (15.4%) y primero (15.1%).

Tabla 6*Prueba de normalidad*

Variables	M	Md	DE	Asimetría	Curtosis	K - S	p
Depresión	38.16	38	10.078	0.120	-0.409	.043	.200
Estresores	21.68	22	4.528	0.011	0.264	.067	.003
Síntomas	43.62	43	11.680	0.094	-0.230	.049	.075
Estrategias	15.89	16	4.260	0.362	0.478	.078	.000
Estrés académico	81.18	81	14.495	0.142	0.038	.047	.200

Nota: D.E.= Desviación estándar; K-S= coeficiente de Kolmogorov-Smirnov; Sig.= nivel de significancia.

En la tabla 6, se observa que, mediante la prueba de ajuste normal de Kolmogorov-Smirnov (muestra mayor a 50 participantes), se evidenció valores de media entre 15.89 y 81.18, de mediana entre 16 y 81, desviación estándar entre 4.26 y 14.49 y valores de asimetría y curtosis inferiores a ± 1.5 . Por otro lado, las dimensiones estresores y estrategias no presentan distribución normal al evidenciar un nivel de significancia inferior a 0.05; por otro lado, las variables depresión, estrés académico y la dimensión síntomas sí se ajustan a una distribución normal al evidenciar un valor Sig. superior a 0.05. Por esta razón, en esta investigación se utilizará la prueba de correlación de Pearson y la prueba de correlación de Spearman.

4.1.2 Prueba de hipótesis

Hipótesis general de la investigación:

Existe relación directa entre depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

Hipótesis estadística:

Ho: No existe relación directa entre depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

Hi: Existe relación directa entre depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ entonces se rechaza la Ho.

Si $p > 0.05$ entonces no se rechaza la Ho.

Tabla 7

Correlación entre la depresión y estrés académico

	Estrés académico	
	r	p
Depresión	.507	.000

Nota: r= Coeficiente de Pearson, p= nivel de significancia

En la tabla 7, se observa que, la depresión se correlaciona de manera significativa moderada positiva con el estrés académico en alumnas de secundaria ($r=.507$; $p<0.05$). Esto significó que se rechaza la hipótesis nula, es decir existe relación directa entre depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac. A partir de ello se puede señalar que si las estudiantes presentan un mayor grado de estrés académico se incrementarían los signos de depresión y viceversa.

Hipótesis específica 1 de la investigación:

Existe relación directa entre depresión y los estresores en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

Hipótesis estadística:

Ho: No existe relación directa entre depresión y los estresores en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

Hi: Existe relación directa entre depresión y los estresores en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ entonces se rechaza la Ho.

Si $p > 0.05$ entonces no se rechaza la Ho.

Tabla 8

Correlación entre la depresión y estresores

	Estresores	
	Rho	p
Depresión	.126	.029

Nota: Rho = Coeficiente de Spearman, p= nivel de significancia

En la tabla 8, se observa que, la depresión se correlaciona de manera significativa baja positiva con los estresores en alumnas de secundaria ($\rho=.126$; $p<0.05$). Esto significó que existe relación directa entre depresión y los estresores en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac. A partir de ello se puede señalar que si las estudiantes presentan un grado elevado de estresores se incrementaran los signos de depresión y viceversa.

Hipótesis específica 2 de la investigación:

Existe relación directa entre depresión y los síntomas en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

Hipótesis estadística:

Ho: No existe relación directa entre depresión y los síntomas en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

Hi: Existe relación directa entre depresión y los síntomas en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ entonces se rechaza la Ho.

Si $p > 0.05$ entonces no se rechaza la Ho.

Tabla 9

Correlación entre la depresión y síntomas

	Síntomas	
	r	p
Depresión	.636	.000

Nota: r = Coeficiente de Pearson, p= nivel de significancia

En la tabla 9, se observa que, la depresión se correlaciona de manera significativa moderada positiva con los síntomas de estrés en alumnas de secundaria ($\rho = .636$; $p < 0.05$). Esto significó que existe relación directa entre depresión y los síntomas de estrés en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac. A partir de ello se puede señalar que si las estudiantes presentan los síntomas de estrés severos se incrementaran los signos de depresión y viceversa.

Hipótesis específica 3 de la investigación:

Existe relación directa entre depresión y las estrategias de afrontamiento en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

Hipótesis estadística:

Ho: No existe relación directa entre depresión y las estrategias de afrontamiento en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

Hi: Existe relación directa entre depresión y las estrategias de afrontamiento en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac, Lima - 2024.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ entonces se rechaza la Ho.

Si $p > 0.05$ entonces no se rechaza la Ho.

Tabla 10

Correlación entre la depresión y estrategias

	Estrategias de afrontamiento	
	Rho	p
Depresión	-.153	.008

Nota: Rho = Coeficiente de Spearman, p= nivel de significancia

En la tabla 10, se observa que, la depresión se correlaciona de manera significativa baja negativa con las estrategias de afrontamiento al estrés en alumnas de secundaria ($\rho = -.153$; $p < 0.05$). Esto significó que existe relación negativa entre depresión y las estrategias de afrontamiento al estrés en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rímac. A partir de ello se puede señalar que si las estudiantes presentan un grado elevado de estrategias de afrontamiento disminuirán los signos de depresión.

4.1.3 Discusión de resultados

En relación a la inferencia de los resultados, es preciso discutir estos en comparación con otras investigaciones. Es así que, para la hipótesis general, se evidenció que la depresión se correlaciona de manera significativa moderada positiva con el estrés académico en alumnas de secundaria ($r=.507$; $p<0.05$). Esto significó que si las estudiantes presentan un mayor grado de estrés académico se incrementarían los signos de depresión y viceversa. En este sentido, para Beck et al. (1979) la depresión se trata de una condición que se caracteriza por una tristeza persistente, pérdida de interés o placer en actividades que antes eran disfrutadas. Por su parte, Barraza et al. (2019), señalan que el estrés puede llevar a comportamientos de afrontamiento poco saludables, como el consumo de sustancias, la mala alimentación y la falta de sueño.

