

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**

**FACULTAD DE CIENCIAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**DEPRESIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO**

**DE LA I.E.S. SANTA ROSA DE LA CIUDAD DE PUNO 2022**

**PRESENTADO POR:**

**RUTH CAROLINA GARCIA SUPO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2022**



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](#)

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**TESIS****DEPRESIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO  
DE LA I.E.S. SANTA ROSA DE LA CIUDAD DE PUNO 2022**

PRESENTADO POR:

RUTH CAROLINA GARCIA SUPO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:

  
Mtra. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA

PRIMER MIEMBRO

:

  
M.Sc. ROSA LUZ FARFAN SOLIS

SEGUNDO MIEMBRO

:

  
M.Sc. NATÁLIA GUADALUPE SERRUTO DE SOTOMAYOR

ASESOR DE TESIS

:

  
Mg. LUIS ALBERTH ROSSEL BERNEDO

Área: Ciencias Médicas y de Salud

Disciplina: Psiquiatría

Especialidad: Enfermería y Salud Mental Cuidados de la Salud Mental y Psiquiatría

Puno, 04 de julio del 2022.

## DEDICATORIA

A mis padres por haberme forjado cómo la persona que soy en la actualidad, mucho de mis logros se los debo a ustedes, me formaron con reglas y disciplinas, me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos.

## AGRADECIMIENTO

Primeramente doy gracias a Dios por permitirme tener tan buena experiencia dentro de mi universidad, por permitirme convertirme en ser un profesional en lo que tanto me apasiona, gracias a cada licenciada que hizo parte de este proceso integral de formación

**ÍNDICE GENERAL**

	<b>Pág</b>
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTO	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE ANEXOS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>11</b>

**CAPÍTULO I****PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA  
INVESTIGACIÓN**

<b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>13</b>
1.1.1 PROBLEMA GENERAL	14
1.1.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS	14
<b>1.2 ANTECEDENTES</b>	<b>15</b>
<b>1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>18</b>
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	18
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18

**CAPÍTULO II****MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

<b>2.1 MARCO TEÓRICO</b>	<b>19</b>
<b>2.2 MARCO CONCEPTUAL</b>	<b>23</b>
<b>2.3 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>24</b>
2.3.1 HIPÓTESIS GENERAL	24
2.3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	24

**CAPÍTULO III****METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

<b>3.1 ZONA DE ESTUDIO</b>	<b>26</b>
<b>3.2 TAMAÑO DE MUESTRA</b>	<b>26</b>
3.2.1 POBLACIÓN	26
3.2.2 MUESTRA	22
<b>3.3 IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES</b>	<b>29</b>
<b>3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	<b>30</b>
3.4.1 TÉCNICAS	30
3.4.2 INSTRUMENTOS	31
3.4.3 TÉCNICAS DE ANÁLISIS	33
3.4.4 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	34

**CAPÍTULO IV****EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

<b>CONCLUSIONES</b>	<b>46</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>47</b>
<b>BIBLIOGRAFÍAS</b>	<b>48</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>51</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
<b>Tabla 01.</b> Cuadro de estudiantes por sección de Quinto grado	27
<b>Tabla 02.</b> Cuadro de estudiantes por aula para la muestra	28
<b>Tabla 03.</b> Nivel de depresión en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022	35
<b>Tabla 04.</b> Nivel de depresión en la dimensión Síntomas afectivos en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022.	37
<b>Tabla 05.</b> Nivel de depresión en la dimensión trastornos fisiológicos en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022	38
<b>Tabla 06.</b> Nivel de depresión en la dimensión trastornos psicomotores en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022	39
<b>Tabla 07.</b> Nivel de depresión en la dimensión trastornos psíquicos en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022.	40
<b>Tabla 08.</b> Nivel de estrés académico en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022	40
<b>Tabla 09.</b> Nivel de Estrés Académico en la dimensión Estresores en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022.	42
<b>Tabla 10.</b> Nivel de Estrés Académico en la dimensión Síntomas en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022	40

<b>Tabla 11.</b> Nivel de Estrés Académico en la dimensión Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022	43
<b>Tabla 12.</b> Prueba Chi-Cuadrado – Hipótesis General	45

## ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
<b>Anexo 1.</b> Matriz de consistencia	52
<b>Anexo 2.</b> Instrumento de la investigación	54
<b>Anexo 3.</b> Ilustración de resultados	60
<b>Anexo 4.</b> Solicitud de Autorización	65
<b>Anexo 5.</b> Panel Fotográfico	66

## RESUMEN

La presente investigación titulada “Depresión y estrés académico en estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación entre la depresión y el estrés académico en los estudiantes. La zona de estudio corresponde a la Institución Educativa Secundaria Santa Rosa, población conformada por 193 estudiantes mujeres del quinto grado de secundaria, siendo la muestra 84 estudiantes seleccionadas por muestreo aleatorio estratificado. El tipo de investigación corresponde a la correlacional, siendo su diseño no experimental y de corte transversal. Para el recojo de la información, se aplicó la técnica de la encuesta y el instrumento fueron 2 cuestionarios; el primero fue la escala de Zung que corresponde a la variable depresión y el segundo aplicado fue el inventario SISCO. Tanto el análisis descriptivo de cada variable como el correlacional de la Chi - cuadrado fueron realizados en el paquete estadístico IBM SPSS en su versión 25.0. Los resultados a los que se arribó en relación a la variable depresión indican que el 57.1% se encuentra en niveles normales y el 29.8% se encuentran en un nivel leve, y estando solo el 13.1% en niveles de moderado a severo. Respecto al análisis de la segunda variable de estrés académico, se evidencio que el 61.9% se encuentra con nivel leve, el 34.5% se ubica en nivel moderado y solo el 3.6% en un nivel profundo de estrés académico. Respecto a la validación de la hipótesis se concluyó que, si existe relación entre la depresión y el estrés académico en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022, valores obtenidos por la prueba estadística Chi-cuadrada; cuyo resultado del grado de significación fue 0.000 (también llamado p), siendo este menor al  $\alpha=0.05$  establecido en la investigación.

**Palabras clave:** Depresión, estudiantes, estrés académico, secundaria

## ABSTRACT

This research entitled "Depression and academic stress in students of the fifth year of the I.E.S. Santa Rosa in the city of Puno 2022, was developed with the objective of determining the relationship between depression and academic stress in students. The study area corresponds to the Santa Rosa Secondary Educational Institution, a population made up of 193 female students in the fifth grade of secondary school, the sample being 84 students selected by stratified random sampling. The type of research corresponds to the correlational, being its design non-experimental and cross-sectional. For the collection of information, the survey technique was applied and the instrument was 2 questionnaires; the first was the Zung scale that corresponds to the depression variable and the second applied was the SISCO inventory. Both the descriptive analysis of each variable and the Chi-square correlational analysis were performed in the statistical package IBM SPSS version 25.0. The results obtained in relation to the depression variable indicate that 57.1% are at normal levels and 29.8% are at a mild level, and only 13.1% are at moderate to severe levels. Regarding the analysis of the second variable of academic stress, it was shown that 61.9% are at a mild level, 34.5% are at a moderate level and only 3.6% are at a deep level of academic stress. Regarding the validation of the hypothesis, it was concluded that, if there is a relationship between depression and academic stress in the students of the fifth year of the I.E.S. Santa Rosa of the city of Puno 2022, values obtained by the Chi-square statistical test; whose result of the degree of significance was 0.000 (also called p), this being less than the  $\alpha=0.05$  established in the investigation.

**Keywords:** Depression, students, academic stress, high school

## INTRODUCCIÓN

La importancia del desarrollo del adolescente en el ámbito social y educativo, conlleva a una correcta formación en lo personal y académico. Por tal razón la depresión y el estrés son considerados en muchos casos como trastornos mentales, lo cual debe conllevar una atención en el aspecto psicológico del adolescente. Que, en consecuencia, influye en el desarrollo académico de los estudiantes. En tal sentido el trabajo de investigación desarrollado en estudiantes de quinto año de la Institución Educativa Secundaria Santa Rosa de la ciudad de Puno, da a conocer el comportamiento de las dos variables en estudio los cuales se encuentra estructura en los siguientes capítulos:

En el capítulo I, se encuentra comprendido el planteamiento del problema; estableciendo el problema general y los problemas específicos, seguido a ello contamos con los antecedentes de entorno internacional, nacional y local, también se establece el objetivo general como los objetivos específicos de la investigación.

En el capítulo II, encontramos la base estructural y científica de la investigación establecida por el marco teórico y marco conceptual, seguidamente encontramos el planteamiento de la hipótesis general y las hipótesis específicas en relación al problema y objetivos planteados.

En el capítulo III, se detalla la metodología de investigación que comprende la delimitación de la zona de estudio, ubicación de la población y la selección de la muestra. También se define el método y se establece la técnica e instrumento a ser utilizado en el proceso de selección y tratamiento de los datos. Se establece el detalle de la operacionalización de variables para la elaboración del instrumento. Por último se da a conocer el método y diseño estadístico que se utilizó para dar validez a las hipótesis planteadas.

En el capítulo IV, se da a conocer la exposición y análisis de los resultados obtenidos según lo establecido en la metodología correspondiente al capítulo III. Con cada uno de los resultados obtenidos se realiza la discusión con los resultados de otras investigaciones que fueron planteadas en los antecedentes. Por último se establecen las conclusiones y recomendaciones por cada uno de los resultados obtenidos según los objetivos establecidos.

