

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LA
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD
PÚBLICA DEL CUSCO 2024**

PRESENTADO POR:

Br. SHANY HUAYAPA LIMPE.

Br. WALTER ARNOLD FOLLANO HERRERA

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA:
ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES y
LICENCIADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA:
ESPECIALIDAD MATEMÁTICA Y FÍSICA**

ASESOR:

Dr. EPIFANIO LUIS CANAL APAZA

Cusco – Perú

2025



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor Juan de la Cruz Bedoya Mendoza
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada: Estrés académico y Depresión
en estudiantes de la carrera profesional de Educación
de una Universidad Pública del Cusco 2024

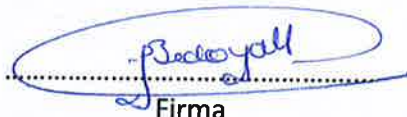
Presentado por: Shany Huayapá Limpe DNI N° 73583102;
presentado por: Walter Arnold Follano Herrera DNI N°: 70324410
Para optar el título Profesional/Grado Académico de Licenciada en Educación Secundaria:
especialidad Ciencias Sociales y Licenciado en Educación Secundaria: especialidad Matemática
y Física.
Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 3 veces, mediante el
Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de**
Similitud en la UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 9.....%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	☒
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	☐
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	☐

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 21 de Enero de 2026


Firma

Post firma Juan de la Cruz Bedoya Mendoza

Nro. de DNI 23075611

ORCID del Asesor 0000-0001-9504-1478

Se adjunta:

- Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
- Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: oid: 27259:547049042

SHANY HUAYAPA - WALTER ARNOLD FOLLANO

ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSI...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:547049042

130 páginas

Fecha de entrega

17 ene 2026, 7:12 p.m. GMT-5

18.903 palabras

106.641 caracteres

Fecha de descarga

17 ene 2026, 7:23 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

shany y Arnold 1701.docx

Tamaño del archivo

14.3 MB

9% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 16 palabras)

Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

DEDICATORIA

A Dios por haberme guiado en esta etapa de mi vida y haberme iluminado a lo largo de este camino. A mis padres Alfredo y Patricia que siempre estuvieron ahí apoyándome emocionalmente y verbalmente a pesar de la distancia me brindaron su amor de padres que siempre podría contar con ustedes; y a mis hermanos Yuliana, Ruby Alexandra, Alfred Ray y Anely Yulieth que me dieron el valor y esfuerzo de no rendirme para ser un ejemplo a seguir.

A mi pareja Walter Arnold por brindarme tu afecto y cariño ya que fueron los detonantes de mi felicidad, de mi esfuerzo, de mis ganas de buscar lo mejor para mí. Te agradezco por ayudarme a encontrar el lado dulce y no amargo de la vida. Fuiste mi motivación más grande para concluir con éxito este proyecto de tesis.

Gracias a la vida por ponerme en esta carrera y permitirme conocer tantas personas como experiencias maravillosas. Enseñándome que uno nunca deja de aprender.

Shany

DEDICATORIA

A Dios por haberme guiado en esta etapa de mi vida. A mi querida madre Sabina y a mi hermana Angela Eliza, por el amor, cuidado y apoyo incondicional que me brindan.

A mi pareja Shany por estar a mi lado en cada desavenencia e imprevisto que surgió durante este proyecto (¡por fin lo logramos!), eres lo mejor que la universidad pudo darme.

A toda mi familia, a mis tíos Víctor, José, Porfirio, Eliseo, Alejandro, Matilde, Olga, Flora, Patricia, mi papá grande Santiago y a mi mamá grande Angelica; por sus enseñanzas y consejos que me brindaron a lo largo de mi vida.

A todas las personas que no aparecen en esta sección con nombre y apellido, más aportaron de alguna u otra forma a mi formación.

Gracias a la vida por ponerme en esta carrera y permitirme conocer tantas personas como experiencias maravillosas. Enseñándome que uno nunca deja de aprender.

Walter Arnold

AGRADECIMIENTO

A nuestra estimada casa de estudio que nos brindó la oportunidad de aprender y vivir la experiencia de formación profesional educativa, a nuestros docentes que nos brindaron sus conocimientos y orientación para nuestra formación personal y profesional.

Nuestra gratitud también a la escuela profesional de Educación, agradecimiento sincero a nuestro asesor de tesis, Dr. EPIFANIO LUIS CANAL APAZA, gracias a cada docente quienes con su apoyo y enseñanzas contribuyeron la base de nuestra vida profesional.

A nuestros amigos, compañeros y amistades; quienes han contribuido con sus comentarios, sugerencias y apreciaciones, nuestros más sinceros agradecimientos, también nos debemos a ustedes

A nuestros padres y hermanos, por todo el apoyo en todos estos años de formación profesional.

Los tesistas

PRESENTACIÓN

Estimado Señor Decano de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, miembros del jurado calificador, conforme al reglamento de grados y títulos de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, los bachilleres, Shany Huayapa Limpe y Walter Arnold Follano Herrera, tenemos el agrado y honor de hacer presente nuestro trabajo de investigación que tiene la denominación: “ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DEL PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DEL CUSCO – 2024”.

El presente trabajo de investigación busca realizar una contribución en el entendimiento de los factores que influyen en el proceso de formación de los futuros docentes, específicamente los relacionados al estrés académico y la depresión. La formación educativa universitaria brinda una gran experiencia de vida, que servirán para que el futuro profesional puede desempeñar su labor de forma adecuada, frente a las exigencias y retos que implica la labor docente.

Los Autores.

INDICE

DEDICATORIA	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
PRESENTACIÓN	v
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Ámbito de estudio: localización geográfica.....	1
1.2. Descripción de la realidad problemática.....	1
1.3. Formulación del problema	3
1.3.1. <i>Problema general</i>	3
1.3.2. <i>Problemas específicos</i>	3
1.4. Justificación	4
1.4.1. <i>Justificación teórica</i>	4
1.4.2. <i>Justificación practica</i>	4
1.4.3. <i>Justificación metodológica</i>	5
1.4.4. <i>Importancia</i>	5
1.5. Objetivo de la investigación	5

1.5.1. <i>Objetivo general</i>	5
1.5.2. <i>Objetivos específicos</i>	5
1.6. Limitaciones de la investigación	6

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	7
2.1. Estado del arte de la investigación	7
2.1.1. <i>Antecedentes internacionales</i>	7
2.1.2. <i>Antecedentes nacionales</i>	9
2.1.3. <i>Antecedentes locales</i>	11
2.2. Bases teóricas	14
2.2.1. <i>Estrés</i>	14
2.2.1.1. <i>El estrés académico</i>	16
2.2.1.2. <i>Características del estrés académico</i>	17
2.2.1.3. <i>Dimensiones de la variable estrés académico</i>	18
2.2.1.4. <i>Tipos de estrés</i>	19
2.2.1.5. <i>Factores que generan estrés académico</i>	22
2.2.1.6. <i>Manifestaciones del estrés académico</i>	24
2.2.1.7. <i>Consecuencias del estrés académico</i>	25
2.2.2. <i>Depresión</i>	26
2.2.2.1. <i>Teorías sobre la depresión</i>	30
2.2.2.2. <i>Dimensiones de la depresión</i>	31
2.2.2.3. <i>Factores que influyen en la depresión en estudiantes universitarios</i>	31
2.2.2.4. <i>Tipos de depresión</i>	32

2.2.2.5. <i>Síntomas de la depresión en estudiantes universitarios</i>	35
2.2.2.6. <i>Consecuencias de la depresión</i>	36
2.3. Marco conceptual	37

CAPITULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES	40
3.1. Hipótesis de la investigación	40
3.1.1. <i>Hipótesis general</i>	40
3.1.2. <i>Hipótesis específicas</i>	40
3.2. Identificación de variables e indicadores.....	41
3.3. Operacionalización de variables.....	42

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA.....	45
4.1. <i>Ámbito de estudio: localización política y geográfica</i>	45
4.2. Tipo, nivel y diseño de investigación	45
4.3. Unidad de análisis.....	46
4.4. Población	46
4.5. Muestra	47
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	48

CAPITULO V

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	52
5.1. Análisis, procesamiento, interpretación y discusión de resultados	52
5.2. Prueba de hipótesis	62
5.2.1. <i>Resultados de la prueba de hipótesis</i>	62

5.3. Resultados de correlación.....	63
Discusión de resultados	69
CONCLUSIONES.....	72
RECOMENDACIONES.....	73
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	74
ANEXOS	79
Anexo 2: Solicitud y Constancia de Aplicación.....	82
Anexo 3: Instrumentos	84
Anexo 4: Validación de expertos	108
Anexo 5: Base de datos	111
Anexo 6: Evidencia fotográfico.....	113

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de Operacionalización de la Variable estrés académico	42
Tabla 2. Matriz de operacionalización de variable depresión.....	44
Tabla 3. Población.....	46
Tabla 4. Muestra	47
Tabla 5. Análisis de validez: por criterio de jueces: inventario de depresión de Beck y el inventario de inventario de SISCO SV-21.....	50
Tabla 6. Resultados de la variable estrés académico	52
Tabla 7. Resultados de la Dimensión Estresores	54
Tabla 8. Resultados de la dimensión Síntomas.....	56
Tabla 9. Resultados de la dimensión afrontamiento	58
Tabla 10. Resultados de la variable depresión.....	60
Tabla 11. Prueba de normalidad	62
Tabla 12. Prueba de correlación la hipótesis General.....	64
Tabla 13. Prueba de correlación dimensión 1 estresores y variable depresión.....	65
Tabla 14. Prueba de correlación dimensión 2 síntomas y variable depresión	67
Tabla 15. Prueba de la correlación dimensión 3 estrategias de afrontamiento y variable depresión	68

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Resultados de la variable estrés académico</i>	53
Figura 2 <i>Resultados de la dimensión estresores.....</i>	55
Figura 3 <i>Resultados de la dimensión síntomas.....</i>	57
Figura 4 <i>Resultados de la dimensión afrontamiento</i>	59
Figura 5 <i>Resultados de la variable depresión</i>	61
Figura 6 <i>Criterios para la valoración de correlación</i>	63

RESUMEN

El presente estudio se efectuó con la intención de especificar la relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de la Carrera Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024. Se emplearon los métodos de investigación: fue básico, porque se buscó ampliar el entendimiento del fenómeno estudiado utilizó, de nivel descriptivo debido a que se estudió las características que presentaban las variables en una población determinada, cuantitativo debido a que se recabaron datos numéricos para su análisis, no experimental por no realizarse una manipulación deliberada de las variables. La técnica que se utiliza es la encuesta, los instrumentos usados fueron el test de Inventario de Depresión de Beck y el inventario de SISCO SV-21, la población que participo estuvo constituido por 170 estudiantes universitarios de primer semestre de la facultad de educación, en los resultados indican la existencia de una correlación positiva moderada entre el estrés académico y la depresión por medio de la aplicación de la prueba de Pearson se obtuvo el valor de 0,373 se puede concluir que a mayores niveles de estrés académicos se incrementara el nivel de padecer depresión, en definitiva, los hallazgos proponen la existencia de una destacada relación entre el estrés académico y la depresión.

Palabras clave: Estrés, Depresión, Universitarios, Académico, Aprendizaje.

ABSTRACT

The present study was carried out with the intention of specifying the relationship between academic stress and depression in students of the Professional Education program of a public University of Cusco - 2024. The research methods were used: it was basic, because it sought to expand the understanding of the studied phenomenon. used, descriptive level because the characteristics presented by the variables in a given population were studied, quantitative because numerical data were collected for analysis, non-experimental because there was no deliberate manipulation of the variables. The technique used is the survey, the instruments used were the Beck Depression Inventory test and the SISCO SV-21 inventory, the population that participated was made up of 170 first semester university students from the Faculty of Education, in the results indicate the existence of a moderate positive correlation between academic stress and depression. Through the application of the Pearson test, the value of 0.373 was obtained. It can be concluded that higher levels of academic stress will increase the level of suffering. depression, in short, the findings suggest the existence of a significant relationship between academic stress and depression.

Keywords: Stress, Depression, University, Academic, Learning.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de estudio se hizo con el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y la depresión en los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional d San Antonio Abad del Cusco.

Durante la etapa de formación profesional muchos estudiantes experimentan situaciones de tensión provocadas por la presión académica, situaciones personales de índole familiar o amoroso que generan estados de conflicto emocional, Kloster & Perrotta (2019) afirman que el estudiantes universitario experimenta una serie de conflictos generados por la transición de joven a adulto, gran parte de ellos aún son dependientes del apoyo y contribución de sus familiares directos, otros trabajan a tiempo parcial en labores no muy bien remuneradas por la falta de experticia originando una situación económica precaria. Chisco & Insignares (2022) afirma que existe una gran diferencia entre la metodología, el nivel de exigencia, de la formación universitaria frente a la formación básica; la formación profesional exige un desarrollo más exhaustivo de las capacidades específicas necesarias para cada carrera profesional, esto genera una mayor exigencia en el dominio conceptual y procedimental de los estudiantes universitarios provocando una mayor ansiedad por el logro de los resultados, no es negativo el nivel de exigencia demandado para la formación profesional sin embargo, gran parte de los estudiantes ingresan sin el desarrollo de capacidades para afrontar situaciones de tensión, Agustina (2022) afirma que gran parte de los estudiantes carecen de mecanismos para afrontar situaciones de tensión frente al nivel de exigencia que demanda el proceso de formación universitaria, esto genera cuadros de ansiedad y estrés académico. A ello se añade también los problemas de índole social que afectan el desenvolvimiento de los estudiantes, Aguirre (2023) afirma que se ha incrementado el número de hogares que son jefaturados por una mujer llegando a un 35,9 % esto

debido a situaciones de separación o muerte, ocasionando una mayor presión económica que provoca, un ausentismo de la figura paterna que ya abandono el hogar y materna que se ausenta en busca de los medios y recurso para la subsistencia familiar, originando un vacío afectivo que puede afectar el autoestima y propiciar la aparición de trastornos emocionales. MIDIS (2024) reporta que los indicadores sociales de calidad de vida han disminuido en la región del cusco, propiciando a que más personas estén cerca al nivel de la pobreza. Todos estos factores unidos contribuyen a la generación de un ambiente propicio para el desarrollo de trastornos psicológicos. El presente estudio busca contribuir a la determinación del nivel de estrés académico y depresión presente en estudiantes de primer semestre de la facultada de educación y de esta manera se puedan desarrollar actividades que contribuyan a mejorar las condiciones de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

El presente estudio tiene como estructura cinco capítulos que están dispuestos de la siguiente manera:

En el Capítulo I se expone la estructuración del problema del estudio, ejecutándose el ámbito de estudios, la caracterización de la descripción de la realidad problemática, la formulación de problemas como generales y específicas, la justificación de la investigación, las limitaciones y las restricciones del estudio; así como los objetivos generales y los objetivos específicos.