En relación a los resultados, estos coinciden con lo hallado por Chávez y Lima (2023) en su investigación en adolescentes de Ecuador, al evidenciarse una correlación entre la depresión y estrés académico en intensidad moderada y positiva ($\rho=0.46$; $p<0.05$); del mismo modo, ocurrió en el estudio realizado en Brasil por Batista *et al.* (2023), al demostrarse que dichas variables se correlacionaron significativamente en intensidad moderada y positiva ($r=0.44$; $p<0.05$); de la misma manera, en la investigación de Tuesta (2020), llevada a cabo en escolares de secundaria de Trujillo, se manifestó una relación entre la depresión y el estrés académico ($X^2= 31.187$; $p=0.000<0.05$). Por el contrario, no se ha encontrado evidencias de investigaciones que señalen la ausencia de correlación entre dichas variables.

Por esta razón, es importante señalar que, un aumento considerable en el estrés académico entre estudiantes de secundaria podría afectar negativamente su estabilidad emocional, aumentando la posibilidad de que manifiesten síntomas propios de la depresión

como formas ineficaces de manejar la tensión. Esto podría estar relacionado con la exigencia de altos niveles de desempeño académico, que intensifican tanto la sensación de fracaso como la autocrítica, especialmente en un período caracterizado por transformaciones emocionales.

Además, para la hipótesis específica 1, se evidenció que la depresión se correlaciona de manera significativa baja positiva con los estresores en alumnas de secundaria ($\rho=0.126$; $p<0.05$). Esto significó que si las estudiantes presentan un grado elevado de estresores se incrementarían los signos de depresión y viceversa. En este sentido, según Barraza (2016), los estresores se refieren a los elementos o situaciones del ámbito académico que desencadenan respuestas de estrés en los estudiantes.

En relación a los resultados, estos coinciden con lo hallado por Espinoza y Cárdenas (2020) en su investigación en adolescentes de Lima, al evidenciarse una correlación significativa entre la depresión y los estresores ($\rho=0.32$; $p<0.05$) aunque la intensidad fue mayor a la encontrada en esta investigación; del mismo modo, ocurrió en el estudio realizado en Ayacucho por Palomino (2021), al demostrarse que dichas variables se correlacionaron significativamente en intensidad baja y positiva ($r=0.34$; $p<0.05$). Por el contrario, no se ha encontrado evidencias de investigaciones que señalen la ausencia de correlación entre dichas variables.

Por esta razón, es importante señalar que, un aumento en la frecuencia de los estresores podría provocar un incremento notable en los síntomas propios de la depresión de las estudiantes de secundaria mujeres, ya que las presiones escolares, sociales y personales pueden generar una sobrecarga emocional que se manifiesta en pensamientos negativos y de culpa. Asimismo, factores como la cultura y el entorno familiar son determinantes, ya que la

falta de apoyo o referentes positivos en el manejo del estrés podría intensificar estos efectos, afectando tanto su desempeño académico como sus relaciones y desarrollo personal.

Asimismo, para la hipótesis específica 2, se evidenció que la depresión se correlaciona de manera significativa moderada positiva con los síntomas de estrés en alumnas de secundaria ($\rho=.636$; $p<0.05$). Esto significó que si las estudiantes presentan los síntomas de estrés severos se incrementarían los signos de depresión y viceversa. En este sentido, según Barraza (2016), los síntomas de estrés son las expresiones físicas, emocionales y cognitivas que surgen debido al estrés académico.

En relación a los resultados, estos coinciden con lo hallado por Martos *et al.* (2022) en su investigación en estudiantes de Argentina, al evidenciarse una correlación significativa entre la depresión y los síntomas de estrés ($\rho=0.15$; $p<0.05$) aunque la intensidad fue menor a la encontrada en esta investigación; del mismo modo, ocurrió en el estudio realizado en Ayacucho por Cobiellas *et al.* (2020), al demostrarse que dichas variables se correlacionaron significativamente ($p<0.05$); de la misma manera, Palomino (2021), halló que la sintomatología depresiva se correlacionó con los síntomas de estrés académico ($r=0.45$; $p<0.05$) en intensidad moderada y positiva. Por el contrario, no se ha encontrado evidencias de investigaciones que señalen la ausencia de correlación entre dichas variables.

Por esta razón, es importante señalar que, un incremento en los niveles de estrés entre estudiantes de secundaria mujeres podría intensificar el grado de depresión, potenciando los pensamientos intrusivos, los sentimientos de culpa y la presencia de creencias irracionales. Analizando críticamente, este incremento no solo comprometería su estabilidad emocional, sino también su rendimiento académico y sus interacciones sociales, ya que el estrés sostenido tiende a potenciar respuestas emocionales negativas, creando un ciclo de reacciones difíciles de manejar. Además, las expectativas sociales y los roles de género que

afectan a este grupo podrían agravar el impacto del estrés, ya que suelen experimentar mayor presión para cumplir con demandas externas.

Por último, para la hipótesis específica 3, se evidenció que la depresión se correlaciona de manera significativa baja negativa con las estrategias de afrontamiento al estrés en alumnas de secundaria ($\rho = -.153$; $p < 0.05$). Esto significó que si las estudiantes presentan un grado elevado de estrategias de afrontamiento disminuirán los signos de depresión. En este sentido, según Barraza (2016), las estrategias de afrontamiento al estrés son los métodos y técnicas que los estudiantes emplean para gestionar y reducir el estrés académico; estas pueden incluir la planificación y organización del tiempo, técnicas de relajación.