Por último, se establece la referencia bibliográfica que fueron tomadas en cada punto de la investigación que conllevo a enriquecer en conocimiento y profundizar en los objetivos establecidos. Cabe señalar que las evidencias de la veracidad del desarrollo de la investigación se encuentran ubicados en los anexos.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que la salud mental es el estado de bienestar del ser humano en el que se da cuenta de sus propias aptitudes, enfrentando las presiones presentadas diariamente con normalidad (1). En la actualidad, nuestra sociedad desarrolla sus actividades cotidianas de forma acelerada, generando estrés y depresión, siendo una carga física y emocional en las personas por las múltiples necesidades que se presentan en su entorno por la cantidad de actividades provocando decepción, preocupación, ansiedad, desánimos. Siendo relacionado con el estilo de vida, mala alimentación, vida sedentaria.

En la actualidad el estrés representa el término absoluto para determinar las causas emocionales de la lucha para manejar las presiones del día a día (2). Por lo que los estudiantes en edad adolescente también están expuestos a sufrir de estrés académico, causado por la preocupación que tiene en su aprendizaje, sintiendo que cuentan con el tiempo insuficiente para realizar dichas actividades académicas al no comprender algunos contenidos de aprendizaje, la relación entre sus compañeros y la poca comunicación con los docentes.

Por lo tanto, se observa que los estudiantes de nivel secundario, en especial los que se encuentran a puerta de terminar la secundaria, existe una mayor exigencia por los cursos establecidos y la presión que ejercen por la preparación adicional que implica el ingreso a una institución de educación superior, mostrando así que los niveles de estrés y depresión se ven incrementados por las exigencias mencionadas. Manifestando que el tiempo que tienen es corto para realizar los trabajos encargados, en ocasiones teniendo cruce de horarios ya que desarrollan la enseñanza de la institución educativa y adicional buscan medios de preparación pre universitaria, no logrando cubrir sus expectativas de aprendizaje generando impotencia y depresión al no cumplir sus objetivos. Es por ello la importancia del presente trabajo de investigación que conlleva a encontrar un diagnóstico del estado de la salud mental de la población juvenil que se encuentran en el periodo adolescente y la carga de elegir un futuro profesional. Por lo que se busca establecer estrategias que permitan generar impactos positivos en los estudiantes, logrando su bienestar emocional.

### **1.1.1 PROBLEMA GENERAL**

Por todo lo antes mencionado nos planteamos la siguiente interrogante:

¿Existe relación entre la depresión y el estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno, en el año 2022?

### **1.1.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

¿Cuáles son los niveles de depresión en las dimensiones: Síntomas afectivos, trastornos fisiológicos, síntomas psicomotores y síntomas psíquicos de los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la Ciudad de Puno – 2022?

¿Cuáles son los niveles de estrés académico en las dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa rosa de la ciudad de Puno – 2022?

## 1.2 ANTECEDENTES

Peinados, A. (3), en su investigación denominada “El estrés académico en los estudiantes del último año. Estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez” desarrollada en el año 2018, plantea como objetivo Contribuir al mejoramiento del aprendizaje en el nivel medio, ciclo diversificado, a través de una propuesta que pretenda disminuir el estrés académico en el aula en estudiantes.

Considerando el método de investigación inductivo y empleando la entrevista por el cuestionario SISCO de estrés académico del investigador Arturo Barraza. Arribando a las conclusiones que el estrés académico que padecen los estudiantes del referido instituto ocasionan que sus habilidades cognitivas sean afectadas y no sean óptimas en su totalidad, generando un aprendizaje deficiente en los estudiantes, motivo por el cual no logran concentración plena y mucho menos retener la información del aprendizaje ya que se encuentran con los síntomas físicos del estrés; generándoles dolor de cabeza, irritabilidad, angustia, tristeza y sentimientos de agresividad. Siendo todos estos factores la causa para que los estudiantes se encuentren desmotivados en el aprendizaje.

La investigadora Guamanquispe, M. (4) en su tesis denominada “El estrés infantil y su incidencia en el proceso enseñanza aprendizaje en los estudiantes de 4to, 5to, 6to y 7mo año de educación básica del centro de educación básica manuela espejo de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua”. Se plantea como Objetivo General Investigar la repercusión del Estrés Infantil en el Proceso Enseñanza Aprendizaje en los estudiantes de 4to, 5to, 6to y 7mo año de Educación Básica del Centro Educación Básica Manuela Espejo de la Ciudad de Ambato de la Provincia de Tungurahua.

Considerando la investigación de carácter descriptiva ya que plantea determinar cómo es y cómo está el desarrollo de la variable en estudio. Arribando a las conclusiones siguientes: El estrés infantil repercute negativamente en el proceso de enseñanza

aprendizaje en los estudiantes del Centro de Educación Básica Manuela Espejo. Debido al estrés infantil se ha detectado que los estudiantes presentan cuadros de agresividad, de ira y llanto

Cobiellas, C. Et al. (5) en el artículo científico denominado Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina presentado a la revista Educación Médica Superior, se plantea como objetivo determinar los niveles de estrés académico y presión mental en los estudiantes del primer año de medicina.

Utilizando el método: estudio de corte transversal aplicado una encuesta electrónica a un total de 246 estudiantes siendo seleccionados a través de un muestreo probabilístico de un total de 732 estudiantes siendo considerado la población total.

Arribando a las siguientes conclusiones: Que el 75.7 % de los estudiantes contaban con 18 y 19 años, y del total de estudiantes 153 eran del sexo femenino. El 63.1% resultó con un nivel de estrés excesivo; el 56.8%, presentó un estrés patológico; el 54.8 %, un nivel de depresión medio y el 57.7% mostró un nivel de estrés excesivo. Por lo que se concluye que los niveles de depresión mental y estrés académico están muy relacionados.

Chau, C., Vilela, P. (6) en el Artículo científico denominado Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco, plantea como objetivo identificar las variables psicológicas que predicen la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. Para el desarrollo de la investigación se aplicaron las escalas de Autoeficacia general, el cuestionario de Estimación de Afrontamiento y de vivencias académicas y la escala de estrés percibido.

Arribando a los siguientes resultados: Según el desarrollo se manifiesta que el estrés, el estilo de afrontamiento evitativo, el centro de estudio y el área interpersonal predicen la salud mental de los estudiantes. Manifestando que los resultados obtenidos en la

investigación pueden contribuir con el desarrollo de programas que buscan el desarrollo educativo mediante la mejora de la salud mental de todo estudiante universitario.

Silva, M. (7) desarrolla la investigación titulada “Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - 2016”, en la cual plantea determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la Escuela Académico profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. En su metodología aplicó el inventario SISCO del estrés académico desarrollado por Barraza en el año 2008.

Arribando a las siguientes conclusiones: referente a la Influencia del estrés sobre el rendimiento académico; pues se logró evidenciar que, al tener un nivel de estrés moderado, tiene un rendimiento académico regular, por lo que se afirma que estadísticamente hay una influencia significativa entre ambas variables del estudio presentado.

Ponce, F. (8) en la investigación denominada Depresión, ansiedad y autoeficacia en alumnos de colegios estatales de Huánuco, cuyo propósito de la investigación fue determinar la relación entre la depresión, la ansiedad y autoeficacia en alumnos de colegios estatales de la ciudad de Huánuco.

Manifestando que la investigación fue de tipo descriptiva correlacional, no experimental y de diseño transversal, investigación aplicada a 400 estudiantes del nivel secundaria del 4to grado, haciendo uso del instrumento “Cuestionario de Depresión, Ansiedad y autoeficacia.”

Arribando a las conclusiones siguientes: Aplicando la prueba de la correlación de Spearman, existe una correlación negativa moderada de -0.6 entre la depresión y la autoeficacia de los estudiantes de los colegios Juana Moreno y G.U.E. Leoncio Prado de

Huánuco. Entendiendo que, a un alto nivel de estado de ansiedad, corresponde un bajo nivel de autoeficacia; en contraposición a menor intensidad de depresión, le corresponde un alto nivel de autoeficacia en los estudiantes.

### **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación entre la depresión y el estrés académico en los estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno, en el año 2022.

#### **1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Establecer los niveles de depresión en las dimensiones: Síntomas afectivos, trastornos fisiológicos, síntomas psicomotores y síntomas psíquicos de los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la Ciudad de Puno – 2022

Establecer los niveles de estrés académico en las dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa rosa de la ciudad de Puno – 2022

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1 MARCO TEÓRICO

##### Depresión

La depresión es considerada un síndrome representado por un estado de ánimo del ser humano, traduciéndose en su expresión verbal y no verbal de sentimientos de tristeza de la mano de la ansiedad, alterando muchas acciones como la energía, el sueño y el apetito, de modo que la motivación se traduce en un déficit de interés. Siendo reflejado en su comportamiento, ya que las acciones positivas se ven disminuidas y las acciones negativas muestran un mayor incremento (9)

La depresión en los jóvenes se presenta con mayor probabilidad de sufrirla, por lo que en la etapa de la adolescencia se producen diversos cambios como físicos, psicológicos cognitivos y culturales; siendo de exigencia en ellos el desarrollo de estrategias con las que puedan afrontar para lograr la autonomía y el éxito personal y social (10). Así también la etapa de la adolescencia es considerada el periodo de desarrollo más importante en la cual adquiere patrones de comportamiento saludable, ya que se ha evidenciado que personas con historial de depresión en la adolescencia, presentan un porcentaje elevado de trastorno depresivo en la edad adulta. (11)

### **Síntomas afectivos**

Los síntomas afectivos envuelven varios tipos de padecimiento que se generan por eventos inesperados en la vida, existen personas que pueden estar mas propensas a trastornos afectivos considerados hereditarios de modo multifuncional, considerados genéticos que involucran la combinación de genes de ambos padres.