En el Capítulo II se ejecuta el marco teórico que sustenta la investigación, englobando los antecedentes investigativos y las bases teóricas científicas.

En el Capítulo III se dispone las hipótesis y variables, tanto como la hipótesis general y específicas.

En el Capítulo IV se expone la metodología de la investigación, que contiene el diseño de la investigación, el tipo de investigación, los métodos y técnicas usados, las técnicas de procesamiento de datos, la población y la muestra.

El Capítulo V este compuesto por los resultados de la investigación, las conclusiones y las sugerencias procedentes de los resultados.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.Ámbito de estudio: localización geográfica

El presente trabajo se llevó a cabo dentro de los ambientes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco que se encuentra ubicado en el distrito, provincia y departamento de Cusco en la Av. La Cultura en la ciudad universitaria de Perayoc.

1.2.Descripción de la realidad problemática

La formación profesional es una etapa crucial tanto en la vida individual como en el desarrollo social general de una nación, los estudiantes universitarios se encuentran sometidos a una gran presión debido a los avances sociales y técnicos. La salud estudiantil se ve afectada por los problemas psicológicos derivados del aumento de la demanda de educación superior. Según Dunovits y Argañaraz (2023), la depresión es la principal causa de absentismo laboral y la principal causa no infecciosa de discapacidad a nivel mundial. Con el tiempo, puede experimentar malestar esporádico o persistente. Las personas que experimentan cambios, pérdidas o abuso se encuentran entre las más vulnerables.

Según la Organización Mundial de la Salud (2023), la depresión afecta al 5% de los adultos a nivel mundial, con mayor incidencia en mujeres que en hombres. El suicidio puede ser consecuencia de un episodio agudo o prolongado de esta enfermedad. Según Treviño et al. (2024), los estudiantes universitarios presentan diversas exigencias psicológicas que, de no satisfacerse, pueden conducir a la aparición de enfermedades mentales, siendo la depresión una de las más preocupantes. En su estudio realizado en cinco países latinoamericanos, Palomera et

al. (2021) descubrieron que los jóvenes se encontraban entre los grupos más afectados durante la epidemia.

En el Perú según el MINSA (2023), se ha registrado un aumento del 20% en este sector, con mayores incidencias de ansiedad y desesperación entre los jóvenes. Según Benites (2021), el número de casos de deserción escolar en las universidades públicas y privadas del país indica el impacto significativo que tuvo la educación superior durante y después de la epidemia. Incluso con el fin de las medidas de confinamiento, los efectos en la salud mental de los jóvenes permanecen latentes. Según Ubillús et al. (2023), incluso cuando el estrés desaparece, las personas sufren un impacto postraumático que las hace algo más propensas a contraer enfermedades.

A nivel regional se experimentó un incremento el número de casos de suicidio, el Diario del Cusco (2023) afirma que el incremento de suicidios tendría su origen en el incremento de los casos de depresión que padecían las personas, sustentan su posición en los reportes estadísticos del ministerio de salud y que los casos indagados serían de personas que presentaban este trastorno.

Un pequeño porcentaje de los estudiantes que terminan la formación básica secundaria logra acceder a la formación superior y es más escaso aun el número de vacantes de ingreso en las universidades públicas solo en el caso de la UNSAAC para cada proceso de admisión se presentan 8 mil estudiantes en promedio, el primer examen ordinario 2024-I cuenta con solo 584 vacantes en las distintas carreras profesionales, la permanencia y éxito académico está influenciado por la exigencia académica, los medios y recursos disponibles y a esto se añade que gran parte de los ingresantes son de provincias que tendrán que vivir alejados de sus familias en

esta etapa académica, Martínez et al. (2023) afirman que el bajo apoyo social, el no vivir dentro del campus y las exigencias académicas influyen en el incremento de depresión y ansiedad en los estudiantes universitarios, el incremento de los niveles de depresión puede ser perjudicial para los estudiantes, el nivel de exigencia académica que demanda la universidad y los problemas sociales que aquejan el contexto del estudiante universitario genera las condiciones propicias para la aparición de cuadros de ansiedad y depresión. Muñiz Álvarez (2020) afirma que existe una correlación significativa inversa entre las habilidades sociales y la aparición de trastornos de depresión, considerando que la depresión puede afectar tanto en aspectos cognitivos, afectivos y sociales. El presente trabajo de indagación busca contribuir al entendimiento de los factores del estrés académico y la depresión en la población estudiantil universitaria de la Facultad de Educación.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Qué relación existe entre el estrés académico y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024?

1.3.2. Problemas específicos

a) ¿Qué relación existe entre los estresores y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024?

b) ¿Qué relación existe entre los síntomas y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio del Cusco - 2024?

c) ¿Qué relación existe entre las estrategias de afrontamiento y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abd del Cusco - 2024?

1.4. Justificación

Todo trabajo de investigación inicia con un propósito Hernández et al. (2014) sostiene los estudios de indagación parten con un propósito establecido por el investigador.

1.4.1. Justificación teórica

El propósito de este estudio es profundizar el conocimiento sobre la depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. Esto se logró mediante el uso de herramientas que permiten recopilar datos sobre ambas variables. Esta herramienta puede utilizarse como fuente de referencia para estudios posteriores, evaluando el grado de relación entre ellas.

1.4.2. Justificación practica

El presente trabajo de indagación contribuirá a la implementación de la evaluación y seguimiento de casos de depresión en estudiantes que cursan la formación superior universitaria en la facultad de educación.

1.4.3. Justificación metodológica

El trabajo de indagación hará uso de un enfoque y diseño de investigación válidos y confiables que permitirán lograr datos fiables de la población universitaria de primer semestre de la facultad de educación.

1.4.4. Importancia

La importancia del presente estudio radica en poder brindar un aporte en determinar incidencia y relación entre la depresión en el estrés académico en estudiantes del primer semestre de la facultad de educación, esto permitirá dar un aporte a futuras indagaciones, así como también sirva para la implementación de medidas para el diagnóstico y tratamiento de los casos detectados.

1.5. Objetivo de la investigación

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024.

1.5.2. Objetivos específicos

Establecer la relación entre los estresores y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024.

Identificar la relación entre los síntomas y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024.

Describir la relación entre las estrategias de afrontamiento y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024.

1.6. Limitaciones de la investigación

Son pocos los libros generados a nivel local sobre las variables depresión y estrés académico, la mayor parte de las fuentes bibliográficas, son de origen europeo y norteamericano, dentro del habla hispana buena parte es desarrollado en los países de España, México y Argentina, siendo escasos los textos desarrollados a nivel local.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Estado del arte de la investigación

Al realizar la investigación bibliográfica, se recopilaron los siguientes trabajos de investigación relacionados con nuestra temática, desarrollados a nivel internacional, nacional y local.

2.1.1. Antecedentes internacionales

Romero (2022) en su proyecto de investigación “Relación entre el Estrés Académico y la Depresión en estudiantes universitarios de la PUCE - AMBATO”. El objetivo del estudio es establecer la incidencia del Estrés Académico sobre la Depresión en los educandos de la PUCE - AMBATO. El presente estudio es de enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo y correlacional, de corte transversal, el diseño es no experimental, dicho estudio revelo las siguientes conclusiones:

- Los hallazgos de la encuesta estudiantil con el Inventario SISCO del estrés académico señala que las puntuaciones medias en las manifestaciones somáticas, psíquicas y conductuales del estrés académico se mantiene rango de normalidad. No obstante, los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento en respuesta al estrés se acercan a los valores de corte del test, es decir que las demandas académicas producen reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en un nivel moderado. No obstante, el alumnado dispone de recursos de afrontamiento para mitigar dicha sintomatología.
- Los coeficientes de correlación entre el estrés académico y la depresión presentan fluctuaciones. En primera instancia, se observa una asociación positiva de baja magnitud y estadísticamente significativa entre los estresores académicos y la depresión; en

cambio, hay una correlación moderada positiva y estadísticamente significativa entre las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales del estrés académico con la depresión, porque sus valores de Pearson se sitúan entre 0,4 y 0,9 respectivamente. Por último, no se encontró relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico con la depresión.

Agustina (2022) en su proyecto de investigación titulado “Perfeccionismo y estrés académico en estudiantes Universitarios en la Ciudad de Paraná”. El objetivo del estudio es analizar la relación entre el perfeccionismo y el estrés académico en estudiantes Universitarios y estudiar si existen diferencias según el sexo en ambas variables. El presente estudio es de enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo - correlacional y comparativo. La muestra estuvo compuesta por 128 estudiantes de la ciudad de Paraná; dicho estudio revelo las siguientes conclusiones:

- La mayoría de los alumnos presentaban un nivel de estrés académico profundo, seguidos por los que presentaba un nivel moderado y la menor proporción presentaba un nivel leve. Además, se halló que la mayoría de los estudiantes experimentaban el estrés con una intensidad de preocupación o nerviosismo alta o medianamente alta.
- Entre los síntomas de estrés académico en los estudiantes universitarios, predominaba los síntomas psicológicos, seguidos por los síntomas físicos, y por ultimo los síntomas comportamentales.

Kloster & Perrotta (2019) en su proyecto de investigación titulado “Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná”. El estudio busco explorar la dinámica entre el estrés derivado de las demandas del entorno académico universitario y los recursos adaptativo de los que disponen los estudiantes del nivel superior. La investigación adoptada para este trabajo

fue de enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo – comparativo. La muestra estuvo formada por 163 alumnos universitarios que cursaban regularmente el primer, cuarto y quinto año de sus estudios de sus respectivas carreras en la ciudad de Paraná. Dicho estudio reveló las siguientes conclusiones:

- Los estudiantes universitarios presentaban un nivel de estrés académico “moderado” en su gran mayoría.
- Los resultados indican una alta prevalencia de los niveles de preocupación y nerviosismo.
- Una minoría de los alumnos presentó niveles de intensidad situados en los rangos “bajo” o “moderadamente bajo”
- La mayor parte del estudiantado presentó una frecuencia de estrés académico ocasional; pero un segmento ligeramente más reducido, reportó padecerlo de manera persistente o constante.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Ayala (2023) en su investigación de estudio definido “Estrés académico y depresión en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur”, la autora se propuso identificar la relación existente entre la carga académica estresante y los estados depresivos en los alumnos universitarios de la Universidad Privada de Lima Sur. La investigación tiene un enfoque correlacional debido a que se buscó corroborar si existe relación entre dos variables de estudio como resultado de la investigación, el estudio se sitúa bajo el diseño no experimental, la muestra incluyó a 150 estudiantes a través de un muestreo no probabilístico intencional, priorizando a los participantes en función de su accesibilidad en el momento de la recolección de datos. De este modo se obtuvo la siguiente conclusión:

- Los resultados globales revelaron que el estrés académico se correlaciona de forma directa con magnitud moderada ($\rho=0.542$) y con significancia estadística ($p < 0.5$) entre el estrés académico y la depresión. Esto implica una proporcionalidad entre ambas variables (mientras más estrés académico exista mayor será la sintomatología depresiva en los estudiantes universitarios de la Universidad Privada de Lima Sur).

Ponce (2023) en su trabajo de investigación titulado “Estrés académico y depresión en estudiantes del quinto de secundaria del Colegio Claudio Galeno, Puno - 2022”. El propósito central del estudio consistió en establecer el vínculo correlacional existente entre el estrés académico y la sintomatología depresiva en los educandos del 5to año de secundaria del plantel escolar Claudio Galeno, Puno – 2022. El presente estudio realizado es de tipo básico, enfoque cuantitativo de tipo descriptivo – correlacional, diseño no experimental – transversal, se determinó que la población objeto de estudio consta de 85 estudiantes entre las edades de 15 – 17 años, incluyendo participantes de ambos sexos, seleccionados bajo un criterio de conveniencia /intencionalidad. Las conclusiones se desprenden de los resultados hallados en la presente investigación las cuales mencionamos a continuación:

- Respecto al objetivo general, se determinó la existencia de una relación significativa entre el estrés académico y la depresión en los educandos de 5to grado del nivel secundario del plantel escolar Claudio Galeno, Puno -2022. El coeficiente de correlación ($\rho = 0,635; p = 0,00 < 0,05$); confirmando que ambas variables están vinculadas de manera considerable.
- En relación con esta hipótesis, los resultados no evidenciaron una relación de interdependencia entre el estrés académico y la dimensión cognitiva de la depresión en los educandos de 5to grado de secundaria del plantel escolar Claudio Galeno, Puno -

2022. No obstante, se reveló una prevalencia del 85% de niveles de depresión mínima entre los estudiantes evaluados en dicho colegio.