En relación a los resultados, estos coinciden con lo hallado por Espinoza y Cárdenas (2020), en un grupo de estudiantes de Lima, al evidenciarse una correlación significativa inversa baja entre las estrategias de afrontamiento y la depresión ($\rho = -0.24$; $p < 0.05$); de la misma forma, Martos *et al.* (2022), manifestó que dichas variables presentaron una correlación significativa inversa ($r = -0.20$; $p < 0.05$). En contraste, en el estudio de Palomino (2021) sí se verificó la existencia de esta relación, pero fue positiva ($r = 0.38$; $p < 0.05$), lo que se contradice con los hallazgos de la presente investigación

Por esta razón, es importante señalar que, si se optimizan las estrategias de afrontamiento al estrés en las estudiantes de secundaria mujeres, se podría reducir considerablemente la manifestación de síntomas depresivos en este grupo. El estrés mal gestionado puede ser un factor desencadenante o un agravante de trastornos depresivos, especialmente durante la adolescencia, cuando las emociones y los retos académicos y sociales son más intensos. Por ello, estrategias como la reestructuración cognitiva, la

regulación emocional y una mejor administración del tiempo podrían ayudar a los estudiantes a enfrentar las presiones de manera más efectiva, aliviando el impacto del estrés.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. Se encontró una correlación significativa de intensidad moderada y positiva entre la depresión y el estrés académico en alumnas de secundaria ($\rho=.507$; $p<0.05$). Esto se traduce en que la presencia de un elevado estrés académico en las alumnas conllevará a un elevado grado de depresión.
2. Se encontró una correlación significativa de intensidad baja y positiva entre la depresión y los estresores en alumnas de secundaria ($\rho=.126$; $p<0.05$). Esto se traduce en que la presencia de múltiples estresores en las alumnas conllevará a un elevado grado de depresión.
3. Se encontró una correlación significativa de intensidad moderada y positiva entre la depresión y los síntomas de estrés en alumnas de secundaria ($\rho=.636$; $p<0.05$). Esto se traduce en que la presencia de elevados síntomas de estrés en las alumnas conllevará a un elevado grado de depresión.
4. Se encontró una correlación significativa de intensidad moderada y negativa entre la depresión y las estrategias de afrontamiento al estrés en alumnas de secundaria ($\rho=-.153$; $p<0.05$). Esto se traduce en que si las alumnas poseen adecuadas estrategias de afrontamiento al estrés se reducirá el grado de depresión.

5.2. Recomendaciones

1. Con el propósito de reducir los niveles de estrés, implementar programas de intervención que contengan técnicas de meditación y mindfulness como parte de la actividad diaria de los adolescentes para fomentar la regulación emocional y disminuir los síntomas fisiológicos del estrés.

2. Con el propósito de reducir los niveles de depresión, promover la realización de nuevas actividades al aire libre que permitan mejorar el estado físico y mental de los adolescentes, así como reducir el aislamiento social y el pensamiento rumiatorio.
3. Con el propósito de minimizar el impacto de los síntomas de estrés, fomentar la realización de ejercicios de relajación basadas en la respiración, así como la contracción-relajación muscular que permita reducir las consecuencias fisiológicas del estrés.
4. Con el propósito de reducir el impacto de los estresores, inculcar el desarrollo de habilidades que permitan afrontar las situaciones de estrés como potencia la capacidad de respuesta, adaptación, toma de decisiones y pensamiento divergente; mediante talleres de entrenamiento psicológico
5. Con el propósito de fomentar la investigación, replicar este estudio tomando en consideración otras variables de índole afectivo como ansiedad, inteligencia y regulación emocionales; de índole cognitivo como la inteligencia, factores de personalidad y funciones ejecutivas. Asimismo, se recomienda ejecutar investigaciones con una población más representativa, incluyendo alumnos varones y de colegios privados.

REFERENCIAS

- Aguilar, M. J., Sánchez, A. M., Mur, N., García, I., Rodríguez, M. A., Ortegón, A. y Cortes, E. (2014). Cortisol salival como indicador de estrés fisiológico en niños y adultos; revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 29(5), 960-968.
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v29n5/02revision01.pdf>
- Alba, J. y Calvete, E. (2019). Relaciones entre depresión, estrés y esquemas disfuncionales tempranos en adolescentes. *Psicología Conductual*, 27(2), 183-198.
<https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/10/01.Alba-27-2-1.pdf>
- Álvarez, M., Cruz, B. y Gutiérrez, J. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Educativa*, 25(1), 34-45.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Ancajima, L. P. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional - Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/650/Ancajima_CLP-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Arispe, C. M., Yangali, J. S., Guerrero, M. A., Lozada, O. R., Acuña, L. A. y Arellano, C. (2017). *La investigación científica: una aproximación para los estudios de posgrado. Universidad Internacional del Ecuador*.
<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>

- Barraza, A. (2021). El inventario SISCO del estrés académico: Adaptación y validación en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 26(88), 35-60. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza, B. E., Pelcastre, A., Martínez, D., Iglesias, A. Y. y Ruvacalba, J. C. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 8(15), 273-276. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4804/6975>
- Batista, P. H., Meireles, A. L., Da Silva, I. K., Silva, M. N., De Paula, W. y Silva, C. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 31, e3885. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/kSvsSfZmj8cHwXG38BJp8Zv/?format=pdf&lang=es>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. y Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, A., Steer, R y Brow, G. (2009). *Inventario de Depresión de Beck – Segunda edición*. Paidós. <http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFG/psicomtricas/mikulic/BECK%20-%20BDI-II%20Manual.pdf.M>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades*. 3ª Ed. PEARSON. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

- Chávez, A. I. y Lima, D. (2023). Depresión, ansiedad, estrés y funcionalidad familiar en adolescentes de una unidad educativa de Guayaquil. *Revista Eugenio Espejo*, 17(2), 33-40. <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/ree/v17n2/2661-6742-ree-17-02-0005.pdf>
- Chavez, T. M., Cuadros, M. M., Lopez, A., Montoya, M. F., Requena, N. y Talavera, Y. (2020). Análisis psicométrico de la escala de estresores académicos (ECEA), en estudiantes de la Universidad Católica de Santa María. *Avances en psicología*, 27(1), 73-82. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1467/1451>
- Cobiellas, L. I., Anazco, A. y Góngora, O. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educ. Med. Super.*, 34(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412020000200015&script=sci_arttext&tlng=pt
- Espinoza, F. V. (2020). Estrés y depresión en el entorno académico-social durante el 2020 en estudiantes de odontología. *Revista Científica de Odontología*, 9(4), e080. <https://revistas.cientifica.edu.pe/index.php/odontologica/article/view/960/865>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes#:~:text=UNICEF%202020%20Entre%20las%20y,actuales%20es%20la%20situaci%C3%B3n%20econ%C3%B3mica>.
- Franco, M. V. (2015). *La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad de la Coruña]. Repositorio institucional - Universidad de la Coruña. <https://core.ac.uk/download/pdf/61916735.pdf>