### **Trastornos Fisiológicos**

Los seres humanos con depresión, al igual a las personas con ansiedad, sufren de problemas mentales y para enfrentarlos se necesita de la ayuda de un experto, pero además de lo propio de la enfermedad, las personas serian vulnerables a problemas de trastorno fisiológico. Siendo los síntomas indicadores la pérdida de peso, la fatiga o pérdida de energía, anorexia, las conductas obsesivas, alteraciones en la esfera sexual, los problemas digestivos y los problemas en el sueño. (12)

### **Síntomas Psicomotores**

Las personas con depresión, muestran actitudes y dificultades con frecuencia para encontrar un nivel de concentración, con facilidad se distraen y por consecuencia no logran desarrollar sus actividades habituales. La depresión en estas personas muestra mayor incapacidad de desarrollarse de forma adecuada, disminuye la capacidad para pensar y/o concentrarse, muestran sentimiento de inutilidad o de culpa excesivos mostrando mayor dificultad cognitiva e interferencias en el desarrollo laboral mostrando un bajo rendimiento. (13)

### **Síntomas Psíquicos**

Los síntomas psíquicos comprenden indicadores de asilamiento (abandono de sí mismo), la melancolía, intento de suicidio, adicción al alcohol y drogas, mal humor e irritabilidad, lo cual general la dificultad en las actividades del hogar como las escolares, llegando a

puntos críticos donde el paciente muestra acciones depresivo confuso. La atención y concentración se ve disminuida y padece pérdidas de memoria, siendo confundidas con las pseudodemencias depresivas. (14)

### **Estrés**

El estrés se define como la reacción que produce el organismo a un estado de activación simpático adrenal y neuroendocrino, acompañado de reacciones de conducta emocional negativa como el miedo, la ansiedad y la depresión (15)

El estrés es ocasionado cuando una persona no tiene la capacidad de adaptarse al cambio en su ambiente, a su vez provocando enfermedades físicas y/o psicológicas. Es considerado normal que el cuerpo humano maneja cierto nivel de estrés permitiéndole estar en actividad. (16)

### **Estrés académico**

El estrés académico conocido también como “El enemigo silencioso del estudiante” es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, siendo reflejado en el estudiante cuando es sometido en términos escolares, a una serie de demandas que bajo el contexto del estudiante son considerados estresores; cuando los estresores desencadenan un desequilibrio consecuente (nos referimos a una situación estresante), siendo reflejado en una serie de síntomas, obligando al estudiantes a desarrollar acciones para afrontar tal situación, logrando de esa manera un equilibrio sistemático. (17)

### **Los Estresores**

Los estresores académicos son todos los factores que generan sobrecarga al estudiante en el ámbito educativo y que según investigaciones realizada se ha logrado considerar como estresores académicos a la falta de tiempo o poco tiempo para poder desarrollar

las actividades académicas encargadas, siendo considerada como sobrecarga académica, otro estreso es la exigencia de padre o tutores para lograr y mantener el buen rendimiento o promedio académico. (18)

Los estresores dentro del sistema educativo que en cierta medida afecta a la salud mental de los estudiantes son múltiples dentro de los cuales se resalta los métodos de enseñanza y las formas de evaluación, la falta de tiempo para el desarrollo de las actividades académicas, las dificultades y problemas de comunicación con el docente. (18)

### **Síntomas del estrés**

Los síntomas de estrés dentro del desarrollo académico se expresan en las manifestaciones del estudiante, establecidas como reacciones de comportamiento pudiendo ser de forma física; cuando muestran reacciones propias del cuerpo como los insomnios o pesadillas (llamadas trastornos en el sueño), la sensación de cansancio permanente (fatiga crónica), la migraña o dolores de cabeza, problemas digestivos como la diarrea y acciones recurrentes e involuntarias como por ejemplo el morderse las uñas . Dentro de los síntomas psicológicos tenemos la angustia, dificultades en la concentración, sentimientos de tristeza, muestra de ansiedad y desesperación. Y en los síntomas de comportamiento está la conducta inadecuada generando discusiones y aislamiento mostrando deficiencia para cumplir las actividades escolares con normalidad. (19)

### **Estrategias de estrés**

Las estrategias de estrés son consideradas acciones en donde el paciente deberá actuar de modo tal que logre restaurar el equilibrio perdido, dicha acción será llevada a cabo por la capacidad con la que cuente el paciente para afrontar tal situación. Las estrategias a ser afrontadas serán distintas de acuerdo a las características de cada situación.

Aplicada la estrategia se espera que dicha situación sea superada, dando lugar a un aumento en la capacidad de ajuste del individuo. Dentro de algunas de estas estrategias se considera la resolución de problemas, la buena guía, la reevaluación positiva y el análisis lógico. (20)

## **2.2 MARCO CONCEPTUAL**

### **Niveles de depresión**

Los niveles de depresión son clasificados de acuerdo a los síntomas e intensidad con la cual se refleja, según a las dimensiones que establece la escala de Zung, que comprende los síntomas afectivos, los trastornos fisiológicos, los síntomas psicomotores y por último los síntomas psíquicos; los cuales cada uno establece diversos indicadores. (12)

### **Depresión en índices normales**

De acuerdo a lo establecido en la escala de Zung, manifiesta que un estudiante puede no tener depresión, si tu puntaje no sobrepasa los 49 puntos de calificación según el inventario. Considerado este índice con síntomas poco intensos afectando de manera que pocas veces percibe el estudiante en su día a día. En algunas situaciones suele ser confundido con momento de tristeza que experimenta el adolescente, logrando ser identificado puesto que la depresión afecta en el comportamiento (21)

### **Depresión en nivel leve**

El nivel de depresión leve se presenta cuando el adolescente evidencia síntomas propios de la depresión y que al querer desarrollar sus actividades diarias emplea mayor esfuerzo y concentración. Tomando acciones de comportamiento que demuestra pérdida de interés en las cosas y muestra cansancio, estableciéndose en un periodo no menor de dos semanas. En su mayoría de casos, los adolescentes que evidencian de una depresión leve, a lo largo de su vida vuelven a presentar reacciones depresivas, por lo

cual se establece recurrir a tratamientos apropiados con el fin de contar con buena salud.

(22)

### **Depresión en nivel moderada**

En este caso, el nivel de depresión moderada ya empieza a presentar diversas sintomatologías, con un comportamiento más severo que le impiden realizar sus actividades diarias. Un estudiante que presenta depresión moderada, refleja el paso por dos o tres situaciones de depresión leve ya experimentadas. Los episodios depresivos que experimenta la persona de nivel moderado, en su gran mayoría presentan dificultad para el desarrollo de sus actividades de aspecto social y tanto académico.

### **Depresión en un nivel severo**

Esta situación se ve reflejado en cuanto la persona no puede realizar ninguna actividad, encontrándose imposibilitado de tomar atención al docente, generando impotencia por el no poder, llegando a situaciones extremas de suicidio por la incompreensión que presenta. Recurriendo a profesionales para recibir asistencia médica por parte de personal de salud

## **2.3 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN**

### **2.3.1 HIPÓTESIS GENERAL**

La depresión se relaciona con el estrés académico en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno – 2022

### **2.3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

Los niveles de depresión en las dimensiones: Síntomas afectivos, trastornos fisiológicos, síntomas psicomotores y síntomas psíquicos son de leve a moderados en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la Ciudad de Puno – 2022

Los niveles de estrés académico en las dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento son de leve a moderados en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno – 2022

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1 ZONA DE ESTUDIO

La Investigación se desarrollará en la Institución Educativa Secundaria “Santa Rosa”, reconocida como institución emblemática y reconocida como colegio líder del bicentenario de la República, brindando una educación de calidad a la mujer puneña, ubicado en el departamento y provincia de Puno, en el centro de la ciudad, a una cuadra de la plaza de armas. Que alberga a estudiantes de nivel secundario en un solo turno mañana. Para el estudio de la presente investigación se considerará a todos los estudiantes del 5to grado de secundaria que comprenden desde la sección “A” hasta la “G”.

#### 3.2 TAMAÑO DE MUESTRA

##### 3.2.1 POBLACIÓN

Para la aplicación de la presente investigación la población en estudio estará conformada por todos los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E.S. “Santa Rosa” detallado en la siguiente tabla.