Ibañez (2022) desarrolló el trabajo de investigación titulado: “Estrés académico y depresión en estudiantes de la facultad de salud de la Universidad Privada del Norte - 2021”. La investigación tuvo como meta establecer la correlación entre el estrés académico y los estados depresivos de los educandos de la Facultad de Salud de la Universidad Privada del Norte – 2021. Se empleó una metodología cuantitativa – correlacional, con un diseño transversal y no experimental; trabajándose con una población de 500 estudiantes universitarios, de la cual se seleccionó a 217 educandos de diversas edades (19 a 40 años), de ambos sexos y de semestres avanzados (quinto y décimo ciclo) para la recolección de datos. El estudio obtuvo las siguientes deducciones:

- Los hallazgos revelan una correlación directa, de magnitud moderada y con una alta significancia estadística entre el estrés académico y la sintomatología depresiva.
- Con relación al primer objetivo específico, se reveló una prevalencia de niveles moderados de estrés académico, tendencia que se mantuvo constante en cada una de sus dimensiones analizadas.

2.1.3. Antecedentes locales

Bolívar & Vitorino (2023), en su proyecto definido como “Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes de la institución educativa de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco - 2020”, se propuso establecer la correlación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en los educandos del VII ciclo de nivel secundario de la referida unidad académica cusqueña. El tipo de investigación es básico o teórico; nivel de investigación es el

descriptivo con diseño no experimental con una muestra de estudio conformado por todos los estudiantes del nivel secundario matriculados de la I.E, se considera la siguiente conclusión:

- Los hallazgos confirmaron la existencia de un vínculo directo entre el Estrés Académico y el rendimiento escolar en los educandos del VII ciclo de nivel secundario de la institución educativa Fortunato Luciano Herrera, Cusco - 2020. Mediante el coeficiente Rho de Spearman ($\rho = 0,623$), y un valor ($p = 0,039$); cumpliendo con el criterio de significancia estadística al ser inferior al umbral de 0,05. Esto indica que a mayores niveles de estrés, se observa una tendencia proporcional en los indicadores de rendimiento.

Cordova (2022) trabajo de investigación titulado “Estrés académico y rendimiento académico en los estudiantes de la especialidad de ciencias sociales de la escuela profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2019”, con el fin de determinar la relación que existe entre Estrés académico y Rendimiento académico en los estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2019. El tipo de investigación es básico o teórico; nivel de investigación es descriptivo – correlacional con diseño de corte transversal con una muestra de estudio conformado por los estudiantes del 7°,8°,9° y 10° semestres de la especialidad de Ciencias Sociales de la Escuela Profesional de Educación de la (UNSAAC) que llevan los cursos de investigación (Investigación Educativa, Seminario de Investigación Educativa y Seminario de Investigación de Ciencias Sociales) y Prácticas Pre - Profesionales (Practica Pedagógica I. Practica Pedagógica II. Práctica Docente I y Práctica Docente II). se considera la siguiente conclusión:

- En presente estudio confirmo la existe de una asociación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico en los educandos de la especialidad de Ciencias Sociales. Mediante el uso del coeficiente Rho de Spearman, se obtuvo un valor de 0,629, lo que denota una correlación positiva. Dado que ($p = 0,000$), es inferior al umbral critico de 0,05. Contándose con los criterios necesarios para validar la hipótesis de investigación propuesta por el tesista, por lo que, se concluye que si existe una relación significativa entre el Estrés académico y Rendimiento académico en los estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco - 2019.

Paz (2019) trabajo de investigación titulado: “Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco - 2018”, con el fin de determinar la relación que existe entre el estrés y rendimiento académico de los estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2018, el tipo de investigación es descriptivo de tipo correlacional; la población de este estudio de investigación estuvo conformado por 117 estudiantes del séptimo al décimo semestre, considerándose las siguientes conclusiones:

- El presente estudio se propuso establecer la asociación significativa entre le estrés y rendimiento académico en los alumnos de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2018. Hallándose una asociación inversamente proporcional entre ambas variables, caracterizado por un nivel de asociación bajo.

- Los hallazgos revelan que el estrés académico se sitúa predominantemente en un nivel moderado, en la mayor parte de los alumnos de Odontología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2018.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés

El desarrollo tecnológico e industrial ha generado un aumento significativo en el nivel de exigencia y rapidez de respuestas por parte de las personas. Las situaciones problemáticas y de tensión se han vuelto cada vez más comunes en la vida social. Estas situaciones de crisis, que son inherentes a la naturaleza de la vida, representan un reto cotidiano que debe ser superado por los seres vivos (Rivera, 2012). La exposición constante a estas demandas puede generar un desgaste físico y emocional, lo que resulta en trastornos psicológicos que afectan la salud y el bienestar de las personas. El estrés, como concepto, ha sido abordado en diversos contextos.

Rivera (2012) indica que la crisis está relacionada a la misma naturaleza de la vida y la sobrevivencia de todos los seres vivos es un reto cotidiano que tienen que superar. La exposición constante a las exigencias y problemáticas genera desgaste que provoca trastornos psicológicos que afectan a la salud y bienestar de la persona. El estrés como término ha sido utilizado en diferentes contextos y aspectos. Como término biológico hace referencia al desequilibrio de homeostasis producido por un factor nocivo, como término físico hace referencia a la exposición de una fuerza externa que genera una deformación en un metal u objeto que luego podrá volver a su forma inicial,

Arce (2007) afirma podemos conceptualizar el estrés como la presión ejercida hacia el individuo ya sea interna o externa que genera un conjunto de demandas físicas o emocionales.

Cada individuo tiene un distinto nivel de tolerancia a la presión es por ello que Rivera (2012) sostiene que una característica del estrés es que el individuo percibe esta presión como peligros y nociva; el cuerpo tiene un gran número de mecanismos para hacer frente a dicha situación de presión entre ellas existen respuestas hormonales, psicológicas, fisiológicas. al ser insuficientes o poco eficaces se genera la situación de estrés, si estas respuestas aún se pueden sobrellevar estamos frente a una situación de sobrecarga que su afectación no es severa, sin embargo, si esta situación rebasa todos los mecanismos y es intolerable estamos frente a un trauma. El nivel de tolerancia hacia la presión difiere de un individuo a otro. No todas las personas reaccionan de la misma forma y con la misma intensidad a las situaciones de presión, estas diferencias pueden deberse a diferentes factores,

Urbano (2019) afirma que las diferencias pueden ser tan diversas como las vinculadas al contexto cultural, ya que en algunas culturas se promueve más la resiliencia y la tolerancia a la adversidad, como también factores de edad que pueden verse el nivel de tolerancia a la adversidad que presentan las personas adultas frente a grupos más jóvenes o de la tercera edad, o factores de condiciones de salud en donde el padecimiento de una enfermedad puede predisponer a una menor tolerancia al agravamiento de su condición.

Bonet (2016) afirma que hay ciertas situaciones que generan una mayor sensibilidad a los contextos adversos, entre ellos indica que circunstancias de abuso físico, psicológico, sexual en las primeras etapas de vida son factores que deben ser tomados en cuenta para poder considerar en la aparición de trastornos emocionales en las personas.

En el presente trabajo utilizaremos una definición psicológica que en general considera al estrés como una respuesta adaptativa, según Torres & Baillès (2014) consideran al estrés como

una respuesta fisiológica adaptativa, estas respuestas se generan a partir de un estímulo amenazador que ocasiona que el individuo genere una respuesta adaptativa a la misma, el proceso de respuestas frente a esta situación según Rojo (2017) está constituido por tres etapas:

La reacción o alarma: el individuo percibe el estímulo estresor e inicia el mecanismo de acción, aún no se ha generado la adaptación plenamente, el organismo secreta hormonas para iniciar la etapa de adaptación entre ellas tenemos la adrenalina y cortisol que preparan al cuerpo para la lucha o huida.

La resistencia: en el individuo se ha generado el periodo de adaptación, el organismo gracias a la acción de las hormonas cortisol y adrenalina generados en las glándulas suprarrenales activan la acción del cuerpo, intentando afrontar las exigencias del estímulo adverso.

Agotamiento: el individuo no puede sostener la adaptación y activación del organismo en su fase máxima, el agotamiento genera que esto disminuya, aparecen los síntomas de fatiga, dolor, agotamiento.

Si el organismo logra superar con éxito el estímulo estresor activa el mecanismo homeostasis que desactiva la acción del sistema nervioso simpático y la liberación de hormonas, el sistema nervioso parasimpático inicia su acción buscando la recuperación y equilibrio fisiológico.

2.2.1.1. El estrés académico

Orlandini (2012) afirma que el proceso de aprendizaje genera situaciones de tensión, al exponer al aprendiz a situaciones y actividades que demanda. en el caso de las instituciones públicas a diferencia de las privadas presentan algunas características que pueden propiciar

condiciones que generen estrés, como son la gran cantidad de estudiantes por salón, la escasez de recursos tecnológicos, laboratorios, la lentitud en los trámites y procesos.

Barraza (2006) sostiene que el estudio del estrés académico se tiene que enfocar como un proceso adaptativo en donde el estudiante está sometido a las demandas que exige el sistema educativo que originan en él un desequilibrio que genera de parte del estudiante una respuesta de afrontamiento adaptativo que busca recuperar el sistema de equilibrio.

Entre los efectos que puede generar el estrés académico en el estudiante universitario tenemos los siguientes según Rojo (2017) a nivel fisiológico, taquicardia, Hipertensión, bulimia, náuseas, diarrea, estreñimiento, irritabilidad, insomnio, sudoración, caída de cabello, disminución del lívido, cansancio, cefalea, dolor mandibular. Al ser un proceso adaptativo no todos los individuos reaccionan de la misma forma al estímulo aversivo.

El estrés académico se refiere a la tensión experimentada por los alumnos debido a las demandas del proceso educativo. Orlandini (2012) sostiene que el proceso de aprendizaje genera situaciones que exigen altos niveles de desempeño, lo que puede resultar en estrés. Este estrés se ve intensificado en instituciones públicas debido a factores como la sobrepoblación estudiantil, la escasez de recursos tecnológicos y la lentitud en los trámites administrativos (Barraza, 2006).

2.2.1.2. Características del estrés académico

La situación académica de los estudiantes genera un desequilibrio en su bienestar psicológico, lo que requiere respuestas de afrontamiento para restablecer el equilibrio (Barraza, 2006). Rojo (2017) describe varios efectos del estrés académico a nivel fisiológico, tales como taquicardia, insomnio, cansancio, y síntomas digestivos. Sin embargo, no todos los estudiantes

reaccionan de la misma manera, ya que la percepción del estrés varía de acuerdo con factores personales y contextuales.

2.2.1.3. Dimensiones de la variable estrés académico

Dimensión Estresores Orlandini (2012) afirma el estresor es el estímulo que provoca la respuesta psicológica y biológica en el individuo, estas pueden ser de diverso tipo entre ellas se pueden clasificar por los siguientes criterios:

Momento en que actúan (resientes, futuros, actuales)

Periodo (breve, prolongado)

Repetición de la situación traumática (única o reiterada)

La cantidad (una sola vez o reiterada)

La intensidad

El tema traumático (sexual, familiar, laboral)

Realidad del estímulo (real, imaginario)

Los efectos sobre la salud

De acuerdo a su naturaleza (físicos, fisiológicos, psicosociales)

Los estresores académicos que pueden afectar al estudiante universitario pueden ser, exceso de obligaciones académicas, dificultad en las tareas, tiempo limitado, problemas con los docentes y compañeros de asignatura, horario de estudio (Barraza, 2006)

Dimensión Síntomas Valdivia (2004) afirma que el estrés puede generar diversos síntomas en el estudiante entre ellos destaca físico-biológicos taquicardia, insomnio fatiga sudoración, falta de libido, sudoración, indigestión. Síntomas cognitivos, dificultada para la concentración, toma de decisiones, problemas para evocar recuerdos. Síntomas afectivos, tristeza, abatimiento, pesimismo, pérdida de interés, irritabilidad, ansiedad, sentimiento de culpa. Síntomas motrices, tensión, lentitud motriz, agitación. Síntomas sociales, retraimiento, aislamiento social.

Dimensión estrategias de afrontamiento Barraza (2006) afirma son el conjunto de estrategias que el estudiante aplica para volver al estado de equilibrio que tenía antes de que apareciera el estímulo estresor. Entre ellas puede ser escuchar música, realizar un paseo, distraerse viendo televisión, pedir el apoyo a otras personas, buscar alternativas de solución en diversos medios.