- García-Herrera, J. M. y Nogueras, V. (2013). Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad. Servicio Andaluz de Salud. <https://consaludmental.org/publicaciones/Guiasautoayudadepresionansiedad.pdf>
- García-Ros, R., Pérez-González, F. y Hinojosa, E. (2012). Factores asociados al estrés académico en estudiantes de psicología. *Anales de Psicología*, 34(3), 456-467. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- Gil, M. E., Rivera, M. E. y Vargas, M. L. (2022). Situaciones vitales estresantes y sintomatología depresiva en adolescentes rurales. *Revista de Psicología y Educación*, 17(1), 97-115. <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/219.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. 6ta edición. Mc Graw Hill. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Herrera, D., Coria, G. A., Muñoz, D. A., Graillet, O., Aranda, G. E., Rojas, F., Hernández, M. E. y Nafissa, I. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista eNeurobiología*, 8(17), 1-23. [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)
- Jiménez, T. y Carretero-Dios, H. (2021). Estrés académico y sus consecuencias en el rendimiento. *Psicología Educativa*, 27(2), 153-162.
- Jiménez, T. y Carretero-Dios, H. (2021). Estrés académico y sus consecuencias en el rendimiento. *Psicología Educativa*, 27(2), 153-162.

- Lasluisa, M. B. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional - Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://www.coursehero.com/es/file/213374220/Estr%C3%A9s-acad%C3%A9micopdf/>
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Linares, C. E. (2020). *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional - Universidad César Vallejo. <https://www.coursehero.com/es/file/213374220/Estr%C3%A9s-acad%C3%A9micopdf/>
- Luque, O. M., Bolivar, N., Achahui, V. E. y Gallegos, J. R. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al Covid-19. *PURIQ*, 4(1), 56-65. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1467/1451>
- Maquera, M. E. (2020). *Depresión y estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Altiplano, Puno – 2019* [Tesis de titulación en Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional - Universidad Nacional del Altiplano. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13643/Maquera_Payva_Maria_Elisa.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Martos, A. J., Ramos, M. G. y 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/aula/archivos/repositorio/3000/3144/014_IEEN5-Martos_y_Mula_Ramos_Vazquez.pdf

Ministerio de Salud del Perú. (19 de enero de 2023). La depresión: un trastorno de salud mental que también afecta a niñas, niños y adolescentes, y requiere la participación de la familia. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/690010-la-depresion-un-trastorno-de-salud-mental-que-tambien-afecta-a-ninas-ninos-y-adolescentes-y-requiere-la-participacion-de-la-familia>

Ministerio de Salud del Perú. (2020). Guía de Práctica Clínica para el Diagnóstico y Tratamiento de Depresión en Niños y Adolescentes. Instituto Nacional de Salud del Niño. <https://www.insnsb.gob.pe/docs-trans/resoluciones/archivopdf.php?pdf=2020/RD%20N%C2%B0%20000189-2020-DG-INSNSB%20GPC%20Depresi%C3%B3n%202020.pdf>

Morales, C. (2017). La depresión: Un reto para toda la sociedad del que debemos hablar. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(2), 136-138. <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2017.v43n2/136-138/es>

National Institute of Mental Health. (2018). Depression: Overview and facts. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Organización Mundial de la Salud. (21 de febrero de 2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Palomino, R. J. (2021). Estrés académico y depresión en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada, Huamanga 2021 [Tesis de titulación en

- Psicología, Universidad de Ayacucho Federico Froebel]. Repositorio Institucional - Universidad de Ayacucho Federico Froebel.
<http://repositorio.udaff.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11936/236/Tesis%20-%20Rommel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rabanal, N. L. (2023). *Factores asociados a la depresión en pacientes con leucemia mieloide crónica atendidos en un Instituto Especializado de Lima, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio institucional - Universidad Privada Norbert Wiener.
https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/9405/T061_73150469_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Román, F. y Hernández, R. (2020). El estrés académico en contextos universitarios. *Journal of Educational Psychology*, 22(4), 299-310.
- Rosas, J. F. (2021). *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio institucional - Universidad Autónoma de Ica.
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1156/3/Jenny%20Fabiola%20Rosas%20Supo.pdf>
- Sánchez, Y. (2015). *Relación entre estrés y depresión. Análisis de sus bases neurobiológicas* [Tesis de titulación en Psicología, Universidad de Salamanca]. Repositorio Institucional - Universidad de Salamanca.
[https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126778/TFG_SanchezGuerreroY_Relacionentreestres.pdf?sequence=1%20,](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126778/TFG_SanchezGuerreroY_Relacionentreestres.pdf?sequence=1%20)
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. McGraw-Hill.