**Tabla 01.** Cuadro de estudiantes por sección de Quinto grado

Ord.	SECCIONES	TOTAL	%
1	5to grado - Sección A	28	14.5
2	5to grado - Sección B	27	14.0
3	5to grado - Sección C	29	15.0
4	5to grado - Sección D	28	14.5
5	5to grado - Sección E	28	14.5
6	5to grado - Sección F	27	14.0
7	5to grado - Sección G	26	13.5
<b>TOTAL</b>		<b>193</b>	<b>100.00</b>

### 3.2.2 MUESTRA

El tamaño de muestra se determinó con la siguiente fórmula estadística:

$$n = \frac{N \cdot Z_{\alpha/2}^2 \cdot P \cdot Q}{(N + 1)E^2 + Z_{\alpha/2}^2 \cdot P \cdot Q}$$

Dónde:

N = Tamaño de la población

$Z_{\alpha/2}^2$  = Valor crítico de la Distr. Z (1.96)

P = Proporción de investigación

Q = 1 – P

E = Error máximo permisible

$$n = \frac{(193)(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(193+1)(0.08)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{(193)(3.8416)(0.25)}{(194)(0.0064) + (3.8416)(0.25)}$$

$$n = \frac{185.36}{2.202}$$

$$n = 84.18 \cong 84$$

**n = 84 Estudiantes**

Para determinar la cantidad de muestra trabajaremos por estratos viendo qué porcentaje representa cada sección de estudiantes de 5to de Secundaria

**Tabla 02.** Cuadro de estudiantes por aula para la muestra.

Ord.	SECCIONES	%	TOTAL
1	5to grado - Sección A	14.5	12
2	5to grado - Sección B	14.0	12
3	5to grado - Sección C	15.0	13
4	5to grado - Sección D	14.5	12
5	5to grado - Sección E	14.5	12
6	5to grado - Sección F	14.0	12
7	5to grado - Sección G	13.5	11
<b>TOTAL</b>		<b>100.00</b>	<b>84</b>

**Fuente:** Elaboración Propia

**CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

Los estudiantes matriculados en el año 2022 los estudiantes autorizados no la instituci[on

**CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

A los estudiantes que no pertenecen al 5to grado a criterio de la institución

**3.3 IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES**

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN
Depresión	<b>Síntomas</b>	Ánimo deprimido	Nominal
	<b>Afectivos</b>	Variación diurna	
	<b>Trastornos</b>	Llanto fácil	Nominal
	<b>fisiológicos</b>	Sueño	
		Apetito	
		Atracción del sexo opuesto	
		Pérdida de Peso	
		Estreñimiento	
		Palpitaciones	
		Fatiga fácil	
	<b>Síntomas</b>	Concentración	Nominal
	<b>Psicomotores</b>	Intranquilidad	
	<b>Síntomas</b>	Conación	Nominal
	<b>Psíquicos</b>	Esperanza en el futuro	
		Irritabilidad	
		Indecisión	
		Autoestima	
		Agradable vivir	
		Deseos de muerte	

		Disfrute	
Estrés	<b>Estresores</b>	Competencia	Nominal
Académico		Sobrecarga trabajos	
		La personalidad del docente	
		Evaluaciones	
		Problemas con los horarios	
		Tipo de trabajo	
		No comprende los temas	
		Participación en clase	
		Tiempo limitado para trabajo	
	<b>Síntomas</b>	Reacciones físicas	
		Reacciones Psicológicas	
		Reacciones comportamentales	
	<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Asertividad	
		Elaboración de tareas	
		Resolución de problemas	
		Elogios a uno mismo	
		Religión	
		Búsqueda informativa	
		Optimismo	
		Verbalización del problema	

### 3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### 3.4.1 TÉCNICAS

Para la aplicación y el desarrollo de la presente investigación se aplicará la encuesta de forma Virtual, a través de un formulario de Google, considerado como técnica de

adquisición de información a través la cual se dará a conocer la opinión y valoración de las personas muestreadas

### 3.4.2 INSTRUMENTOS

Como instrumento para la presente investigación se desarrolló un cuestionario en la cual se formularon una serie de interrogantes en relación a las variables planteadas que se presentan en el cuadro de operacionalización de variables.

Las interrogantes planteadas en el cuestionario se basan en:

#### La Escala de Zung

La escala de depresión de Zung será utilizada para la variable depresión, que fue elaborada por William W. K. Zung en el año 1965, considerada una de las primeras escalas de depresión que fue validado en España, la cual se basa en los síntomas somáticos y los cognitivos. Escala conformada por 20 dimensiones relacionadas con la depresión; 10 con formulación positiva y 10 con formulación negativa, que su forma de medición se detalla de la siguiente forma:

- Para las formulaciones en positivo se asignará la siguiente puntuación

Alternativas de la respuesta	Puntuación
Siempre o casi siempre	1
Con bastante frecuencia	2
A veces	3
Nunca o casi nunca	4

- Para las formulaciones en negativo se asignará la siguiente posición

<b>Alternativas de la respuesta</b>	<b>Puntuación</b>
Siempre o casi siempre	4
Con bastante frecuencia	3
A veces	2
Nunca o casi nunca	1

Para el desarrollo de los resultados finales y la interpretación se da la puntuación con la escala de Likert considerando los siguientes rangos de puntuación:

<b>Nivel de depresión</b>	<b>Puntuación</b>
Normal	25 – 49
Leve	50 – 59
Moderado	60 - 69
Severo	70 a más

### **El inventario SISCO**

La variable del estrés académico se desarrollará mediante el inventario SISCO, la cual fue desarrollado por Arturo Barraza clasificado en 3 dimensiones y 32 ítems detalladas a continuación:

	Dimensión	Ítems
<b>Estrés Académico</b>	Estresores	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9
	Síntomas	4.1, 4.2, 4.3, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15
	Estrategias de afrontamiento	5.1,5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8

Tomando en consideración que para cada ítem se asignara la siguiente puntuación

Alternativas de la respuesta	Puntuación
Nunca	0
Rara vez	1
Algunas veces	2
Casi siempre	3
Siempre	4

### 3.4.3 TÉCNICAS DE ANÁLISIS

Para el análisis de la información se tendrá que tabular la información obtenida, previamente codificada según lo indica el instrumento. Ya recolectada la información y basada en el paquete estadístico SPSS, se procederá a realizar el análisis descriptivo de cada una de las variables con sus respectivos indicadores, para poder interpretar el comportamiento de cada una de las variables y ser expresado en tablas de distribución de frecuencias.

#### 3.4.4 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es descriptivo correlacional de corte transversal. Descriptivo porque busca especificar propiedades, características importantes del fenómeno en análisis, describiendo tendencias de un grupo o población

## CAPÍTULO IV

### EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los resultados que se presentan a continuación dan a conocer el comportamiento de cada uno de las dimensiones de las variables en estudio, en primer lugar, se da a conocer los resultados obtenidos en relación a la variable depresión y seguidamente el análisis de cada una de sus dimensiones de dicha variable. En segundo lugar, se da a conocer el análisis de la variable estrés académico con el análisis de cada uno de sus indicadores. Y por último tenemos en análisis de la correlación que existen entre ambas variables de estudio.

**Tabla 03.** Nivel de depresión en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022

NIVEL DE DEPRESIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Normal</b>	48	57.1%
<b>Leve</b>	25	29.8%
<b>Moderado</b>	9	10.7%
<b>Severo</b>	2	2.4%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100.0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de investigación – Escala de Zung

Podemos apreciar que, del total de estudiantes encuestado, el 57.1% que representan la cantidad de 48 estudiantes evidencian un nivel de depresión normal, el 29.8% que representan a 25 estudiantes muestran un nivel de depresión leve, seguido del 10.7% que representa a 9 estudiantes tienen un nivel de depresión moderado y tal solo el 2.4% que representan a 2 estudiantes presentan un nivel de depresión severo.

Es importante señalar que, si bien es cierto que más de 50% se encuentran en situación normal, existe un elevado porcentaje del 40% que presenta niveles de depresión leve y moderado, situación que deberá ser informado a la institución acompañado de propuestas para mejorar estos índices con el objetivo de reducir estos niveles.

Tales resultados podrían generar acciones de preocupación por parte de los padres, pero en comparación a otros lugares del Perú , como lo puede ser ciudades de mayor población y del centro del Perú, encontramos que los niveles son más alarmantes como lo muestra la investigación realizada por Fany Alejandrina Ponce Gamarra de la universidad San Ignacio de Loyola, cuya investigación fue aplicada a los colegios estatales de Huánuco en el año 2017; en cuyos resultados evidencian que sólo el 18.5% se encuentran sin depresión , el 21.5% cuenta con depresión leve, el 25.5% evidencia depresión moderada, y por último y lo más alarmante podemos apreciar que el 34.5% presencia depresión intensa.

Pues los factores que muestran tales resultados pueden ser diversos, lo cual conlleva a implementar departamentos de psicología y talleres con temas relacionados a los problemas que el adolescente enfrentar.

**Tabla 04.** Nivel de depresión en la dimensión **Síntomas afectivos** en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022

SÍNTOMAS AFECTIVOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Normal</b>	42	50.0%
<b>Leve</b>	30	35.7%
<b>Moderado</b>	9	10.7%
<b>Severo</b>	3	3.6%
<b>Total</b>	84	100.0%

**Fuente:** Cuestionario de investigación – Escala de Zung

Se observa que, del total de estudiantes encuestado, el 50.0% que representan a 42 estudiantes tienen un nivel normal de depresión en la dimensión síntomas afectivos, el 35.7% que representan a 30 estudiantes muestran un nivel leve de depresión en la dimensión síntomas afectivos, también tenemos que el 10.7% que representa a 9 estudiantes tienen un nivel de depresión moderado en la dimensión síntomas afectivos y por último se evidenció que el 3.6% que representan a 3 estudiantes presentan un nivel de depresión severo en la dimensión síntomas afectivos.