2.2.1.4. Tipos de estrés

Según Rojo (2017) Los estudiantes pueden experimentar diversas formas de estrés académico según su origen, duración e impacto. Aquí te presento los tipos más relevantes:

a) Estrés agudo (Acute Stress)

Es una forma de estrés de corta duración, generalmente vinculada a eventos específicos como exámenes, exposiciones o entregas de trabajos. Aunque es intenso, suele remitir al eliminar la causa y en dosis moderadas puede actuar como motivador.

b) Estrés episódico agudo

Se caracteriza por recurrir con frecuencia a episodios de estrés agudo. Los estudiantes sometidos a este tipo suelen enfrentarse repetidamente a situaciones de presión, como plazos acumulados o multitareas constantes, que generan ansiedad continua.

c) Estrés agudo severo (Trastorno de estrés agudo – TEA)

Se caracteriza por tener síntomas como los flashbacks, pesadillas, disociación, evitación traumática, ira, insomnio, desatención, y puede evolucionar a TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático)

d) Estrés crónico

Es un estrés **prolongado y persistente**, a menudo causado por cargas académicas constantes, presiones socioeconómicas o problemas personales no resueltos. Este tipo de estrés puede derivar en consecuencias graves, como agotamiento emocional, deterioro físico y salud mental.

e) Distrés

Es un **estrés negativo** en un estado de angustia o sufrimiento en el cual una persona es incompetente para adaptarse completamente a factores amenazantes. Este tipo de estrés crónico o nocivo puede llegar a durar meses e incluso años. Siendo inducido por el trabajo, la escuela, familiares, compañeros o la muerte de alguien cercano. Aquella persona que sufre del distrés puede padecer de enfermedades cerebrovascular y cardiopatía isquémica.

f) Eustrés

Es el “**estrés bueno**” o positivo; siendo una respuesta adquirida que nos motiva y potencia para enfrentar desafíos, mejorar el rendimiento y sentirnos aptos. Se caracteriza por la motivación, energía y un sentimiento de dominio, impulsando la creatividad y la productividad sin los efectos perjudiciales del estrés crónico.

g) Estrés anticipatorio

Se genera al preocuparse por eventos futuros, como temor a exámenes o incertidumbre sobre la trayectoria profesional. En estudiantes, suele estar relacionado con ansiedad al prever situaciones académicas difíciles o la transición a estudios superiores.

h) Estrés situacional

Proviene de eventos inesperados o fuera del control inmediato, como cambios de plan, presentaciones sorpresa o incidentes personales. Puede ser manejable, pero si ocurre con frecuencia afecta negativamente el estado emocional.

i) Estrés laboral

Se produce por la exigencia y presión del trabajo, pudiendo ser causado por las cargas de trabajo excesivo, ambiente de trabajo toxico, inseguridad laboral, falta de reconocimiento, horarios de trabajo irregulares y conflictos con los colegas y los supervisores; afectando a la persona de manera física, laboral, emocional y personal.

j) Estrés Financiero

Proviene de las deudas, falta de ingresos, gastos inesperados, pérdida de empleo y problemas con los presupuestos, como efecto de dicho estrés la persona afligida sufre de problemas de salud, problemas de comunicación con otros, falta de motivación, sentimiento de desesperanza, ansiedad, depresión y estrés crónico.

2.2.1.5. Factores que generan estrés académico

Según Peña et al. (2018) Diversos factores contribuyen al estrés académico en estudiantes universitarios. Entre los más prevalentes se encuentran la sobrecarga de trabajo académico, el poco tiempo para cumplir con las tareas, y las exigencias evaluativas impuestas por el profesorado. También influyen negativamente factores como la falta de claridad en los contenidos, metodologías poco motivadoras y un clima educativo estresante. La competencia entre compañeros, la presión por participar y exponer, así como circunstancias personales como baja autoestima académica, procrastinación, preocupaciones financieras y falta de apoyo social, también juegan un papel determinante.

Sobrecarga académica y presión temporal

La carga excesiva de trabajo como tareas, prácticas, lecturas, ensayos y presentaciones junto con plazos ajustados, genera presión constante. Los trabajos diarios, mientras que el tiempo limitado para su entrega, estos factores son considerados causantes primordiales del estrés académico.

Sistema de evaluación y exigencia docente

Las formas en que los profesores evalúan, incluyendo exámenes, criterios poco claros o trabajos inesperados, son estresantes, especialmente cuando el nivel de exigencia es alto o los temas no se comprenden bien.

Metodología y clima educativo

Deficiencias en la pedagogía, falta de claridad en los contenidos, estilos docentes poco motivadores o ambientes molestos impactan negativamente el equilibrio emocional del estudiante.

Competencia y participación social

La competencia entre compañeros, la exposición pública en clases y la presión de participar o exponer generan ansiedad social y miedo al fracaso.

Entornos institucionales y ambientales

Factores como la masificación de aulas, condiciones físicas inadecuadas, falta de espacios de estudio, y recursos limitados crean un entorno educativo que genera estrés adicional.

Factores psicológicos y personales

Aspectos como baja autoestima académica, perfeccionismo, percepción de incompetencia, falta de apoyo familiar o social, vivir lejos del hogar, y responsabilidades extracurriculares también son fuentes de estrés significativo.

Factores económicos y salud financiera

Preocupaciones por finanzas personales o familiares, la necesidad de trabajar mientras estudia, o el estrés de acceso a recursos generan malestar emocional constante asociado con el bajo rendimiento académico.

Estilo de vida y autorregulación

La falta de manejo del tiempo, la procrastinación (retrasar tareas hasta último momento), hábitos de sueño deficientes o uso problemático de redes sociales impactan la capacidad de organización y aumentan la ansiedad académica.

2.2.1.6. Manifestaciones del estrés académico

Garcia et al. (2017) El estrés académico no solo se experimenta a nivel emocional, sino que también se manifiesta en una variedad de reacciones físicas, psicológicas y conductuales que afectan negativamente el desempeño y bienestar del estudiante. Según estudios en contextos peruanos, los estudiantes enfrentan exigencias académicas que desencadenan un proceso de estrés que se evidencia en distintas fases: primero, la exposición a estresores como sobrecarga de trabajo, exámenes y limitaciones de tiempo; luego, aparición de síntomas; y finalmente el uso de estrategias de afrontamiento para recuperar el equilibrio interno.

Síntomas físicos: fatiga crónica, insomnio o somnolencia excesiva, dolores de cabeza, tensión muscular, alteraciones gastrointestinales y otros signos psicósomáticos como temblor o palpitaciones.

Manifestaciones psicológicas: sentimientos de ansiedad, inquietud, desesperanza, irritabilidad, dificultad para concentrarse o alteraciones en el estado de ánimo.

Sintomatología conductual: desmotivación, deterioro del rendimiento académico, aislamiento social, ausentismo, alteraciones en el apetito, consumo de sustancias y conductas impulsivas o conflictivas.

2.2.1.7. Consecuencias del estrés académico

García et al. (2017) El estrés académico sostenido puede derivar en diversas consecuencias negativas que afectan el bienestar integral del estudiante, abarcando esferas académica, física, psicológica y social.

El estrés académico prolongado puede tener efectos adversos en la salud física y emocional de los estudiantes. Rojo (2017) menciona que entre los síntomas comunes del estrés académico se encuentran taquicardia, insomnio, dolores musculares, cefaleas y alteraciones digestivas. Psicológicamente, el estrés académico puede llevar a la ansiedad, el agotamiento emocional (burnout) y en casos extremos, a trastornos del estado de ánimo, como la depresión. Bresó, Salanova, Schaufeli y Alcover (2007) sostienen que la relación entre estrés académico y burnout es crucial para entender cómo el agotamiento emocional puede afectar el rendimiento y bienestar de los estudiantes.

Consecuencias académicas

El estrés actúa como un obstáculo significativo para el desempeño académico, pudiendo reducir la calidad del aprendizaje, aumentar la desmotivación e incluso conducir a la deserción universitaria. Los estudiantes sometidos a altos niveles de presión reportan menor rendimiento académico y mayor probabilidad de abandono de la carrera.

Consecuencias físicas

La exposición prolongada a estresores académicos puede provocar síntomas físicos como fatiga crónica, alteraciones del sueño, cefalea, tensión muscular, taquicardia, trastornos digestivos y deterioro del sistema inmunológico, estos síntomas son evidencia del desequilibrio fisiológico interno causado por la acumulación de estrés.

Consecuencias psicológicas

A nivel emocional, el estrés persistente puede generar ansiedad, irritabilidad, inquietud, sensación de desesperanza, baja autoestima, dificultad para concentrarse y predisponer al desarrollo de trastornos mentales como depresión o ansiedades crónicas, esta sobreexposición al estrés es un factor de riesgo para el deterioro de la salud mental y emocional del estudiante.

Consecuencias conductuales y sociales

Conductualmente, se observa un aumento del absentismo, deterioro de hábitos de estudio, procrastinación, consumo de sustancias (tabaco, alcohol), tendencias a la conflictividad o aislamiento social y disminución de la motivación académica, estas conductas pueden profundizar el agotamiento emocional y contribuir al círculo negativo del estrés.

2.2.2. Depresión

El termino depresión es utilizado comúnmente para dar a conocer una disminución hondonada, reducción en el ámbito de la física, sin embargo, este término fue apropiado por la psicología para indicar el estado en el cual se encuentra una persona.

Barracal & Perez (2015) indica que la depresión tiene su origen en factores, genéticos, psicológicos influidos por el medio ambiente, puede diferenciarse de otros trastornos por los

síntomas que desencadena entre las más comunes están una percepción de estancamiento, cansancio, sufrimiento, apatía.

Caballo et al. (2011) sostiene que la depresión es un trastorno de estado de ánimo que se caracteriza por generar tristeza y desinterés hacia todos los aspectos de la vida del individuo, una disminución de la actividad física, falta de motivación, libido, pérdida de las ganas de vivir, insomnio, en casos extremos suicidio. En la adolescencia y juventud la depresión puede iniciarse por diversos factores.

Briceño (2022) afirma que entre los más frecuentes están pérdida de un ser querido, rompimiento de una relación amorosa, divorcio de los progenitores, bullying, fracaso académico. De acuerdo al DSM5 que es el manual de Psicología que se sigue para el diagnóstico de trastornos mentales el joven debe de cumplir con al menos 5 de los 9 indicadores que se detallan en seguida.

La depresión es un trastorno emocional que afecta el bienestar general del individuo. Barracal & Pérez (2015) afirman que la depresión tiene raíces genéticas, psicológicas y ambientales. Sus principales síntomas incluyen la tristeza profunda, la apatía y la pérdida de interés en las actividades cotidianas. Según el DSM-5, los síntomas incluyen cambios en el estado de ánimo, fatiga, disminución de la concentración y pensamientos suicidas (Briceño, 2022).

Irritable: el cambio anímico es un indicio frecuente en esta enfermedad, esto tiene que ser sostenido a través del transcurso del día

Perdida o Disminución importante del placer: de la misma forma que caso anterior se requiere que esto sea sostenido, en algunos casos los jóvenes disfrutaban de actividades sociales, pero una vez terminado estas retornan a la sintomatología.

Inhibición o agitación psicomotora: que se manifiesta por una pérdida de la actividad motora normal o un exceso en tratar de estar siempre en movimiento.

Fatiga perdida de energía: que se manifiesta por la apatía en la realización de las actividades cotidianas.

Sentimiento de culpabilidad: consideran que son la causa o motivo de los problemas.

Disminuye su nivel de concentración y toma de decisiones: esto provoca un cambio en su desempeño académico e indecisión frecuente.

Cambios de peso y apetito: es frecuente que las personas que padecen depresión experimenten de una baja a aumento de peso.

Insomnio o exceso de sueño frecuente: es frecuente que presenten dificultad para conciliar el sueño o duerman en exceso.

Pensamientos suicidas: por lo general lo manifiestan a las personas más cercanas

A. Beck et al. (2010) afirma que la percepción subjetiva que el individuo formula de su realidad influye en la generación de los trastornos psicológicos, propone un modelo cognitivo de la depresión.

Triada cognitiva la depresión está constituida por 3 patrones cognitivos que afectan al individuo

El primer patrón está constituido por una concepción negativa de sí mismo, se percibe, torpe, inservible, débil, que carece de valor.

El segundo patrón está constituido por la concepción de que todas sus experiencias en la vida son negativas y las exigencias del medio son muy altas.

El tercer patrón está constituido por la percepción negativa del futuro, el individuo considera que nada le saldrá bien y que las situaciones empeoraran

La disminución de la motivación se genera a partir de esta triada cognitiva en donde el individuo afianza repetitivamente las ideas de que no lo podrá, las circunstancias son adversas y que haga lo que haga resultara mal.

Complementario a la propuesta de triada cognitiva J. Beck, (2006) afirma que la conducta se afianza por medio de esquemas que ayudan a que las personas puedan afrontar similares situaciones de la misma manera. En el caso de la depresión el individuo va a mostrar una tendencia a mantener patrones cognitivos negativos A. Beck et al. (2010) afirma que el esquema es la base que ayudara a transformar los estímulos en cogniciones. mientras más afianzado este un esquema mayor será su efecto en como el individuo enfrenta una situación adversa de manera similar a lo que hizo en el pasado.

Beck et al. (2010) afirma que en el pensamiento depresivo se genera a partir de errores en el procesamiento de la información, entre los errores más comunes tenemos:

inferencia arbitraria, adelantar juicio sin tener un sustento de lo que podría pasar

abstracción selectiva que consiste en tomar un dato fuera del contexto, incluso sin tomar en cuenta datos más relevantes para el análisis de la situación.

Generalización excesiva, se aplica una generalización a hechos y datos incluso que no guardan relación o conexión.

Pensamiento absolutista dicotómico, el individuo tiende a ver la situación de la realidad por medio de dos alternativas extremas sin tomar en cuenta situaciones intermedias.

Otra propuesta que trata de explicar la depresión es el modelo biológico psicológico que sostiene que la depresión se genera por la disminución de neuro transmisores.

Rivera (2016) afirma que la depresión puede generar un círculo vicioso crónico que estaría constituido por:

primera fase el agotamiento de neurotransmisores serotonina y catecolamina por la constante exposición al estrés.

segunda fase: el inicio del estado depresivo por falta de neurotransmisores

tercera fase: desanimo desesperanza, desinterés

cuarta fase: experiencia de perdida y falta de apoyo mientras más se repita el ciclo más se afianza el cuadro depresivo.