- Serrano, C., Rojas, A. y Rugero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(1), 47-60. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80225697004.pdf>
- Silva, M. F., López, J. J. y Meza, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Tena, A., Castro, G., Marín, R., Gómez, P., De la Fuente, A. y Gómez, R. (2018). Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica. *Med. interna Méx.*, 34(2), 264-277. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662018000200008
- Tuesta, A. S. (2020). *Estrés y depresión en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de La Torre - Víctor Larco, 2020* [Tesis de titulación en Enfermería, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional - Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45817/Tuesta_AAS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zamora, A. M. y Leiva, F. V. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID19 durante el año 2021. *Revista de investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(2), 127-138. <http://scielo.iics.una.py/pdf/academo/v9n2/2414-8938-academo-9-02-127.pdf>

ANEXOS

Anexos 1. Matriz de consistencia

Título: Depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de una institución educativa del Rímac, Lima - 2024

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>Problema General: ¿Existe relación entre depresión y estrés académico en alumnas de secundaria en una institución educativa del Rímac, Lima - 2024?</p> <p>Problemas específicos: 1. ¿Existe relación entre depresión y la dimensión estresores en alumnas de secundaria en una institución educativa del Rímac, Lima - 2024? 2. ¿Existe relación entre depresión y la dimensión síntomas en alumnas de secundaria en una institución educativa del Rímac, Lima - 2024? 3. ¿Existe relación entre depresión y la dimensión estrategias de afrontamiento en alumnas de secundaria en una institución educativa del Rímac, Lima - 2024?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre depresión y estrés académico en alumnas de secundaria en una institución educativa del Rímac, Lima – 2024</p> <p>Objetivos específicos: 1. Determinar la relación entre depresión y la dimensión estresores en alumnas de secundaria en una institución educativa del Rímac, Lima - 2024. 2. Determinar la relación entre depresión y la dimensión síntomas en alumnas de secundaria en una institución educativa del Rímac, Lima - 2024. 3. Determinar la relación entre depresión y la dimensión estrategias en alumnas de secundaria en una institución educativa del Rímac, Lima - 2024.</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación directa entre depresión y estrés académico en alumnas de secundaria en una institución educativa del Rímac, Lima - 2024</p> <p>Hipótesis específicas: Existe relación directa entre depresión y la dimensión estresores en alumnas de secundaria en una institución educativa del Rímac, Lima – 2024. Existe relación directa entre depresión y la dimensión síntomas en alumnas de secundaria en una institución educativa del Rímac, Lima – 2024. Existe relación directa entre depresión y la dimensión estrategias en alumnas de secundaria en una institución educativa del Rímac, Lima - 2024</p>	<p>Depresión</p> <p>Estrés académico</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estresores - Síntomas - Estrategias de afrontamiento 	<p>Tipo: Básica, correlacional</p> <p>Método: hipotético-deductivo</p> <p>Diseño: no experimental transversal</p> <p>Población: 500 alumnas de secundaria</p> <p>Muestra: 217 alumnas de secundaria</p> <p>Instrumento 1: Inventario de Depresión de Beck- II</p> <p>Instrumento 2: Inventario de estrés académico SISCO SV-21</p>

Anexo 2. Instrumentos de medición

Inventario de depresión de Beck (BDI-II)

Edad:

Sexo:

Instrucciones: Este cuestionario consiste en 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos y, a continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor el modo en el que se ha sentido DURANTE LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS, INCLUIDO EL DÍA DE HOY.

Rodee con un círculo el número que se encuentra escrito a la izquierda de la afirmación que haya elegido. Si dentro del mismo grupo hay más de una afirmación que considere igualmente aplicable a su caso, elija el número más alto. Asegúrese de leer todas las afirmaciones de cada grupo antes de efectuar la elección.

Asegúrese también de no haber elegido más de una respuesta para cada grupo, particularmente en los elementos 16 y 18.

1. Tristeza

- 0 No me siento triste habitualmente.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo.
- 2 Me siento triste continuamente.
- 3 Me siento tan triste o desgraciado que no puedo soportarlo

2. Pesimismo

- 0 No estoy desanimado sobre mi futuro.
- 1 Me siento más desanimado sobre mi futuro que antes.
- 2 No espero que las cosas mejoren.
- 3 Siento que mi futuro es desesperanzador y que las cosas solo empeorarán.

3. Sentimientos de fracaso

- 0 No me siento fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que debería.
- 2 Cuando miro atrás, veo fracaso tras fracaso.
- 3 Me siento una persona totalmente fracasada.

4. Pérdida de placer

- 0 Disfruto de las cosas que me gustan tanto como antes.
- 1 No disfruto de las cosas tanto como antes.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas con las que antes disfrutaba.
- 3 No obtengo ningún placer de las cosas con las que antes disfrutaba.

5. Sentimientos de culpa

- 0 No me siento especialmente culpable.
- 1 Me siento culpable de muchas cosas que he hecho o debería haber hecho.
- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable constantemente

6. Sentimientos de castigo

- 0 No siento que esté siendo castigado.
- 1 Siento que puedo ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Insatisfacción con uno mismo

- 0 Siento lo mismo que antes sobre mí mismo.
- 1 He perdido confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta.

8. Autocríticas

- 0 No me critico o me culpo más que antes.
- 1 Soy más crítico conmigo mismo de lo que solía ser.
- 2 Critico todos mis defectos.
- 3 Me culpo de todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o deseos de suicidio

- 0 No tengo ningún pensamiento de suicidio.
- 1 Tengo pensamientos de suicidio, pero no los llevaría a cabo.
- 2 Me gustaría suicidarme.
- 3 Me suicidaría si tuviese la oportunidad.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo.
- 2 Lloro por cualquier cosa.
- 3 Tengo ganas de llorar continuamente, pero no puedo.

11. Agitación

- 0 No estoy más inquieto o agitado que de costumbre.
- 1 Me siento más inquieto o agitado que de costumbre.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me cuesta estar quieto.
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar continuamente moviéndome o

haciendo algo.

12. Pérdida de interés

- 0 No he perdido el interés por otras personas o actividades.
- 1 Estoy menos interesado que antes por otras personas o actividades.
- 2 He perdido la mayor parte de mi interés por los demás o por las cosas.
- 3 Me resulta difícil interesarme en algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo decisiones más o menos como siempre.
- 1 Tomar decisiones me resulta más difícil que de costumbre.
- 2 Tengo mucha más dificultad en tomar decisiones que de costumbre.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Inutilidad

- 0 No me siento inútil.
- 1 No me considero tan valioso y útil como solía ser.
- 2 Me siento inútil en comparación con otras personas.
- 3 Me siento completamente inútil

15. Pérdida de energía

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

16. Cambios en el patrón de sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi patrón de sueño.
- 1a Duermo algo más de lo habitual.
- 1b Duermo algo menos de lo habitual.
- 2a Duermo mucho más de lo habitual.
- 2b Duermo mucho menos de lo habitual.
- 3a Duermo la mayor parte del día.
- 3b Me levanto 1 o 2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy más irritable de lo habitual.
- 1 Estoy más irritable de lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable de lo habitual.
- 3 Estoy irritable continuamente.