Tales resultados muestran ser similares a los desarrollados en nuestra región, tales como en de la investigadora María Maquera Payva de la Universidad del Altiplano, cuya tesis fue aplicado a los estudiantes de enfermería de la misma universidad, dando a conocer que el 48.1% se encuentran en situación normal, el 40.7% en un nivel leve y el 10.2% muestran niveles entre moderado y severo. Siendo rescatable la información que muestra, en donde en promedio el 50% se encuentra en situaciones normales, pero hay un similar porcentaje que necesita ser atendido, y claro de ello es que, lo evidenciado en el nivel secundaria se ve reflejado en el nivel superior, tal como lo muestra la

investigación señalada la cual fue realizada en la universidad. Por tal motivo se deberá dar mayor importancia a la situación mental de tales estudiantes para lograr mejores resultados y por ende un adecuado desarrollo académico.

**Tabla 5.** Nivel de depresión en la dimensión **trastornos fisiológicos** en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022

<b>TRASTORNOS</b>		
<b>FISIOLÓGICOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Normal</b>	51	60.7%
<b>Leve</b>	19	22.6%
<b>Moderado</b>	12	14.3%
<b>Severo</b>	2	2.4%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100.0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de investigación – Escala de Zung

En la tabla 5 se aprecia que, de 84 estudiantes encuestado, 51 estudiantes que representan el 60.7% tienen un nivel normal de depresión en la dimensión trastornos fisiológicos, 19 estudiantes que representan al 22.6% presentan un nivel de depresión leve en la dimensión síntomas afectivos, también se observa que 12 estudiantes que representan al 14.3% tienen un nivel de depresión moderado en la dimensión trastornos fisiológicos y finalmente se establece que 2 estudiantes que representan al 2.4% cuentan con un nivel de depresión severo en la dimensión trastornos fisiológicos.

**Tabla 6.** Nivel de depresión en la dimensión **trastornos psicomotores** en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022

<b>TRASTORNOS PSICOMOTORES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Normal</b>	55	65.5%
<b>Leve</b>	22	26.2%
<b>Moderado</b>	6	7.1%
<b>Severo</b>	1	1.2%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100.0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de investigación – Escala de Zung

En la tabla 6 observamos los siguientes resultados que del total de estudiantes encuestado, 55 estudiantes que representan el 65.5% tienen un nivel normal de depresión en la dimensión trastornos psicomotores, 22 estudiantes que representan al 22.6% muestran un nivel de depresión leve en la dimensión síntomas psicomotores, también se tiene que 6 estudiantes que representan al 7.1% tienen un nivel de depresión moderado en la dimensión trastornos psicomotores y finalmente se establece que tal solo un estudiantes que representan al 1.2% de encuestados, cuentan con un nivel de depresión severo en la dimensión trastornos psicomotores.

**Tabla 7.** Nivel de depresión en la dimensión **trastornos psíquicos** en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022

<b>TRASTORNOS PSÍQUICOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Normal</b>	50	59.5%
<b>Leve</b>	27	32.1%
<b>Moderado</b>	5	6.0%
<b>Severo</b>	2	2.4%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100.0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de investigación – Escala de Zung

En la tabla 7, en relación a los niveles de depresión en la dimensión trastornos psíquicos se estableció que, de los 84 de estudiantes encuestados, el 59.5% de los estudiantes presentan un nivel normal, el 32.1% de los estudiantes encuestados presentan un nivel leve, 5 de los estudiantes que representan al 6% tienen un nivel moderado y el 2.4% de los estudiantes están en un nivel severo.

**Tabla 8.** Nivel de estrés académico en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022

<b>ESTRÉS ACADÉMICO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Leve</b>	52	61.9%
<b>Moderado</b>	29	34.5%
<b>Profundo</b>	3	3.6%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100.0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de investigación – Inventario SISCO

En la tabla 8 se dan a conocer los resultados del nivel de estrés académico que presentan los estudiantes, cuyos resultados se obtuvieron de las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, dando a conocer los resultados que se evidencian en la tabla 8, la cual establece que del total de estudiantes encuestados, 52 de ellos que en términos porcentuales representan el 61.9%, tiene un nivel leve de estrés académico, 29 estudiantes que vienen a representar al 34.5% del total, tienen un nivel moderado de estrés académico y el 3.6% representado por 3 estudiantes evidencia un nivel de estrés académico profundo.

Cabe señalar que el estrés académico en los estudiantes de la institución Educativa Secundaria se encuentra en un nivel moderado en más del 30%, lo que representa un valor significativo, lo cual deberá ser tratado con prioridad en la institución, pues en los niveles superiores de estudio podría evidenciar acciones similares como lo podemos apreciar en la investigación realizada por Alba Lizbeth Peinados Xuya en Guatemala en el año 2018, en donde su estudio se aboca a estudiantes de niveles superiores, arribando a la conclusión de que los estudiantes de dicho instituto de Dan pedro de Sacatepéquez, sufren de estrés académico ocasionando que las habilidades cognitivas se vean afectadas generando un aprendizaje deficiente en los estudiantes, por tales motivos no cuentan con la capacidad de tomar atención y retener información debido a que mantienen síntomas físicos de estrés ocasionando dolores de cabeza, irritabilidad sensaciones de agresividad. Considerando que todos estos factores son influyentes en el aprendizaje del estudiante.

**Tabla 9.** Nivel de Estrés Académico en la dimensión **Estresores** en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022

<b>ESTRESORES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Leve</b>	57	67.9%
<b>Moderado</b>	25	29.8%
<b>Profundo</b>	2	2.4%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100.0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de investigación – Inventario SISCO

Como se mencionó, el estrés académico según el inventario SISCO fue determinado mediante 3 dimensiones, la cual se va a detallar cada una de ella, empezando por la dimensión estresores. Siendo detallado en la tabla 9; evidenciando que, del total de encuestados, 57 estudiantes que representan al 67.9% muestran un nivel de estrés académico leve en la dimensión estresores, 25 estudiantes representando al 29.8% manifiestan un nivel moderado de estrés académico en la dimensión estresores, y tan solo 2 estudiantes el cual representa al 2.4% establece un nivel de estrés académico profundo en la dimensión estresores.

**Tabla 10.** Nivel de Estrés Académico en la dimensión **Síntomas** en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022

<b>SÍNTOMAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Leve</b>	42	50.0%
<b>Moderado</b>	38	45.2%
<b>Profundo</b>	3	3.6%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100.0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de investigación – Inventario SISCO

De la tabla 10 podemos manifestar que, del total de encuestados, 42 estudiantes que representan el 50.0% muestran un nivel de estrés académico leve en la dimensión síntomas, 38 estudiantes representando al 45.2% manifiestan un nivel moderado de estrés académico en la dimensión síntomas, y tan solo 3 estudiantes el cual representa al 3.6% muestran un nivel de estrés académico profundo en la dimensión síntomas.

**Tabla 11.** Nivel de Estrés Académico en la dimensión **Estrategias de Afrontamiento** en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022

<b>NIVEL DE ESTRÉS EN RELACIÓN A ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>		
	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Leve</b>	54	64.3%
<b>Moderado</b>	26	31.0%
<b>Profundo</b>	3	3.6%
<b>Total</b>	<b>84</b>	100.0%

**Fuente:** Cuestionario de investigación – Inventario SISCO

De la tabla 11 podemos indicar que, del total de encuestados, 54 estudiantes que representan el 64.3% muestran un nivel de estrés académico leve en la dimensión estrategias de afrontamiento, 26 estudiantes representando al 31.0% manifiestan un nivel moderado de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento, y tan solo 3 estudiantes el cual representa al 3.6% muestran un nivel de estrés académico profundo en la dimensión estrategias de afrontamiento.

Cabe mencionar que las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes son muy pocas, por consecuencia no logran disminuir en su totalidad el estrés académico, ya que las encuestas aplicadas evidencian que, algunas veces aplican habilidades asertivas

como son el defender sus ideas, de la misma forma en la búsqueda de información sobre situaciones que les preocupa, pues resultados similares encontramos en la investigación de Ana Peinados, en donde manifiesta que solo el 16% de los estudiantes aplica estrategias de afrontamiento para lidiar con el estrés, tales resultados conllevan a que deberá de dar mayor impulso a estas acciones de los estudiantes por parte de los padres de familia como personal responsable de la institución; tales sean los docentes tutores, siendo un aspecto importante y determinante en la formación superior de los estudiantes, evitando de esta manera deserciones en el estudio ocasionados por el estrés que les genera.

### **CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS**

Por lo que el método científico aplicado para la investigación es la distribución CHI CUADRADO con nivel de significancia del 5%.

#### **Contrastación de la hipótesis general**

**Ho:** La depresión no se relaciona con el estrés académico en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno – 2022

**Ha:** La depresión se relaciona con el estrés académico en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno – 2022

Regla de decisión

Si Valor  $p > 0.05$ , se acepta la Hipótesis Nula ( $H_0$ )

Si Valor  $p < 0.05$ , se rechaza la Hipótesis Nula ( $H_0$ ). Y, se acepta  $H_a$

Realizado el en Programa Estadístico SPSS obtenemos

**Tabla 12.** Prueba Chi-Cuadrado – Hipótesis General

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	33,770 <sup>a</sup>	6	,000
<b>Razón de verosimilitud</b>	22,462	6	,000
<b>Asociación lineal por lineal</b>	12,496	1	,000
<b>N de casos válidos</b>	84		

El grado de significación es 0.000 (también llamado p), este es menor que el  $\alpha=0.05$  establecido; por lo tanto, se concluye: que estadísticamente hay evidencia para “rechazar  $H_0$ , y se ACEPTA la  $H_a$ ”, en otras palabras,  $H_a$ : La depresión se relaciona con el estrés académico en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno – 2022

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Dado los resultados de la aplicación de la prueba estadística Chi -cuadrada en donde el valor de significación fue de  $p=000$ , siendo este menor al valor de significancia  $\alpha=0.05$ , se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula y dar por valida la hipótesis alterna, concluyendo que La depresión se relaciona con el estrés académico en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno – 2022.