2.2.2.1. Teorías sobre la depresión

A. Beck et al. (2010) proponen un modelo cognitivo de la depresión, conocido como la "Triada Cognitiva", que consiste en patrones de pensamiento negativos sobre uno mismo, el mundo y el futuro. Estos patrones pueden generar un círculo vicioso de depresión. Según Beck (2006), los esquemas negativos contribuyen a mantener este ciclo de pensamientos.

2.2.2.2. Dimensiones de la depresión

A. Beck et al. (2010) sustenta que la depresión está constituida por dos dimensiones somático- motivacional y cognitivo.

Somático- motivacional el individuo experimenta en su cuerpo agitación, así como anhedonia, indecisión, astenia, trastorno de sueño, irritabilidad, fatiga, alteraciones del apetito y dificultades cognitivas.

Cognitivo el individuo experimenta tristeza, pesimismo, pérdida de la libido, sentimientos de culpa, disconformidad consigo mismo, desvalorización, pensamiento suicida, llanto.

2.2.2.3. Factores que influyen en la depresión en estudiantes universitarios

Vargas (2021) Diversos factores pueden predisponer a los estudiantes universitarios a desarrollar síntomas depresivos. Entre ellos se encuentran factores situacionales como la alta carga académica y el bajo rendimiento, junto a variables sociodemográficas (edad, género, procedencia), condiciones físicas o alimentarias deficientes, mala calidad del sueño, entorno familiar disfuncional, y falta de apoyo emocional. Además, el estilo de vida sedentario, el uso problemático de redes sociales (relacionado con comparaciones sociales o FOMO), el estrés financiero, y las dificultades de adaptación al nuevo entorno universitario actúan como factores de riesgo significativos. En el contexto peruano, un estudio de medicina en Huánuco encontró que la calidad del sueño, la funcionalidad familiar y los primeros años de carrera fueron determinantes estadísticamente significativos para la depresión. Este conjunto de factores evidencia la complejidad y multicausalidad del fenómeno en estudiantes universitarios.

Estilos de vida poco saludables: Falta de actividad física, insomnio, consumo excesivo de alcohol o tabaco, dieta deficiente y uso problemático de redes sociales, especialmente cuando generan comparaciones sociales o “miedo a quedarse fuera” (FOMO), todos vinculados con mayor riesgo depresivo

Apoyo social limitado: Baja cohesión familiar o ambiente familiar disfuncional, aislamiento social o falta de redes de respaldo entre amigos, lo que incrementa significativamente las probabilidades de depresión

Presiones académicas acumuladas, desplazamientos largos, múltiples actividades o responsabilidades extraacadémicas, especialmente en mujeres ($OR \approx 2.0$), lo cual condiciona mayor vulnerabilidad emocional.

Estrés financiero y situaciones económicas inestables, que provocan ansiedad crónica, baja autoestima, preocupaciones por vivienda, alimentación y expectativas laborales futuras.

Problemas relacionados con la transición universitaria: abandono del entorno familiar, adaptación social, incertidumbre vocacional y presión por determinaciones tempranas sobre el futuro profesional.

Patrones culturales y falta de significado, como identidad confusa en contextos colectivistas (relevante para regiones andinas), que pueden amplificar la presión social y sensación de culpa asociada a la depresión.

2.2.2.4. Tipos de depresión

Según American Psychiatric Association. (2013) la depresión no es un trastorno único, sino que abarca varios tipos clínicos reconocidos por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), cada uno con características específicas, duración y gravedad.

Comprende los distintos tipos de depresión, es fundamental para identificar su presencia en contextos educativos, ya que su manifestación puede variar significativamente entre estudiantes.

a) Trastorno depresivo mayor (TDM)

Es la forma más común y grave de depresión. Se caracteriza por la presencia de al menos cinco síntomas durante un período de dos semanas, incluyendo tristeza profunda, pérdida de interés o placer en casi todas las actividades, alteraciones del sueño, fatiga, sentimientos de inutilidad, dificultad para concentrarse y pensamientos de muerte o suicidio. Este tipo de depresión interfiere significativamente con las funciones sociales, académicas o laborales del individuo.

b) Trastorno depresivo persistente (distimia)

La distimia se manifiesta como una forma más leve pero crónica de depresión, con una duración mínima de dos años. Los síntomas suelen ser menos intensos que en el trastorno depresivo mayor, pero más duraderos. Incluye bajo estado de ánimo constante, baja autoestima, irritabilidad, desesperanza y fatiga. Es común en estudiantes que aparentan "funcionar normalmente", pero presentan desgaste emocional sostenido.

c) Trastorno afectivo estacional (TAE)

Este tipo de depresión ocurre en determinados periodos del año, con mayor frecuencia en otoño o invierno, cuando la luz solar es escasa. Los síntomas incluyen cansancio, retraimiento social, aumento del apetito (especialmente por carbohidratos) y somnolencia excesiva. Aunque es más frecuente en climas fríos, algunos estudiantes en zonas serranas del Perú también pueden manifestar síntomas estacionales debido al clima y al encierro prolongado.

d) Depresión atípica

Se caracteriza por una respuesta emocional reactiva (puede mejorar temporalmente ante eventos positivos), pero con síntomas como hipersomnia (sueño excesivo), aumento del apetito, sensación de pesadez en las extremidades y sensibilidad extrema al rechazo interpersonal. En entornos universitarios, este tipo de depresión suele pasar desapercibido, ya que la persona puede mantener relaciones sociales funcionales.

e) Depresión psicótica

Es una forma grave de depresión en la que se presentan síntomas psicóticos, como delirios (ideas falsas) o alucinaciones (percepciones falsas), generalmente de contenido negativo o culposos. Este tipo requiere tratamiento médico inmediato, ya que puede poner en riesgo la vida del paciente.

f) Trastorno disfórico premenstrual (TDPM)

En mujeres, este tipo de depresión se presenta de forma cíclica antes de la menstruación, con síntomas como irritabilidad severa, tristeza, fatiga extrema y cambios de apetito. Puede influir en el rendimiento académico si no es identificado ni tratado adecuadamente.

g) Depresión inducida por sustancias o enfermedades médicas

Algunos cuadros depresivos son secundarios a enfermedades crónicas (hipotiroidismo, diabetes, anemia) o por el uso de medicamentos, alcohol o drogas. En el contexto universitario, esta forma puede estar relacionada con automedicación o consumo de sustancias psicoactivas como método de afrontamiento.

2.2.2.5. Síntomas de la depresión en estudiantes universitarios

Verywell (2023) los síntomas en estudiantes universitarios, la depresión suele manifestarse por una constelación de síntomas afectivos (tristeza, pérdida de interés, desesperanza), cognitivos (dificultad para concentrarse, baja autoestima), físicos (fatiga persistente, alteraciones del sueño y apetito, dolores somáticos), conductuales (aislamiento social, bajo rendimiento académico, procrastinación) y, en casos más severos, ideación suicida. Estos síntomas afectan no solo el bienestar emocional sino también el compromiso académico y social del estudiante.

- **Síntomas emocionales y afectivos:** predominan sentimientos persistentes de tristeza, vacío, desesperanza y pérdida de interés o placer en actividades que antes resultaban gratificantes. También puede presentarse irritabilidad o aumento de la sensibilidad emocional.
- **Problemas cognitivos:** dificultad para concentrarse, pensamientos de inutilidad, autoestima baja, lentitud mental o indecisión, así como rumias sobre errores pasados o percepciones de fracaso académico.
- **Síntomas físicos y somáticos:** cansancio extremo, fatiga persistente, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales o musculares, alteraciones en el apetito o peso, insomnio o hipersomnia.
- **Síntomas conductuales y sociales:** aislamiento social, bajo rendimiento académico, desmotivación para asistir a clases o realizar tareas, procrastinación, deterioro de hábitos de estudio, y disminución de la participación en actividades sociales o extracurriculares.

- **Problemas con el sueño:** el insomnio o patrones de sueño disfuncionales agravan la depresión y aumentan la irritabilidad y ansiedad. A su vez, la falta de descanso puede multiplicar espirales negativo-emocionales que afectan el estado de ánimo.
- **Ideación suicida:** en casos más severos, se presentan pensamientos recurrentes sobre la muerte o el suicidio. La ideación suicida se correlaciona con la intensidad de los síntomas depresivos y con la percepción de baja red de apoyo emocional.

2.2.2.6. Consecuencias de la depresión

Hysenbegasi et al. (2005) La depresión en estudiantes genera impactos profundos en distintas dimensiones de su vida académica, emocional, social y física.

a) Rendimiento académico y progreso educativo

La depresión reduce la capacidad de concentración, memoria y atención, lo cual deteriora el rendimiento académico. Estudiantes con depresión presentan un descenso promedio de 0.5 puntos en el GPA (cerca de medio punto) en comparación con sus pares sin depresión.

b) Compromiso y asistencia a clases

La depresión reduce significativamente el compromiso académico. Durante la pandemia, se identificó que los estudiantes deprimidos se mostraron menos interesados en aprender, redujeron su autoeficacia académica y reportaron menor participación en actividades presenciales o virtuales.

c) Autoestima y diálogo interno negativo

La depresión genera pensamientos autocríticos como “no valgo nada” o “nunca lo lograré”, lo que merma la confianza académica y social. Este estilo cognitivo negativo propicia aislamiento y disminuye el rendimiento general del estudiante.

d) Aislamiento social y retirada académica

La depresión a menudo lleva al retraimiento social: los estudiantes evitan actividades colaborativas, tutorías o proyectos grupales. Esto limita sus oportunidades de aprendizaje y refuerzo académico → pérdida de redes de apoyo académico.

e) Problemas de sueño, energía y salud física

Altera los patrones de sueño (insomnio o hipersomnia), lo que genera fatiga constante y deterioro cognitivo durante el día. Esta fatiga reduce la capacidad de atención, memorización y motivación académica.

f) Impacto emocional y mental

Los síntomas depresivos como tristeza profunda, desesperanza y ansiedad emocional disminuyen la estabilidad emocional, reducen la motivación y predisponen a trastornos más graves si no se tratan a tiempo.

2.3. Marco conceptual

Estrés

Torres & Baillès (2014) consideran al estrés como una respuesta fisiológica adaptativa que puede ser nociva en algunas situaciones, estas respuestas se genera a partir de un estímulo amenazador que ocasiona que el individuo genere una respuesta adaptativa.

Estrés académico

Barraza (2006) es un proceso adaptativo en donde el estudiante está sometido a las demandas que exige el sistema educativo que originan en el un desequilibrio que genera de parte del estudiante una respuesta de afrontamiento adaptativo que busca recuperar el sistema de equilibrio.

Depresión

Caballo et al. (2011) la depresión es un trastorno de estado de ánimo que se caracteriza por generar tristeza y desinterés hacia todos los aspectos de la vida del individuo, una disminución de la actividad física, falta de motivación, libido, pérdida de las ganas de vivir, insomnio.

Estresores

Orlandini (2012) afirma el estresor es el estímulo que provoca la respuesta psicológica y biológica en el individuo.

Pensamiento Depresivo

A. Beck et al. (2010) afirma que en el pensamiento depresivo se genera a partir de errores en el procesamiento de la información.

Estrategias de Afrontamiento

Barraza (2006) afirma son el conjunto de estrategias que el estudiante aplica para volver al estado de equilibrio que tenía antes de que apareciera el estímulo estresor.

Dimensión Somático- motivacional

A. Beck et al. (2010) el individuo experimenta en su cuerpo pérdida de energía, constante agitación, pérdida de interés, indecisión, cambio de hábitos de sueño, irritabilidad, fatiga, cambios de apetito, y dificultad de concentración.

Cognitivo

A. Beck et al. (2010) el individuo experimenta tristeza, pesimismo, pérdida del libido, sentimientos de culpa, disconformidad consigo mismo, desvalorización, pensamiento suicida, llanto.

Pensamiento absolutista dicotómico

A. Beck et al. (2010) el individuo tiende a ver la situación de la realidad por medio de dos alternativas extremas sin tomar en cuenta situaciones intermedias.

Inferencia Arbitraria

A. Beck et al. (2010) el individuo genera juicios sin tener un sustento de lo que podría pasar.

CAPITULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre el estrés académico y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024.

3.1.2. Hipótesis específicas

Existe una relación significativa entre los estresores y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024.

Existe una relación significativa entre los síntomas y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024.

Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024.

3.2. Identificación de variables e indicadores

- Variable1:

Estrés académico

- Variable2:

depresión

- Variables Intervinientes:

Género, edad

3.3. Operacionalización de variables

Variable: estrés académico

Tabla 1.

Matriz de Operacionalización de la Variable estrés académico

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Estrés académico	Es una respuesta adaptativa psicológica y fisiológica frente a un estímulo adverso.	Dimensión estresores	1.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días. 2.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases. 3.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de trabajos de investigación, búsqueda de internet, ensayos, etc.). 4.- El nivel de exigencia de mis profesores/as. 5.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, fichas de trabajos, consulta de temas, etc.). 6.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as. 7.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	Ordinal
		Dimensión	8.- Fatiga crónica (cansancio permanente). 9.- Sentimiento de depresión y tristeza (decaído). 10.- Angustia, ansiedad o desesperación. 11.- Problemas de concentración. 12.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	

		Síntomas	13.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. 14.- Desgano para hacer las labores escolares.	
		Dimensión estrategias de enfrentamiento	15.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. 16.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. 17.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para resolver la situación que me preocupa. 18.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. 19.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar como las solucione. 20.- Elaboración de un plan para enfrentar los que me estresa y ejecutar sus tareas. 21.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	

Nota: Elaboración propia

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Ámbito de estudio: localización política y geográfica

El estudio se llevó a cabo en la provincia del cusco en el distrito de Cusco, la provincia del Cusco tiene 617km² y está constituido por los distritos. Que son San Jerónimo, Ccorca, Saylla, San Sebastián, Santiago, Wanchaq, Poroy.