18. Cambios en el apetito

- 1 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1a Mi apetito es algo menor de lo habitual.
- 1b Mi apetito es algo mayor de lo habitual.

- 2a Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b Mi apetito es mucho mayor que antes.
- 3a He perdido completamente el apetito.
- 3b Tengo ganas de comer continuamente.

19. Dificultad de concentración

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.
- 2 Me cuesta mantenerme concentrado durante mucho tiempo.
- 3 No puedo concentrarme en nada

20. Cansancio o fatiga.

- 0 No estoy más cansado o fatigado que de costumbre.
- 1 Me canso o fatigo más fácilmente que de costumbre.
- 2 Estoy demasiado cansado o fatigado para hacer muchas cosas que antes solía hacer.
- 3 Estoy demasiado cansada o fatigada para hacer la mayoría de las cosas que antes hacía.

Inventario de depresión de Beck (BDI-II)

Adaptado por Yoselin Pizarro (2024)

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Grado:** _____

Instrucciones: Este cuestionario consiste en 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos y, a continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor el modo en el que se ha sentido **DURANTE LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS, INCLUIDO EL DÍA DE HOY.**

Rodee con un círculo el número que se encuentra escrito a la izquierda de la afirmación que haya elegido. Si dentro del mismo grupo hay más de una afirmación que considere igualmente aplicable a su caso, elija el número más alto. Asegúrese de leer todas las afirmaciones de cada grupo antes de efectuar la elección.

Asegúrese también de no haber elegido más de una respuesta para cada grupo, particularmente en los elementos 16 y 18.

1. Tristeza

- 4 No me siento triste habitualmente.
- 5 Me siento triste gran parte del tiempo.
- 6 Me siento triste continuamente.
- 7 Me siento tan triste o desgraciado que no puedo soportarlo

2. Pesimismo

- 4 No estoy desanimado sobre mi futuro.
- 5 Me siento más desanimado sobre mi futuro que antes.
- 6 No espero que las cosas mejoren.
- 7 Siento que mi futuro es desesperanzador y que las cosas solo empeorarán.

3. Sentimientos de fracaso

- 4 No me siento fracasado.
- 5 He fracasado más de lo que debería.
- 6 Cuando miro atrás, veo fracaso tras fracaso.
- 7 Me siento una persona totalmente fracasada.

4. Pérdida de placer

- 4 Disfruto de las cosas que me gustan tanto como antes.
- 5 No disfruto de las cosas tanto como antes.
- 6 Obtengo muy poco placer de las cosas con las que antes disfrutaba.
- 7 No obtengo ningún placer de las cosas con las que antes disfrutaba.

5. Sentimientos de culpa

- 4 No me siento especialmente culpable.
- 5 Me siento culpable de muchas cosas que he hecho o debería haber hecho.
- 6 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 7 Me siento culpable constantemente

6. Insatisfacción con uno mismo

- 4 Siento lo mismo que antes sobre mí mismo.

- 5 He perdido confianza en mí mismo.
- 6 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 7 No me gusto.

7. Autocríticas

- 4 No me critico o me culpo más que antes.
- 5 Soy más crítico conmigo mismo de lo que solía ser.
- 6 Critico todos mis defectos.
- 7 Me culpo de todo lo malo que sucede.

12. Pensamientos o deseos de suicidio

- 4 No tengo ningún pensamiento de suicidio.
- 5 Tengo pensamientos de suicidio, pero no los llevaría a cabo.
- 6 Me gustaría suicidarme.
- 7 Me suicidaría si tuviese la oportunidad.

13. Llanto

- 4 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 5 Lloro más de lo que solía hacerlo.
- 6 Lloro por cualquier cosa.
- 7 Tengo ganas de llorar continuamente, pero no puedo.

14. Agitación

- 4 No estoy más inquieto o agitado que de costumbre.
- 5 Me siento más inquieto o agitado que de costumbre.
- 6 Estoy tan inquieto o agitado que me cuesta estarme quieto.
- 7 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar continuamente moviéndome o haciendo algo.

11. Pérdida de interés

- 4 No he perdido el interés por otras personas o actividades.
- 5 Estoy menos interesado que antes por otras personas o actividades.
- 6 He perdido la mayor parte de mi interés por los demás o por las cosas.
- 7 Me resulta difícil interesarme en algo.

12. Indecisión

- 4 Tomo decisiones más o menos como siempre.
- 5 Tomar decisiones me resulta más difícil que de costumbre.
- 6 Tengo mucha más dificultad en tomar decisiones que de costumbre.
- 7 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

16. Inutilidad

- 4 No me siento inútil.
- 5 No me considero tan valioso y útil como solía ser.
- 6 Me siento inútil en comparación con otras personas.
- 7 Me siento completamente inútil

17. Pérdida de energía

- 4 Tengo tanta energía como siempre.
- 5 Tengo menos energía de la que solía tener.
- 6 No tengo suficiente energía para hacer muchas cosas.
- 7 No tengo suficiente energía para hacer nada.

15. Cambios en el patrón de sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi patrón de sueño.

- 1a Duermo algo más de lo habitual.
- 1b Duermo algo menos de lo habitual.
- 2a Duermo mucho más de lo habitual.
- 2b Duermo mucho menos de lo habitual.
- 3a Duermo la mayor parte del día.
- 3b Me levanto 1 o 2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

16. Irritabilidad

- 4 No estoy más irritable de lo habitual.
- 5 Estoy más irritable de lo habitual.
- 6 Estoy mucho más irritable de lo habitual.
- 7 Estoy irritable continuamente.