**SEGUNDA:** Se los resultados obtenidos y de haber realizado en análisis descriptivo arribamos a la conclusión que los niveles de depresión en las dimensiones: Síntomas afectivos, trastornos fisiológicos, síntomas psicomotores y síntomas psíquicos son de leve a moderados en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la Ciudad de Puno – 2022.

**TERCERA:** Se los resultados obtenidos y de haber realizado en análisis descriptivo arribamos a la conclusión que los niveles de estrés académico en las dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento son de leve a moderados en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno – 2022.

## RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se recomienda a la plana jerárquica, docentes tutores y docentes en general, establecer técnicas de afrontamiento saludable para la depresión y el estrés académico, con el propósito de concientizar a los padres de familia en enfocarse y brindar mayor apoyo al estudiante en el desarrollo de sus actividades cotidianas y académicas a lo largo de su formación.

**SEGUNDA:** Se recomienda a los docentes responsables, velar por el comportamiento y actitud de los estudiantes adolescentes, ya que se perciben índices de depresión, lo cual conlleva a brindar apoyo psicológico especializado en cada uno de los estudiantes afectados.

**TERCERA:** Se recomienda a los estudiantes, establecer mayor contacto con los docentes tutores y padres de familia, con el fin de identificar situaciones de estrés académico que presenten, solicitando apoyo profesional para sobrellevar dicha situación, el cual afecte en la toma de decisiones.

**BIBLIOGRAFÍAS**

1. Salud OMDl. promoción de la Salud. Conceptos, evidencias emergentes, prácticas: Informe compendiado.. Ginebra.; 2004.
2. Lazarus R. Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud España: Desclée; 2000.
3. Peinado Xuyá AL. El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepequez Guatemala: Universidad San Carlos de Guatemala; 2018.
4. Guamanquispe Lascano M. El estrés infantil y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje en los estudiantes de 4to, 5to, 6to y 7mo año de educación básica del centro de educación básica Manuela Espejo de la Ciudad de Ambato de la Provincia de Tungurahua Ecuador: Universidad Técnica de Ambato; 2013.
5. Cobiellas Carballo LI, Anazco Hernández A, Gómngora Gómez O. Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. Educación Médica Superior. 2020;; p. 40-52.
6. Chau C, Vilela P. Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios. Revista de Psicología. 2017;; p. 387-422.
7. Silva M. Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la Escuela académica profesional de Enfermería Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2016.
8. Ponce Gamarra FA. Depresión, ansiedad y autoeficacia en alumnos de colegios estatales de Huánuco Huanuco: Universidad San Ignacio de Loyola; 2017.

9. Goodale E. Síntomas cognitivos de la depresión. Resvista de Toxicomanías. 2007;; p. 13-15.
10. Blum R. Un modelo conceptual de salud del adolescente. El adolescente. 2000;; p. 656-672.
11. Pardo A. G, Sandoval D. A, Umbarila Z. D. Adolescencia y depresión. Revista Colombiana de Psicología. 2004;; p. 17-32.
12. Proexpansión. La depresión y los problemas fisiologicos. [Online].; 2016. Available from:  
[https://proexpansion.com/es/articulos\\_oe/2461-la-depresion-y-los-problemas-fisiologicos](https://proexpansion.com/es/articulos_oe/2461-la-depresion-y-los-problemas-fisiologicos).
13. Nervo A, Dato E. Depresión: Síntomas y tratamiento. [Online].; 2011. Available from:  
<https://www.psicologosmadridcapital.com/depresion-sintomas-tratamiento/>.
14. Lezama Meneses SR. Propiedades psicométricas de la escala de Zung para síntomas depresivos en población adolescente escolarizada colombiana. Psychologia: Avances de la disciplina. 2012;; p. 91-101.
15. Lopez L. El programa TREVA (Técnicas de relajación vivencial aplicada al Aula): Aplicaciones, eficacia y acciones formativas. ISEP Science. 2013;; p. 35-46.
16. Nieto JM. Cómo evitar o superar el estrés docente Madrid: Editorial CCS; 2006.
17. Toribio Ferrer C, Franco Bárcenas S. Estrés Académico: El enemigo silencioso del Estudiante. Salud y Administración. 2016;; p. 11-18.
18. Barraza Macías A, Martínez Garcia JL, Silva Salazar JT, Camargo Flores E, Antuna Conteras R. Stresores académicos y Género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. Dialnet. 2011;; p. 33-43.

19. Barraza A. El Inventario SISCO del estrés académico México: Investigación Educativa; 2008.
20. Oliveti S. Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario Argentina: Universidad Abierta Interamericana; 2010.
21. Alianza Europea contra la depresión. ¿Cómo se realiza el diagnóstico de depresión? [Online].; 2019 [cited 17 febrero 2022. Available from: <https://ifightdepression.com/es/for-all/diagnosing-depression>.
22. Organización Mundial de la Salud. Depresión. [Online].; 2019 [cited 24 marzo 2022. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

ANEXOS

## Anexo 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

## DEPRESIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE LA I.E.S. SANTA ROSA DE LA CIUDAD DE PUNO 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA
<p><b>Objetivo general</b></p> <p>¿Existe relación entre la depresión y el estrés académico en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno, en el año 2021?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>¿Cuáles serán los niveles de depresión en las dimensiones: sintomas afectivos, trastornos fisiológicos, síntomas psicomotores y síntomas psíquicos de los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la Ciudad de Puno – 2022?</p> <p>¿Cuáles serán los niveles de estrés académico en las dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre la depresión y el estrés académico en los estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno, en el año 2021.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Establecer los niveles de depresión en las dimensiones: Sintomas afectivos, trastornos fisiológicos, síntomas psicomotores y síntomas psíquicos de los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la Ciudad de Puno – 2022</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>La depresión se relaciona con el estrés académico en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno - 2021</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>Los niveles de depresión en las dimensiones: Sintomas afectivos, trastornos fisiológicos, síntomas psicomotores y síntomas psíquicos son moderados en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la Ciudad de Puno – 2022</p>	<p><b>VARIABLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión</li> <li>• Estrés académico</li> </ul> <p><b>Variables</b></p>	<p>El diseño de la investigación es descriptivo correlacional de corte transversal.</p> <p>Descriptivo porque busca especificar propiedades, características importantes del fenómeno en análisis, describiendo tendencias de un grupo o población</p> <p>Donde:</p> <p>M = Muestra</p>

<p>los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa rosa de la ciudad de Puno – 2022?</p>	<p>Establecer los niveles de estrés académico en las dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa rosa de la ciudad de Puno – 2021</p>	<p>Los niveles de estrés académico en las dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento son moderados en los estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno – 2022</p>		<p><math>O_1</math> = Observaciones de la variable 1  <math>O_2</math> = Observaciones de la variable 2  <math>r=0</math> correlación de dichas variables</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Anexo 2. INSTRUMENTO DE LA INVESTIGACIÓN**

**ESTRÉS ACADÉMICO DE SISCO**

Estimado (a) Encuestado (a) la presente investigación tiene por finalidad recolectar información que servirá para determinar “La depresión y estrés académico en estudiantes del quinto año de la I.E.S. santa rosa de la ciudad de puno 2021”

Para lo cual solicitamos de su apoyo llenando el siguiente cuestionario, cuya información será confidencial y de uso exclusivo para la investigación.

**INFORMACIÓN GENERAL**

Edad	
Grado	
Sección	

**INFORMACIÓN ESPECÍFICA**

Nº	Ítems	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
<b>ESTRÉS ACADÉMICO</b>						
<b>DIMENSIÓN ESTRESORES</b>						
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	Problemas con el horario de clases					
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)					
7	No entender los temas que se abordan en la clase					
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)					
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
<b>DIMENSIÓN SINTOMAS</b>						
10	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
11	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
12	Dores de cabeza o migrañas					
13	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
14	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc					
15	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
16	Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
17	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					

18	Ansiedad, angustia o desesperación					
19	Problemas de concentración					
20	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
22	Aislamiento de los demás					
23	Desgano para realizar las labores escolares					
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>DIMENSIONES ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>						
25	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
27	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
28	Elogios a sí mismo					
29	La religiosidad (Oraciones o asistencia a misa)					
30	Búsqueda de información sobre la situación					
31	Fijarse o tratar de obtener lo positiva de la situación que preocupa					
32	Ventilación y confidencias					

	(verbalización de la situación que preocupa)					
--	----------------------------------------------	--	--	--	--	--

## INSTRUMENTO DE LA INVESTIGACIÓN

### ESCALA DE DEPRESIÓN DE ZUNG

Estimado (a) Encuestado (a) la presente investigación tiene por finalidad recolectar información que servirá para determinar “La depresión y estrés académico en estudiantes del quinto año de la I.E.S. santa rosa de la ciudad de puno 2021”