El estudio se desarrolló en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco dentro de la ciudad universitaria de Perayoc que se encuentra ubicado en el distrito del Cusco provincia del Cusco región del Cusco.

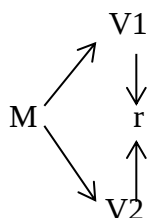
4.2. Tipo, nivel y diseño de investigación

El presente estudio es de tipo básica, Pimienta, (2017) afirma: los estudios de tipo básica tienen como objetivo ampliar y profundizar el conocimiento ampliando de esta manera el entendimiento de los fenómenos presente en la realidad.

Diaz & Luna, (2015) afirman las investigaciones de nivel descriptivo buscan determinar las características presentes en un fenómeno, es presente estudio es descriptivo por la búsqueda de las características presentes en la relación de las variables estrés académico y depresión.

El diseño del estudio es no experimental según Hernández et al. (2014) los diseños no experimentales se caracterizan por no realizar una manipulación deliberada de las variables.

Su graficación es la siguiente:



M = muestra de estudio

V1 = obs. de la V. estrés académico

V2 = obs. de la V. depresión

r = coeficiente de correlación entre las variables

4.3. Unidad de análisis

La unidad de análisis está integrada por los estudiantes universitarios del primer semestre 2024 – I de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

4.4. Población

La población de estudio está constituida de acuerdo al sistema de matrícula de la UNSAAC por lo cual está constituida por 214 estudiantes matriculados en el semestre académico 2024-I .

Tabla 3.

Población

FACULTAD DE EDUCACIÓN	
ESTUDIANTES MATRICULADOS	NÚMERO DE ALUMNOS
Semestre académico 2024-I	214
TOTAL	214

Nota: Elaboración propia

4.5. Muestra

El presente estudio está conformado por 94 estudiantes universitarios pertenecientes al primer semestre de formación profesional de la facultad de educación. Para determinar el número de la muestra se hizo uso de la una fórmula de un muestro probabilístico simple.

Tabla 4.

Muestra

FACULTAD DE EDUCACIÓN			
SEMESTRE	MUJERES	VARONES	TOTAL
1er semestre	51	43	94

Nota: Elaboración propia.

Para determinar la muestra se realizó el cálculo a través de la fórmula de poblaciones finitas:

$$n = \frac{Z^2 p * q * N}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

e = margen de error permitido (0.05)

Z = nivel de confianza (1.96 al 95% de confiabilidad)

p = probabilidad de ocurrencia del evento $p = 0.5$

q = probabilidad de no ocurrencia del evento $q = 0.5$

N = tamaño de la población (214)

n = tamaño óptimo de la muestra (94)

4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

López y Fachelli, (2015) sostiene que la encuesta es una técnica que posibilita la recolección de datos por medio de dar respuesta a ítems, puede ser aplicado como cuestionario o entrevista.

Instrumento

El presente estudio utilizó el uso del inventario de depresión de Beck- BDI II de 1996 que está constituido por 21 ítems su aplicación puede ser grupal o individual.

5 = Casi siempre

4 = Frecuentemente

3 = Algunas veces

2 = muy escasas veces

1 = Nunca

En cuanto a la puntuación, esta se obtiene sumando los valores alcanzados en cada apartado, las puntuaciones mínima y máxima en el test son 0 y 63. Se han establecido puntos de corte que permiten clasificar a los evaluados en uno de los siguientes cuatro grupos: 0-13, mínima depresión; 14-19, depresión leve; 20-28, depresión moderada; y 29-63, depresión grave.

Ficha técnica

Nombre: Inventario de Depresión de Beck - BDI II

Autor: Aron Beck

Año: 1996

Administración: individual o colectiva

Duración: 30 minutos

Objetivo: determina el nivel de depresión que presenta un individuo

Numero de ítems: 21 preguntas

Para la variable estrés académico se utilizará

Ficha técnica

Nombre: inventario de SISCO SV-21

Autor: Masias Barraza

Año: 2006

Administración: individual o colectiva

Duración: 30 minutos

Numero de Ítems: 21 preguntas

Validez

“La validez, en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir” (Hernandez et al., 2014, p. 200)

Escobar y Corzo, (2018) afirman que una forma de lograr la validez de un instrumento es sometiéndolo a juicio de expertos, en donde los expertos son voces autorizadas sobre el tema en observación. El presente estudio tiene la evaluación favorable de 3 expertos sobre el instrumento a usar.

Tabla 5.

Análisis de validez: por criterio de jueces: inventario de depresión de Beck y el inventario de inventario de SISCO SV-21

Instrumento	Docente Experto	Opción de validez
Inventario de Beck y Dr. Felix Gonzalo Gonzales Surco <i>SISCO SV-21</i>		Aplicable
Inventario de Beck y Dr. Federico Ubaldo Fernandez Sutta <i>SISCO SV-21</i>		Aplicable
Inventario de Beck y <i>SISCO SV-21</i>	Mgt. Jaime Rivas Follano	Aplicable

Nota: Certificación de la validez del instrumento. Fuente: Elaboración propia

Confiabilidad

“La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales” (Hernandez et al., 2014, p. 200)

Ayala (2023) realizo el uso del inventario de la depresión de Beck en el contexto nacional con estudiantes universitarios, obteniendo un alfa de Crombach general de 0.946 a la aplicación del mismo inventario a un grupo piloto de 20 estudiantes con características similares al grupo de estudio obteniendo el resultado de 0,80 indicando que el instrumento es confiable.

Ibañez, (2022) realizo el uso del inventario *SISCO SV-21* para la medición de la variable estrés académico en el contexto nacional con estudiantes universitarios, obteniendo un alfa de Crombach general de 0.87 a la aplicación del mismo inventario a un grupo piloto de 20 estudiantes con características similares al grupo de estudio obteniendo el resultado de 0,85 indicando que el instrumento es confiable.

Método de análisis de datos

Los datos obtenidos se procesan en Microsoft Word y Excel 2010 y en el programa SPSS versión 27. los datos obtenidos se expresaron en tablas y gráficos que se interpretaran para determinar la validez o no de las hipótesis planteadas en la presente investigación.

CAPITULO V

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. Análisis, procesamiento, interpretación y discusión de resultados

Solomon (2015) afirma que la depresión es una enfermedad incapacitante que puede generar grandes problemas en el desenvolvimiento de las personas que lo padecen, el presente estudio surge con la motivación de establecer el vínculo entre el estrés académico y la depresión en los estudiantes del primer semestres de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024, para ello se realizó los trámites para la aplicación del instrumento, recojo de información y procesamiento de los datos obtenidos y la interpretación de los resultados hallados que presentamos a continuación.

Tabla 6.

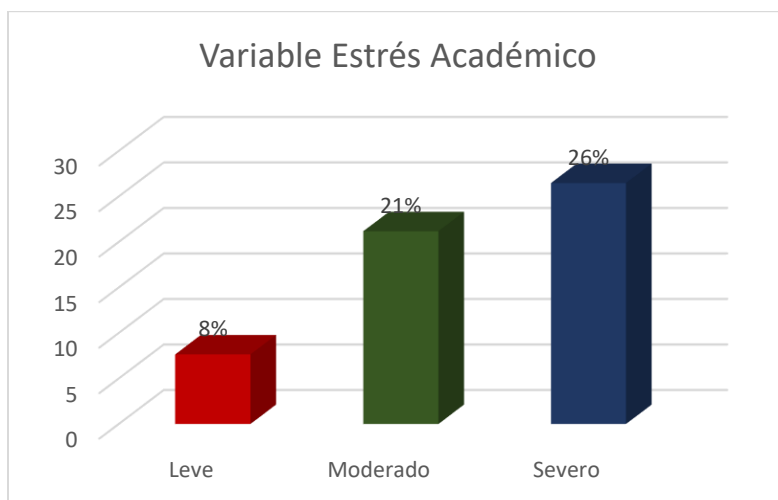
Resultados de la variable estrés académico

Nivel	Rango	Frecuencia	%
Bajo	[0-48]	13	8
Medio	[49-60]	36	21
Alto	[61-100]	45	26
total		94	55

Nota: Elaboración propia

Figura 1

Resultados de la variable estrés académico



Nota: Datos de la variable estrés académico expresado en porcentaje. Fuentes: Elaboración propia.

En la tabla 6 y figura 1 se observa los resultados de la variable estrés académico un 26 % de los encuestados en un nivel severo, 21 % de los encuestados se encuentran en moderado y un 8% de los encuestados se encuentran en bajo.

Se observa que un 26 % de los encuestados presentan un nivel severo de estrés académico esto indica que experimentan situaciones de tensión en el desarrollo de sus actividades de aprendizaje en las clases universitarias, estos valores son preocupantes debido a que experimenta dificultades significativas al estar frente a la exigencia de la formación académica universitaria, los efectos que pueden provocar afectación en su salud fisiológica y psicológica, el 21% presenta un nivel moderado que indica el desarrollo de mecanismos para el manejo de situaciones de estrés, el 8 % presenta un nivel bajo de estrés académico, es probable

que estos estudiantes presenten estrategias y habilidades que les permita sobrellevar las situaciones de tensión que implica la formación educativa universitaria.

Comentario:

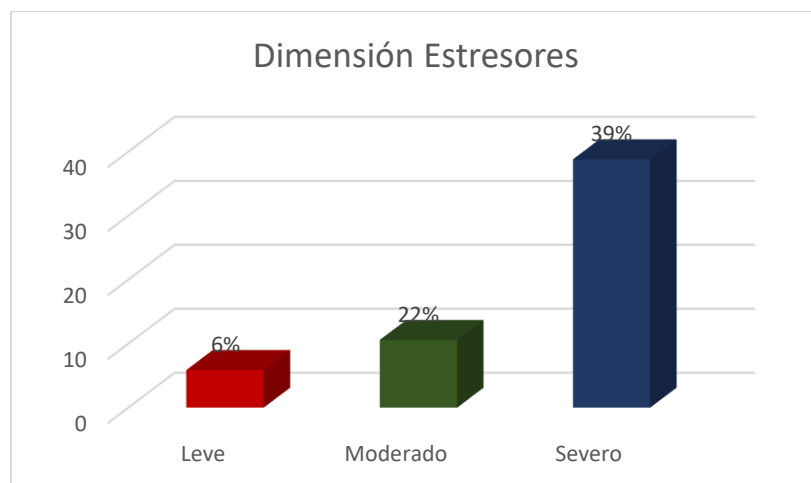
Los resultados subrayan una imperiosa necesidad de acciones que mitiguen el excesivo desgaste académico. Iniciativas de apoyo psicológico, cursos de reducción del estrés, y una cultura universitaria que fomente la salud integral estudiantil son cruciales para aliviar los efectos negativos y potenciar el crecimiento académico y personal de los alumnos.

Tabla 7.

Resultados de la Dimensión Estresores

Nivel	Rango	Frecuencia	%
Bajo	[0-48]	10	6
Medio	[49-60]	18	11
Alto	[61-100]	66	39
total		94	55

Nota: Elaboración propia

Figura 2*Resultados de la dimensión estresores*

Nota: Datos de la dimensión estresores expresado en porcentaje. Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 7 y figura 2 se observa los resultados del componente dimensión estresores un 39 % de los encuestados en un nivel severo, 22 % de los encuestados se encuentran en moderado y un 6 % de los encuestados se encuentran en leve.

Se observa en el cuadro que antecede que un porcentaje apreciable de los encuestados 39% aducen experimentar un nivel severo de estresores que pueden generarse por la sobrecarga de tareas y trabajos que tienen que realizar diariamente, en ello puede influir el perfil psicopedagógico de los docentes que dictan las asignaturas, la forma de evaluación de los catedráticos, el estándar de desempeño en cada materia, el tipo de trabajo a desarrollar, redacción de ensayos, realización de exposiciones fichas de trabajo elaboración de mapas conceptuales, el tiempo para la elaboración de trabajos, la poca claridad en la formulación y elaboración de los mismos, estos aspectos según se aprecia en el cuadro suelen estresar severamente al 39 % de estudiantes encuestados. Un 22% de los encuestados se encuentra en un nivel de estresores moderado que indica una percepción moderada sobre las exigencias y presiones del proceso de

formación educativa, el 6 % tiene una percepción de estresores leve que indica el desarrollo de mecanismos para afrontar situaciones de estrés y una actitud positiva frente al manejo de sus estresores en situaciones de la formación educativa.

Comentario:

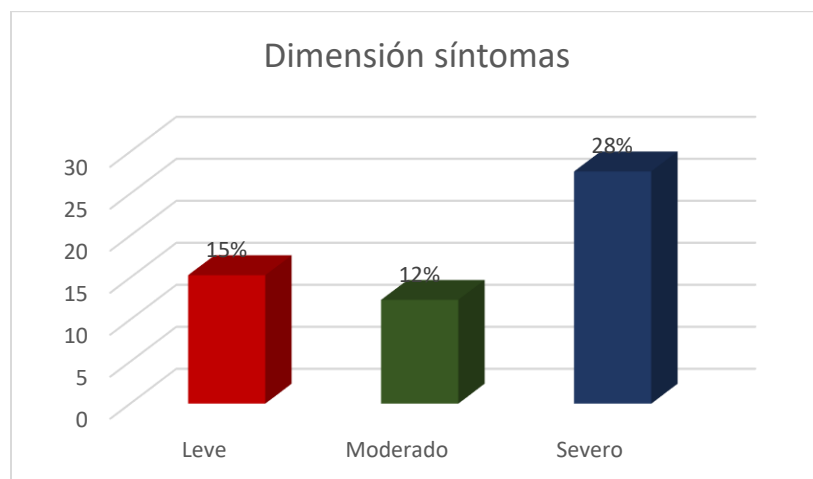
Los hallazgos subrayan la importancia de reconocer los factores de estrés y las circunstancias académicas como cruciales para el bienestar estudiantil. Las instituciones educativas podrían beneficiarse de revisar y modificar los métodos de evaluación, los horarios de clase y los requisitos de los programas para disminuir el intenso estrés que afecta a un número considerable de alumnos. Además, es vital ofrecer ayuda y métodos, como seminarios para la regulación de la tensión y estrategias de planificación, para afrontar mejor las presiones académicas. Igualmente, es crucial establecer apoyos y técnicas, como talleres de relajación y estrategias de organización, para mejorar el enfoque académico de los estudiantes.