17. Cambios en el apetito

- 1 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1a Mi apetito es algo menor de lo habitual.
- 1b Mi apetito es algo mayor de lo habitual.
- 2a Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b Mi apetito es mucho mayor que antes.
- 3a He perdido completamente el apetito.
- 3b Tengo ganas de comer continuamente.

21. Dificultad de concentración

- 4 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 5 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.
- 6 Me cuesta mantenerme concentrado durante mucho tiempo.
- 7 No puedo concentrarme en nada

Inventario de estrés académico SISCO SV-21

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 postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran 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

3.- 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:

	Nu nca	R a r a v e z	Al gu na s ve ce s	Ca si sie m pre	Sie m pre
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de					

investigación, etc.)					
5.El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6.No entender los temas que se abordan en la clase					
7.Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8.Tiempo limitado para hacer el trabajo					

4.- 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:

Reacciones físicas					
	Nu nca	Ra ra ve z	Al gu na s ve ces	Ca si sie m pr e	Sie m pre
9.Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10.Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11.Dolores de cabeza o migrañas					
12.Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13.Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14.Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	Nu nca	R a r a v e z	Alg unas vece s	Cas i sie m pr e	Si e m pre

15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17. Ansiedad, angustia o desesperación.					
18. Problemas de concentración					
19. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	Nu nca	R a r a v e z	Al g u n a s v e c e s	C a s i s i e m p r e	S i e m p r e
20. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21. Aislamiento de los demás					
22. Desgano para realizar las labores escolares					
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

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 utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nu nca	Ra ra v e z	Al g u n a s v e c e s	Ca s i s i e m p r e	S i e m p r e
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
26. Elogios a sí mismo					

27.La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
28.Búsqueda de información sobre la situación					
29.Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

Anexo 3: Validez del instrumento

Observaciones: _____ Ninguna _____

Levantar observaciones y reestructurar ítems en dimensiones _____

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [sí]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador:

Dr. / Mg. Dante Jesus Jacobi Romero

D.N.I.: 10425460

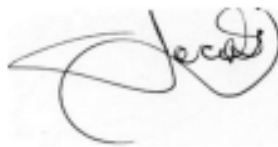
Psicólogo

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



8 de agosto de 2024

Dante Jacobi Romero

Observaciones: Sugiero que cada una de las cláusulas sean planteadas en forma de preguntas o afirmaciones.

Levantar observaciones y reestructurar ítems en dimensiones _____

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable []

Aplicable después de corregir [X]

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador:

Dr. / Mg. Víctor Manuel Urbano Katayama

D.N.I.: 06646690

Especialidad del validador

Psicólogo educativo

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Victor Manuel Urbano Katayama

8 de agosto de 2024

Matriz V de Aiken

Item	CLARIDAD					PERTINENCIA					RELEVANCIA					V. AIKEN	V. AIKEN GENERAL
	J1	J2	J3	S	V. AIKEN	J1	J2	J3	S	V. AIKEN	J1	J2	J3	S	V. AIKEN		
1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	0.33
2	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
4	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
5	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
6	1	1	1	3	1	1	1	0	2	0.67	1	1	1	3	1	0.83	
7	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
8	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
9	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
10	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
11	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
12	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
13	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
14	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
15	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
16	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
17	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
18	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
19	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
20	1	1	1	3	1	1	1	0	2	0.67	1	1	1	3	1	0.83	
21	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1.00	1	1	1	3	1	1.00	
22	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1.00	1	1	1	3	1	1.00	
23	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1.00	1	1	1	3	1	1.00	
24	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
25	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1.00	1	1	1	3	1	1.00	
26	1	1	1	3	1	1	1	0	2	0.67	1	1	1	3	1	0.83	
27	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
28	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1.00	1	1	1	3	1	1.00	
29	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
30	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
31	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
32	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
33	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
34	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
35	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
36	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
37	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
38	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
39	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
40	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
41	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
42	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
43	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
44	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
45	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
46	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
47	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
48	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	
49	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1.00	

Tabla A1*Análisis Factorial Confirmatorio para el Inventario de depresión de Beck II*

	índice	Valor
	χ^2	261
	gl	135
	p	<.001
	CFI	0.903
	TLI	0.890
	SRMR	0.050
	RMSEA	0.050
IC 90% del RMSEA	Inferior	0.045
	Superior	0.065

Tabla A2*Matriz de cargas factoriales de los ítems del Inventario de depresión de Beck II*

Factor	Indicador	Saturación
Factor 1	D1	0.528
	D2	0.544
	D3	0.665
	D4	0.442
	D5	0.555
	D6	0.572
	D7	0.581
	D8	0.514
	D9	0.530
	D10	0.540
	D11	0.484
	D12	0.515
	D13	0.636
	D14	0.435
	D15	0.434
	D16	0.510
	D17	0.527
	D18	0.513

Tabla A3*Análisis Factorial Confirmatorio para el Inventario de estrés académico SISCO SV-21*

	índice	Valor
	χ^2	554
	gl	347
	p	<.001
	CFI	0.878
	TLI	0.867
	SRMR	0.05
	RMSEA	0.04
IC 90% del RMSEA	Inferior	0.03
	Superior	0.05

Tabla A4*Matriz de cargas factoriales de los ítems del Inventario de estrés académico SISCO SV-21*

Factor	Indicador	Saturación
Factor 1: Estresores	E1	0.282
	E2	0.506
	E3	0.410
	E4	0.438
	E5	0.472
	E6	0.478
	E7	0.339
	E8	0.515
	E9	0.647
	E10	0.539
	E11	0.448
	E12	0.544
	E13	0.674
	E14	0.601
Factor 2: Síntomas	E15	0.643
	E16	0.644
	E17	0.522
	E18	0.655
	E19	0.574
	E20	0.509
	E21	0.521
	E22	0.542
	E23	0.287