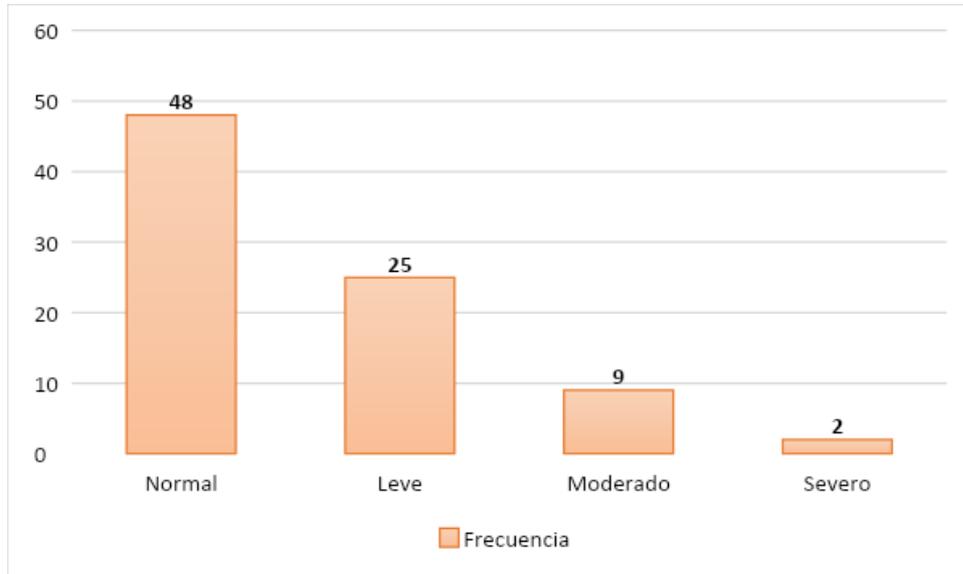
Para lo cual solicitamos su apoyo llenando el siguiente cuestionario, cuya información será confidencial y de uso exclusivo para la investigación.

#### INFORMACIÓN ESPECÍFICA

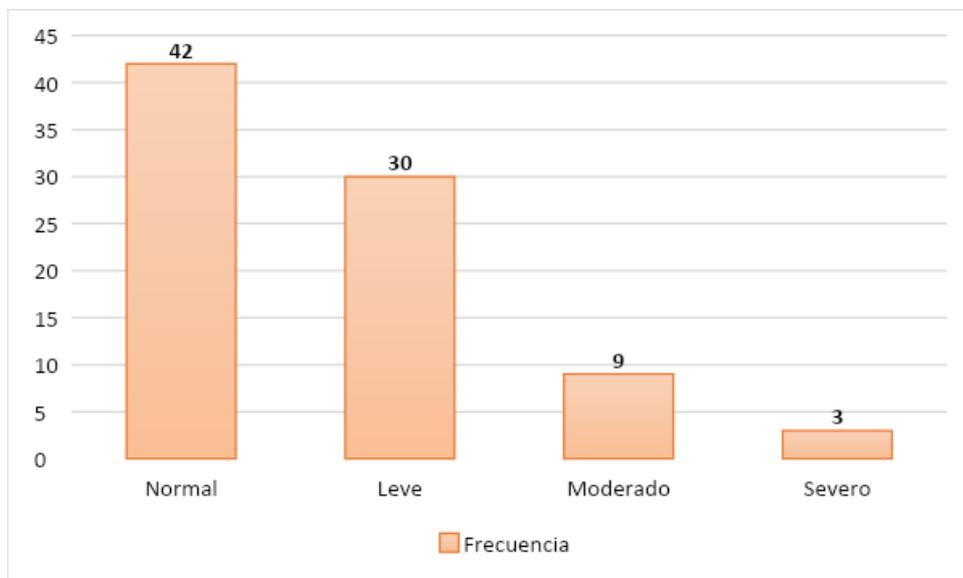
N. °	Ítems	Nunca Casi Nunca	o A veces	Con bastante frecuencia	Casi Siempre
1	Me siento abatido y melancólico.				
2	Por las mañanas es cuando me siento mejor.				
3	Tengo acceso de llanto o ganas de llorar.				
4	Duermo mal.				
5	Tengo tanto apetito como antes				
6	Aún me atraen las personas de sexo opuesto.				
7	Noto que estoy perdiendo peso				
8	Tengo trastornos intestinales y estreñimiento				
9	Me late el corazón más a prisa que				

	de costumbre				
1 0	Me canso sin motivo				
11	Tengo la mente tan clara como antes.				
1 2	Hago las cosas con la misma facilidad que antes.				
1 3	Me siento nervioso(a) y no puedo estar quieto				
1 4	Tengo esperanza en el futuro.				
1 5	Estoy más irritable que antes				
1 6	Me es fácil tomar decisiones				
1 7	Me siento útil y necesario				
1 8	Me satisface mi vida actual				
1 9	Creo que los demás estarían mejor si yo muriera.				
2 0	Disfruto de las mismas cosas que antes.				

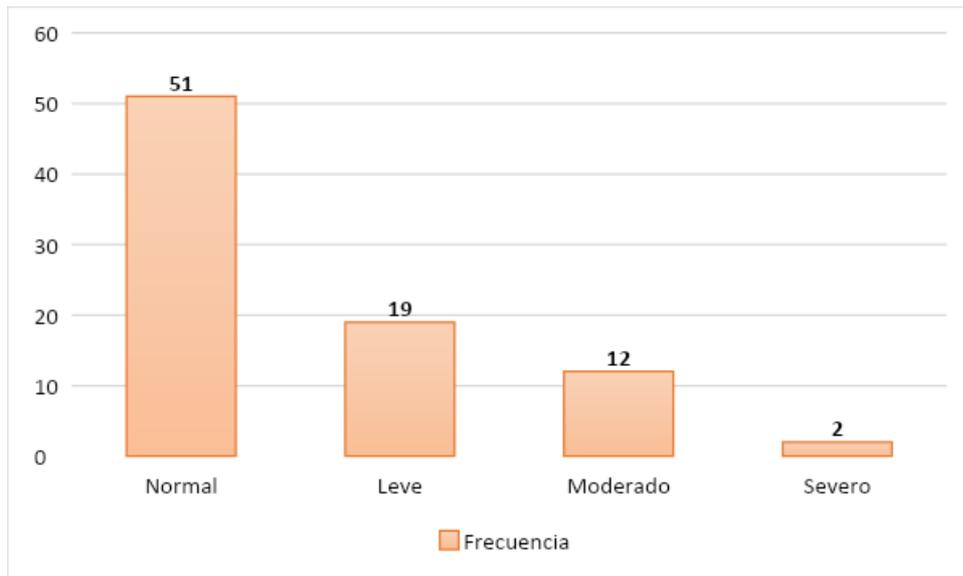
**Anexo 3. ILUSTRACIÓN DE RESULTADOS**



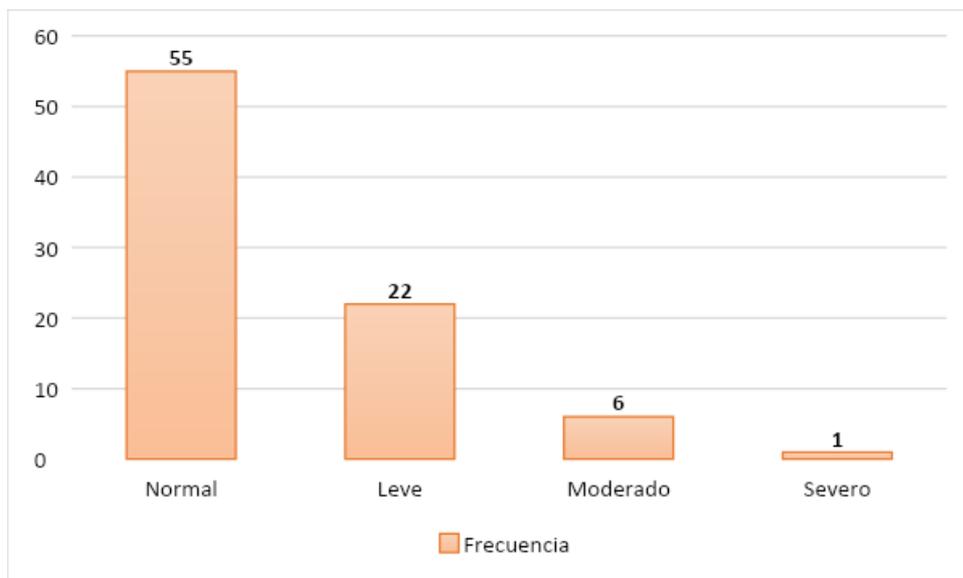
Nivel de depresión en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022



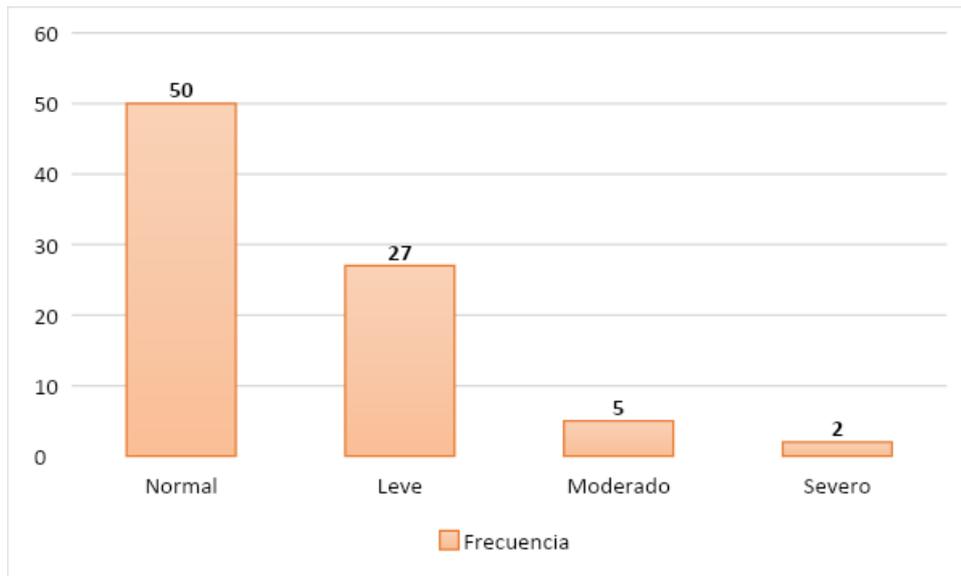
Nivel de depresión en la dimensión Síntomas afectivos en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022