Tabla 8.

Resultados de la dimensión Síntomas

Nivel	Rango	Frecuencia	%
Bajo	[0-48]	26	15
Medio	[49-60]	21	12
Alto	[61-100]	47	28
total		94	55

Nota: Elaboración propia.

Figura 3*Resultados de la dimensión síntomas*

Nota: Datos de la dimensión síntomas expresado en porcentaje. Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 8 y figura 3 se observa los resultados del componente dimensión síntomas un 28 % de los encuestados en un nivel severo, 12 % de los encuestados se encuentran en moderado y un 15 % de los encuestados se encuentran en leve.

Se observa que el 28 % de los encuestados presentan una percepción alta de síntomas de reacciones físicas y psicológicas que los afecta, como la tristeza, estado de hipervigilancia, distrés o desasosiego, déficit atencional, reactividad hostil o incremento de reactividad afectiva, desavenencias o tendencias a controvertir, anhedonia académica , un 12 % tiene una percepción moderada esto indica que son reducidas la manifestación de síntomas de estrés que experimentan, un 15 % tiene una percepción baja de síntomas de estrés esto indica que son mínimas las manifestaciones de síntomas psicológicas o fisiológicas que experimenten.

Comentario:

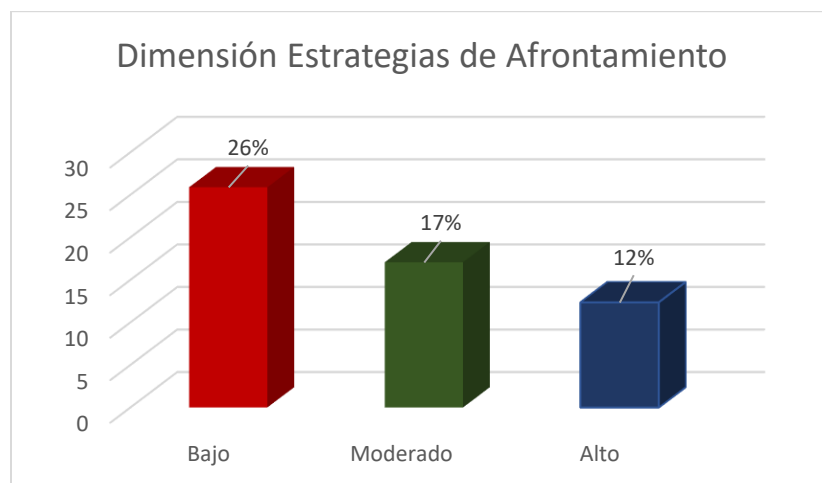
La alta prevalencia de síntomas severos en casi la mitad de los estudiantes resalta la necesidad urgente de establecer estrategias de apoyo psicológico y programas de manejo del estrés en las instituciones educativas. Si no se interviene, esto podría resultar en un mayor deterioro de la salud de los estudiantes y afectar su rendimiento académico a largo plazo. Es fundamental que las universidades proporcionen recursos adecuados, como asesoría psicológica, talleres de manejo de emociones y técnicas de relajación, para ayudar a los estudiantes a enfrentar estos desafíos y mejorar su bienestar general.

Tabla 9.

Resultados de la dimensión afrontamiento

Nivel	Rango	Frecuencia	%
Bajo	[0-48]	44	26
Medio	[49-60]	29	17
Alto	[61-100]	21	12
total		170	55

Nota: Elaboración propia.

Figura 4*Resultados de la dimensión afrontamiento*

Nota: Datos de dimensión estrategias de afrontamiento expresado en porcentaje. Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 9 y figura 4 se observa los resultados del componente dimensión afrontamiento un 12 % de los encuestados en un nivel alto, 17 % de los encuestados se encuentran en moderado y un 26 % de los encuestados se encuentran en bajo.

Se observa que el 26 % de los encuestados presentan un nivel bajo de estrategias de afrontamiento, la cual se puede generar por la falta de procedimientos para afrontar y resolver problemas en situaciones de presión que genera preocupación dudas, ello afecta el control de sus emociones. Un 17 % presenta un nivel moderado que indica la presencia de mecanismos de acción frente a situación de presión y tensión, un 12 % presenta un nivel alto, esto indica que los encuestados tienen mecanismos de afrontamiento frente a situación de tensión generando así una percepción de control de la situación que les permite tener una mayor claridad en la toma de decisiones.

Comentario:

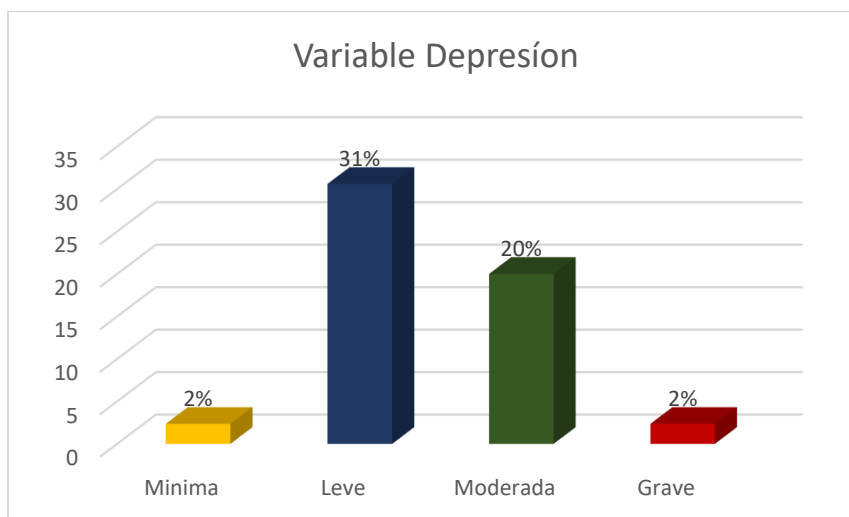
Los resultados destacan la necesidad de fomentar y enseñar estrategias efectivas de afrontamiento en el ámbito educativo. La introducción de programas de capacitación en manejo del estrés, resolución de problemas y desarrollo de habilidades emocionales podría ser crucial para ayudar a los estudiantes a mejorar su bienestar y su rendimiento académico. Es esencial que las universidades proporcionen los recursos necesarios para que todos los estudiantes puedan acceder a estas herramientas, especialmente aquellos que están lidiando con las presiones académicas.

Tabla 10.

Resultados de la variable depresión

Nivel	Rango	Frecuencia	%
mínima	[0-21]	4	2
Leve	[22-42]	52	31
Moderado	[42-63]	34	20
Grave	[64-84]	4	2
Total		170	55

Nota: Elaboración propia

Figura 5*Resultados de la variable depresión*

Nota: Datos de la variable depresión expresado en porcentaje. Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 10 y figura 5 se observa los resultados de la variable depresión un 2 % de los encuestados en un nivel grave, 20 % de los encuestados se encuentran en moderado, un 31 % de los encuestados se encuentran en un nivel leve y 2 % en un nivel mínimo.

Se observa que un 2% presenta un nivel grave que puede manifestarse por medio de aislamiento social, pensamientos suicidas, dificultades para afrontar situaciones adversas. Este grupo requiere atención especializada, tratamiento psicológico. Un 20 % de los encuestados se encuentran en moderado que puede manifestarse por medio de cambios de humor, problemas emocionales, requieren apoyo psicológico, 31 % presentan un nivel leve experimentan síntomas leves de desmotivación y tristeza. Un 2 % presentan un nivel mínimo que indica un estado emocional estable y que cuentan con estrategias para sobrellevar la tristeza y adversidad.

Comentario:

Los resultados destacan la urgente necesidad de intervenir en el ámbito universitario para tratar la depresión en sus diferentes formas. Aunque la mayoría de los estudiantes no presentan niveles graves, una parte considerable está sufriendo síntomas que necesitan atención. La creación de servicios de apoyo psicológico accesibles, programas de manejo del estrés y un entorno educativo que fomente el bienestar emocional son pasos fundamentales para mejorar la salud mental de los estudiantes y asegurar su éxito tanto académico como personal.

5.2. Prueba de hipótesis

5.2.1. Resultados de la prueba de hipótesis

La prueba de normalidad, está evaluando en la serie de datos, cuya resolución deriva en dos posibles interpretaciones de resultados:

- H0: Los datos siguen una distribución normal.
- H1: Los datos son diferentes no siguen una distribución normal.

Tabla 11.

Prueba de normalidad

	Kolmogorov - Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
D1ESTRESORES	.066	94	.200*	.992	94	.818
D2SINTOMAS	.076	94	.200*	.990	94	.705
D3.ESTRA.AFRONTAMIENTO	.116	94	.003	.953	94	.002
V1.ESTRES	.075	94	.200*	.979	94	.126
V2.DEPRESION	.120	94	.002	.969	94	.023

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors.

Nota: Resultados de la prueba de normalidad. Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en la tabla 9, el nivel de significancia es mayor que 0,05, por lo tanto, se acepta H_0 determinándose que los datos presentan un comportamiento paramétrico. Por lo tanto, para la comprobación de hipótesis se utilizó el coeficiente de correlación Spearman, teniendo en consideración los siguientes supuestos:

Figura 6

Criterios para la valoración de correlación

Significado	Valor
Correlación negativa perfecta	[-1.00]
Correlación negativa muy alta	<-1.00 — -0.90]
Correlación negativa alta	<-0.90 — -0.70]
Correlación negativa moderada	<-0.70 — -0.40]
Correlación negativa baja	<-0.40 — -0.20]
Correlación negativa muy baja	<-0.20 — -0.00>
Correlación nula	[0.00]
Correlación positiva muy baja	<0.00 — 0.20>
Correlación positiva baja	[0.20 — 0.40>
Correlación positiva moderada	[0.40 — 0.70>
Correlación positiva alta	[0.70 — 0.90>
Correlación positiva muy alta	[0.90 — 1.00>
Correlación positiva perfecta	[1.00]

5.3. Resultados de correlación

Hipótesis General: Existe una relación significativa entre el estrés académico y depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad pública del Cusco – 2024.

- H_0 : No existe relación significativa entre el estrés académico y depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.

- H1: Si existe relación significativa entre el estrés académico y depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.

Tabla 12.

Prueba de correlación la hipótesis General

Correlaciones			V1. ESTRES	V2. DEPRESION
Rho de Spearman	V1. ESTRES	Coeficiente de correlación	1.000	.636**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	94	94
	V2. DEPRESION	Coeficiente de correlación	.636**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	94	94

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

Nota: Resultados de la prueba de correlación de la hipótesis general. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con la prueba de Pearson 0.636 corrobora que hay una correlación positiva moderada y por la significancia bilateral de 0,000 que es menor a $P = 0,05$ conlleva al rechazo de la H_0 y aceptar que: Existe una relación significativa entre el estrés académico y depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.

Comentario:

Esto indica que hay una relación significativa entre el estrés académico y la depresión, la correlación es baja, su relevancia estadística resalta el impacto que el estrés académico puede tener en la salud mental de los estudiantes, lo que pone de manifiesto la necesidad de desarrollar estrategias de apoyo para abordar ambos factores y mejorar el bienestar estudiantil.

Hipótesis específica 1: Existe una relación significativa entre los estresores y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.

- H0: No existe una relación significativa entre los estresores y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.
- H1: Si existe una relación significativa entre los estresores y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.

Tabla 13.

Prueba de correlación dimensión 1 estresores y variable depresión

Correlaciones			D1ESTRESORES	V2.DEPRESION
Rho de Spearman	D1ESTRESORES	Coefficiente de correlación	1.000	.413**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	94	94
	V2.DEPRESION	Coefficiente de correlación	.413**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	94	94

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

Nota: Resultados de la prueba de la correlación entre la dimensión 1 estresores y variable depresión. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con la prueba de Spearman 0,413 corrobora que hay una correlación positiva moderada y por significancia bilateral de 0,001 que es menor a $P = 0,05$ nos permite rechazar la

H0 y aceptar que: Existe una relación significativa entre dimensión 1 estresores y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.

Comentario:

Esto confirma que existe una relación significativa entre los estresores académicos y la depresión, aunque la correlación es moderada, el hallazgo subraya la influencia de los factores estresantes en la salud mental de los estudiantes, lo que resalta la necesidad de intervenciones para manejar los estresores académicos y prevenir el desarrollo de la depresión.

Hipótesis específica 2: Existe una relación significativa entre los síntomas y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.

- H0: No existe una relación significativa entre los síntomas y la depresión entre los estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco - 2024
- H1: Si existe una relación significativa entre los síntomas y la depresión entre los estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.