	E24	0.460
	E25	0.409
Factor 3: Estrategias	E26	0.396
	E27	0.637
	E28	0.475

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Tabla A5

Confiabilidad del Inventario de depresión de Beck II

Variable	N° de ítems	Alfa de Cronbach
Depresión	18	0.87

Tabla A6

Confiabilidad de los ítems del Inventario de depresión de Beck II

Ítem	Media	Alfa de Cronbach
D1	1.87	0.868
D2	2.17	0.868
D3	2.10	0.863
D4	2.12	0.870
D5	2.16	0.867
D6	2.30	0.866
D7	2.39	0.866
D8	1.78	0.868
D9	2.59	0.868
D10	1.93	0.867
D11	2.32	0.869
D12	2.34	0.868
D13	2.19	0.864
D14	2.24	0.871
D15	1.66	0.870
D16	1.97	0.868
D17	1.65	0.868
D18	2.40	0.868

Tabla A7

Confiabilidad del Inventario de estrés académico SISCO SV-21

Dimensiones/Variable	N° de ítems	Alfa de Cronbach
Estresores	8	0.59
Síntomas	15	0.87
Estrategias	6	0.59
Estrés académico	29	0.82

Tabla A8*Confiabilidad de los ítems del Inventario de estrés académico SISCO SV-21*

Ítem	Media	Alfa de Cronbach
E1	2.53	0.592
E2	3.43	0.529
E3	2.89	0.546
E4	3.30	0.550
E5	3.31	0.531
E6	2.93	0.564
E7	3.29	0.571
E8	2.75	0.873
E9	2.95	0.868
E10	2.98	0.873
E11	2.24	0.876
E12	3.29	0.873
E13	3.38	0.867
E14	2.83	0.870
E15	3.05	0.868
E16	2.95	0.868
E17	3.36	0.874
E18	2.74	0.868
E19	2.46	0.871
E20	2.56	0.874
E21	2.97	0.874
E22	3.11	0.872
E23	2.75	0.873
E24	3.05	0.587
E25	2.84	0.550
E26	2.29	0.554
E27	2.37	0.559
E28	2.73	0.495

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 06 de noviembre de 2024

Investigador(a)
Yosselin Yassmin Pizarro Tafur
 Exp. N°: 0842-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) evaluó y **APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: “Depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de un centro educativo del Rimac, Lima - 2024” Versión 01 con fecha 16/09/2024.
- Formulario de Consentimiento Informado Versión 01 con fecha 16/09/2024.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Yosselin Yassmin Pizarro Tafur.

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, la **Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

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

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega
 Presidente



Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
 UPNW

Anexo 6: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores: Yosselin Yassmin Pizarro Tafur

Título: “Depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de una institución educativa del Rímac, Lima - 2024”

Propósito del estudio

Se le invita a ser parte de en un estudio llamado: “Depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de una institución educativa del Rímac, Lima - 2024”, desarrollado por Yosselin Yassmin Pizarro Tafur bachiller de la Universidad Privada Norbert Wiener con el propósito de determinar la relación entre la depresión y estrés académico en alumnas de secundaria.

Procedimientos

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

- Instrumento 1: Inventario de depresión de Beck II
- Instrumento 2: Inventario de estrés académico SISCO-SV21

La encuesta puede demorar unos 30 minutos. Los resultados se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos El participante no estará expuesto a ningún riesgo

Beneficios El participante no recibirá ningún beneficio o compensación económica

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad

Se almacenará la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente

Si usted se siente incómodo durante la encuesta, podrá retirarse de este en cualquier momento. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Yosselin Yassmin Pizarro Tafur al número +51 952 767 523 o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. E-mail: comite.etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.



Yosselin Yassmin Pizarro Tafur
DNI: 47269635

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de proyecto: Depresión y estrés académico en alumnas de secundaria de una institución educativa del Rímac, Lima - 2024

Esta investigación tiene por objetivo evaluar la relación entre la depresión y estrés académico en alumnas de secundaria, mediante la aplicación de 2 cuestionarios

Hola mi nombre es Yosselin Yassmin Pizarro Tafur y soy bachiller de psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente se está realizando un estudio de investigación para conocer acerca de la depresión y estrés académico en alumnas de secundaria y para ello queremos pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistiría en completar los siguientes cuestionarios:

- Inventario de depresión de Beck II
- Inventario de estrés académico SISCO-SV21

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá y/o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporcionas/ las mediciones que realicemos nos ayudarán a conocer más acerca de cómo la depresión se relaciona con el estrés académico en los estudiantes de secundaria.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrado de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombre del participante: _____

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentimiento:

Yosselin Yassmin Pizarro Tafur _____

Fecha: 31 de julio de 2024

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”

Lima, 10 de septiembre de 2024

Asunto: Autorización para aplicación de instrumentos psicométricos

Sr. Enrique Silva Zafra

Director de la I.E. “Lucie Rynning de Antúnez de Mayolo”

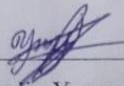
Presente:

De mi mayor consideración,

Me es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y presentarme, Yosselin Yassmin Pizarro Tafur e identificada con 47269635. Actualmente, egresada de la universidad Norbert Wiener, facultad de psicología, carrera de psicología, identificada con a2015100234 quien se encuentra desarrollando un trabajo de investigación titulada: DEPRESIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNAS DE SECUNDARIA DE UN CENTRO EDUCATIVO DEL RÍMAC, para ostentar el título académico de Licenciatura en psicología.

En ese sentido, le agradeceré que me brinde las facilidades que el caso amerita para realizar la presente investigación, con previa coordinación con los docentes de todas las secciones a nivel secundario, para cumplir con la evaluación de las pruebas psicológicas antes señaladas, considerando un tiempo de 30 minutos como máximo para el desarrollo de cada evaluación por aula.

Sin otro asunto particular, me despido de usted renovándole mi especial consideración y respeto.


Yosselin Yassmin Pizarro Tafur

DNI: 47269635

Cel: 952767523



● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 17% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	uwiener on 2024-10-14 Submitted works	3%
2	uwiener on 2024-11-08 Submitted works	2%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	2%
4	uwiener on 2024-12-16 Submitted works	1%
5	hdl.handle.net Internet	<1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
7	Universidad Wiener on 2024-07-08 Submitted works	<1%
8	repositorio.autonoma.edu.pe Internet	<1%