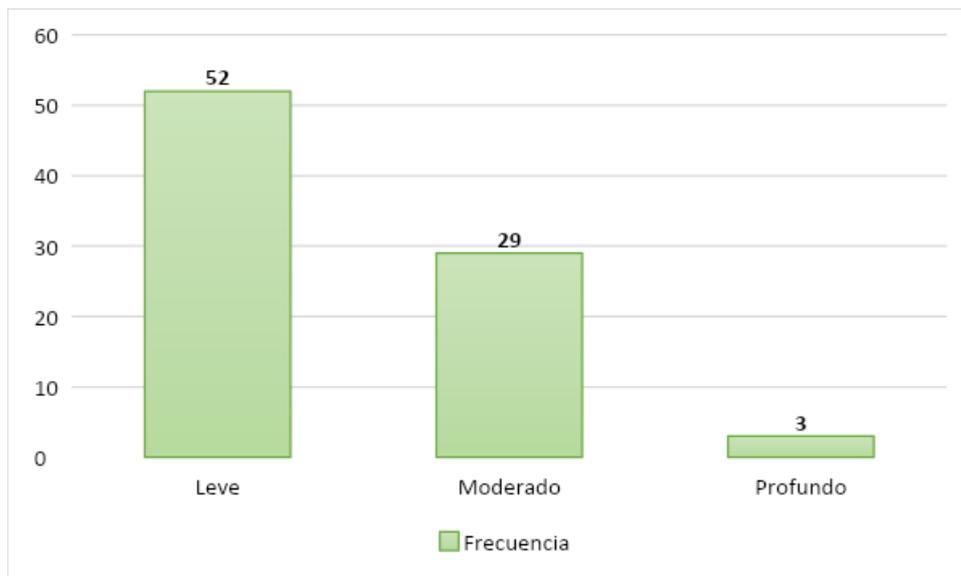
Nivel de depresión en la dimensión trastornos fisiológicos en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022



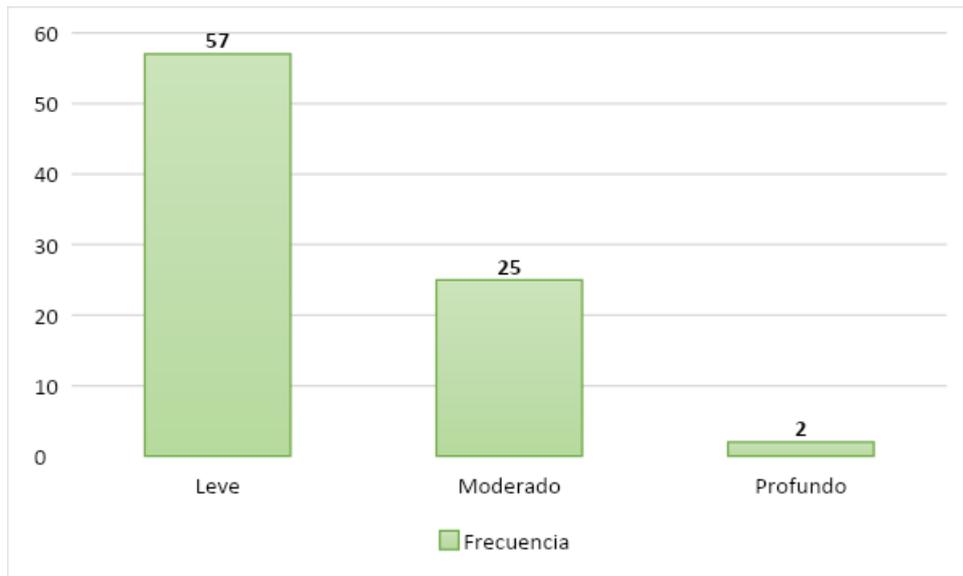
Nivel de depresión en la dimensión trastornos psicomotores en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022



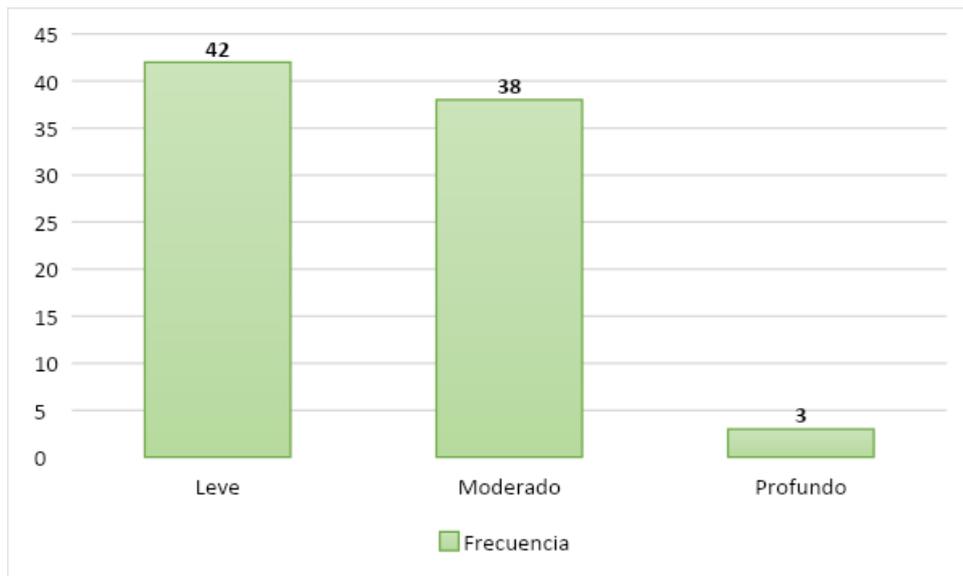
Nivel de depresión en la dimensión trastornos psíquicos en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022



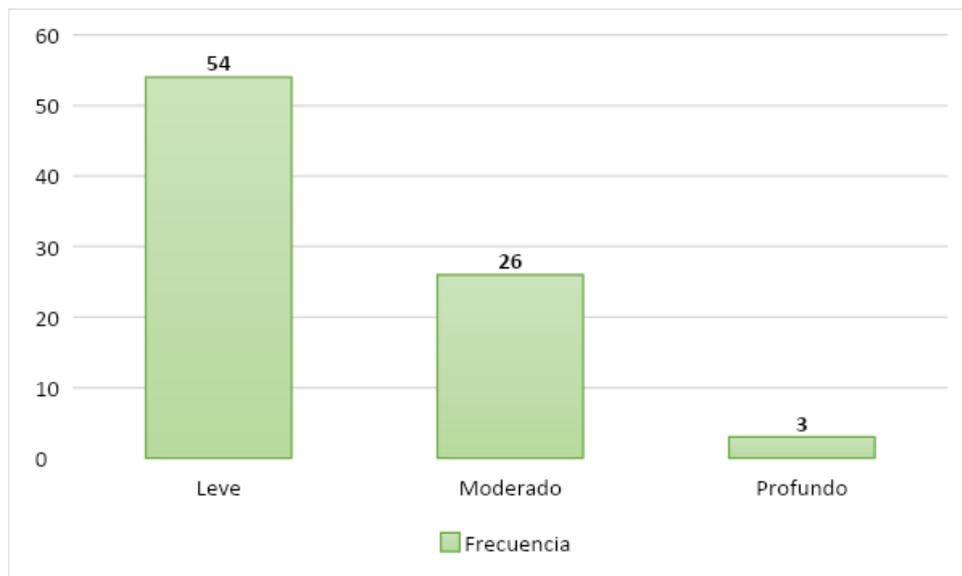
Nivel de estrés académico en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022



Nivel de Estrés Académico en la dimensión Estresores en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022



Nivel de Estrés Académico en la dimensión Síntomas en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022



Nivel de Estrés Académico en la dimensión Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022

## Anexo 4. Solicitud de Autorización

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

**SOLICITO:** Autorización para acceder al desarrollo de investigación universitaria.

**Dr. Simón Samuel Rodríguez Cruz**

Director de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno



Yo, Ruth Carolina García Supo, identificado con DNI N° 70114507, bachiller en Enfermería. Ante usted con el debido respeto me presento y expongo.

Que, habiéndose culminado la Carrera Profesional de Enfermería en la Universidad Privada San Carlos de la Ciudad de Puno, solicito a su digna persona pueda acceder al desarrollo de mi investigación de tesis para la obtención del título profesional de Enfermera el cual tiene como objetivo **determinar la depresión y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria.**

POR LO EXPUESTO

Ruego a usted acceda a mi solicitud.

Puno, 13 de abril de 2022

Atentamente,

Ruth Carolina García Supo  
DNI° 70114507

## Anexo 4. Panel Fotográfico