Tabla 14.*Prueba de correlación dimensión 2 síntomas y variable depresión*

Correlaciones			D2SINTOMAS	V2.DEPRESION
Rho de Spearman	D2SINTOMAS	Coefficiente de correlación	1.000	.669**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	94	94
	V2.DEPRESION	Coefficiente de correlación	.669**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	94	94

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

Nota: Resultados de la prueba de correlación dimensión 2 síntomas y variable depresión. Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con la prueba de Spearman 0.669 corrobora que hay una correlación positiva moderada y por la significancia bilateral de 0,000 que es menor a $P = 0,05$ conduce al rechazo de la H_0 y aceptar que: Existe una relación significativa entre dimensión 2 síntomas y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.

Comentario:

Confirmando que hay una relación significativa entre los síntomas y la depresión, la correlación es moderada. Este hallazgo destaca que los síntomas relacionados con el estrés académico, como la ansiedad, la tristeza o la fatiga, están significativamente conectados con la depresión. Esto subraya la importancia de abordar estos síntomas de manera preventiva para evitar que se conviertan en problemas de salud mental más graves.

Hipótesis específica 3: Existe una relación significativa entre estrategias de afrontamiento y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.

- H0: No existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.
- H1: Si existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.

Tabla 15.

Prueba de la correlación dimensión 3 estrategias de afrontamiento y variable depresión

Correlaciones			D3.ESTRA.AFRONTAMIENTO	V2.DEPRESION
Rho de Spearman	D3.ESTRA.AFRONTAMIENTO	Coefficiente de correlación	1.000	.289**
		Sig. (bilateral)	.	.005
		N	94	94
	V2.DEPRESION	Coefficiente de correlación	.289**	1.000
		Sig. (bilateral)	.005	.
		N	94	94

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Resultados de la prueba de correlación dimensión 3 estrategia de afrontamiento y variable depresión. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con la prueba de Spearman 0.289 corrobora que hay una correlación positiva baja y por la significancia bilateral de 0,01 que es menor a $P = 0,05$ conduce a la validación la H0: No existe una relación significativa entre dimensión 3 estrategias de afrontamiento y la

depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024.

Comentario:

No se encuentra una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la depresión. Aunque la significancia es estadísticamente relevante, la baja correlación sugiere que las estrategias de afrontamiento no ejercen un impacto fuerte o directo sobre la depresión en este grupo de estudiantes. Esto podría indicar que otros factores, además de las estrategias de afrontamiento, podrían estar influyendo en los niveles de depresión.

Discusión de resultados

El presente estudio ha demostrado que entre el estrés académico y la depresión existe una relación significativa en los estudiantes de la carrera profesional de educación, obteniendo un valor de 0,636 lo que indica una correlación positiva moderada. Este hallazgo coincide con la afirmación de Treviño et al., (2024) afirman que la población estudiantil universitaria presenta un conjunto de necesidades psicológicas que al no ser satisfechas provocan la aparición de trastornos mentales, esto coincide con los resultados de Ibañez (2022) que indica la existencia de una correlación positiva, moderada y muy significativa entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de la universidad privada del Norte. Esto coincide con los resultados obtenidos por Ayala (2023) quien en la población de una universidad privada de lima hallaron una correlación positiva, de nivel medio ($\rho=0.542$) entre el estrés académico y la depresión, estos resultados coinciden con los hallados por Ponce (2023) quien realizó su estudio en una población juvenil de quinto año de secundaria obteniendo los valores de $\rho=0,635$ que indica una correlación positiva entre la variable estrés académico y depresión.

El valor de 0.413 nos indica una correlación positiva moderada entre dimensión 1 estresores y la depresión esto coincide con Cordova (2022) quien afirma que las situaciones de estrés afectan el desempeño y rendimiento de los estudiantes universitarios al estar enfrentados a tareas prácticas, desencadena una situación de tensión que afectaran el desempeño académico que puedan mostrar. Un nivel severo de estresores que pueden generarse por la sobrecarga y fatiga en los estudiantes conllevando a una situación crítica en donde se pone en juego la valoración propia como individuo, al ser negativa esta valoración desencadena en actitudes no solo negativas frente al estudio sino una concepción negativa de sí mismo A. Beck et al. (2010) afirma que las personas tienden a generar concepciones de sí mismos de acuerdo a las circunstancias resientes vividas, los estudiantes al estar en situación de presión y si el resultado no es favorable puede generar una concepción negativa y ello puede generalizarse si esto se relaciona a resultados negativos obtenidos en otros aspectos de su vida. Conllevando a una desvalorización de sí mismo.

El valor de 0.669 nos indica una correlación positiva moderada entre dimensión 2 síntomas y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad pública del cusco, Torres & Baillès (2014) consideran al estrés como una respuesta fisiológica adaptativa que puede ser nociva en algunas situaciones, estas respuestas se genera a partir de un estímulo amenazador que ocasiona que el individuo genere una respuesta adaptativa. Las manifestaciones fisiológicas pueden manifestarse por medio disminución del sueño incremento o falta de apetito, arritmia cardiaca, tensión muscular que pueden afectar el rendimiento de los estudiantes y con ello reforzar más la tensión originando un círculo en donde se refuerza la intensidad de los síntomas y con ello el cuadro de desvalorización de si mismo conllevando a problemas psicológicos más severos.

El valor de 0.289 nos indica una correlación positiva baja entre la dimensión estrategia de afrontamiento y la depresión. Este resultado se puede deber a que gran parte de las respuestas adaptativas que desarrollamos son automáticas. Orlandini (2012) afirma que el individuo tiene la tendencia a desarrollar respuestas adaptativas psicológicas y biológicas de acuerdo a la intensidad del periodo y la repetición de circunstancias similares en el pasado, considerando ello podemos indicar que el desarrollo de estrategias de afrontamiento son necesarias sin embargo su implementación y uso de parte del individuo se verá limitada por la predisposición comportamental que el sujeto haya desarrollado en situaciones similares de su pasado es por ello que el cambio de hábitos y pensamientos requerirá un tiempo prolongado para afianzarse y lograr utilizarse en situaciones de tensión.

CONCLUSIONES

Primera: los hallazgos demuestran una correlación estadísticamente significativa entre las variables de estrés académico y depresión en estudiantes de la carrera profesión de educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024. Tras la ejecución de la prueba de Spearman se hallaron los valores de $= 0,636$ que refleja una interdependencia directa moderada, podemos indicar que, si el nivel de estrés académico se incrementa, el comportamiento depresivo también tiende a aumentar.

Segunda: Existe una relación significativa entre la dimensión estresores y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad pública del cusco – 2024. Tras la ejecución de la prueba de Spearman se hallaron valores de $= 0,413$ que refleja una interdependencia directa moderada, podemos indicar que si el nivel de estresores se incrementa el comportamiento depresivo también tiende a aumentar.

Tercera: Existe una relación significativa entre la dimensión síntomas y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad pública del cusco – 2024. Tras la ejecución de la prueba de Spearman se hallaron valores de $= 0,669$ que refleja una interdependencia directa moderada, podemos indicar que si el nivel de síntomas se incrementa el comportamiento depresivo también tiende a aumentar.

Cuarta: No se halló evidencia estadística suficiente para establecer un vinculo entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la depresión en estudiantes de la carrera profesional de Educación de una Universidad Pública del Cusco – 2024. Tras la ejecución de la prueba de Pearson se hallaron valores de $= 0,289$ que evidencia una tendencia positiva leve que nos permite indicar que son otros factores los que se relacionan a la aparición o mantenimiento del comportamiento depresivo.

RECOMENDACIONES

- Primero:** A las autoridades de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, coordinar con la oficina de bienestar universitario el desarrollo de talleres y sesiones que desarrollen temas sobre el bienestar psicológico
- Segundo:** A las autoridades de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, implementar de actividades y talleres que promuevan el autoconocimiento, la identificación de fortalezas, cuidado personal el manejo del tiempo, técnicas de relajación que contribuyan a lograr afrontar situaciones estresantes.
- Tercero:** A los docentes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, implementar de actividades dirigido a los catedráticos y estudiantes para que identifiquen posibles síntomas de depresión en los estudiantes de la facultad y poder prestar la ayuda oportuna y no se generen casos de suicidios.
- Cuarto:** Al Centro Federado de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, implementar actividades semestrales de detección de casos de depresión, así como de otros problemas psicológicos para su tratamiento oportuno velando por la integridad de los estudiantes de la facultad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, H. (2023). INEI: el 35,9% de los hogares peruanos son jefaturados por mujeres. *El Peruano* .
- Agustina, M. (2022). *Perfeccionismo y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Católica Argentina .
- Arce, S. (2007). *Inmunología Clínica y Estrés* (Editorial Ciencias Medicas, Ed.; Primera). Ecimed.
- Ayala, N. (2023). *Estrés académico y depresión en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Autónoma del Perú .
- Barracal, J., & Perez, M. (2015). *Activación Conductual para el Tratamiento de la Depresión* (Editorial Síntesis, Ed.; Primera). Editorial Síntesis.
- Barraza, M. (2006, December). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* .
www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin110
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión* (Desclee de Brower, Ed.; 19th ed.). Desclee de Brower.
- Beck, J. (2006). Terapia Cognitiva. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). Gedisa Editorial. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Benites, R. (2021). La Educación Superior Universitaria en el Perú post-pandemia. In *Politica y Debates Públicos*. <https://www.estadointernacional.com/la-educacion-superior-universitaria-en-tiempos-del-covid-19/>
- Bolivar, Y., & Vitorino, S. (2023). *Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes de la institución educativa de aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco .
- Bonet, J. (2016). *Cerebro, Emociones y Estrés*. -Ediciones B Argentina. www.edicionesb.com.ar
- Briceño, A. (2022). *Depresión en Adolescentes* (Primera). El Mercurio.
- Caballo, V., Salazar, I., & Carrobbles, J. (2011). *Manual de Psicopatología y trastornos psicológicos* (Segunda Ed). Piramide.
- Chisco, C., & Insignares, M. (2022). *Autoeficacia académica y estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios de Villavicencio* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Santo Tomas .
- Cordova, J. (2022). *Estrés académico y rendimiento académico en los estudiantes de la especialidad de ciencias sociales de la escuela profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2019* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco .
- Diario del Cusco. (2023, August 18). En Cusco se tiene en la población una alta depresión y estrés por ello se registran presuntos suicidios. *E Diario Del Cusco* .
- Diaz-Barriga, A., & Luna, A. (2015). *Metodología de la Investigación Educativa*. (Primera). Diaz de Santos.

- Dunovits, C., & Argañaraz, C. (2023). La Depresión : Enfermedad del Siglo XXI. *Revista Argentina Alzheimer y Otros Trastornos Colectivos* , 30, 10–11.
- Escobar, A., & Corzo, L. (2018). *Procrastinación Académica, Autorregulación del aprendizaje y Ansiedad en Estudiantes de Recien Ingreso A Comunidades Universitarias* [Universidad Nacional Abierta y a Distancia Colombia].
<https://stadium.unad.edu.co/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/19280/1/1098662547.pdf>
- Hernández, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. In 2014 (Sexta Edic). McGraw-Hill.
- Ibañez, J. (2022). *Estrés académico y depresión en estudiantes de la facultad de salud de la universidad privada del Norte- 2021* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Autónoma del Perú .
- Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Licenciatura]. Universidad Católica Argentina .
- López-Rondán, P., & Fachelli, S. (2015). Metodología de la Investigación Social Cuantitativa. In *Digital Documents* (Tercera Ed). Universidad Autonoma de Barcelona.
<https://doi.org/10.2307/j.ctt1v2xt4b.8>
- Martínez, Y., Núñez, J., Vargas, I., & Sarco, A. (2023). Autoestima y trastornos alimenticios en adolescentes. *Revista Semilla Científica*, 4, 48–57. <https://doi.org/10.37594/sc.v1i4.1256>
- MIDIS. (2024). *Reporte Regional de Indicadores Sociales del Departamento del Cusco* .

MINSA. (2023, April 23). Salud mental: casos atendidos por Minsa se incrementaron en casi 20 % durante el 2022. *PERUANO*.

Muñiz Álvarez, A. (2020). *Perfil psicológico en estudiantes de medicina en universidad del Cusco*.

Organización Mundial de la salud. (2023, March 31). *Depresión*.

Orlandini, A. (2012). *El estrés Qué es y cómo evitarlo* (Fondo de Cultura Económica, Ed.; Quinta). Fondo de Cultura Económica.

Palomera, A., Herrero, M., Tapias, N., Juárez, P., Díaz, C., Hernández, M. I., Abreu, M. D. C., Montenegro, L. L., Meda, R. M., & Moreno, B. (2021). Impacto psicológico de la pandemia COVID-19 en cinco países de Latinoamérica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 83–93. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.10>

Paz, M. (2019). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco-2018* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Pimienta, J. (2017). *Metodología de la investigación* (tercera). Pearson.

Ponce, P. (2023). *Estrés académico y depresión en estudiantes del quinto de secundaria del colegio Claudio Galeno, Puno - 2022*”. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Autónoma de Ica .

Rivera, L. (2012). *Crisis Emocionales* (Instituto de Psicoterapia de Madrid, Ed.; Primera). Instituto de Psicoterapia de Madrid.

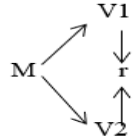
Rivera, L. (2016). *Los síndromes de estrés*. www.sintesis.com

- Rojo, J. (2017). *Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés* (Ediciones Pirámide, Ed.; Grupo Anaya). Pirámide.
- Romero, L. (2022). *Relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes universitarios de la Puce- Ambato* [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Solomon, A. (2015). *El Demonio de la Depresión* (Penguin Random House, Ed.). Penguin Random House .
- Torres, X., & Baillès, E. (2014). *Comprender el estrés: Vol. Primero* (Emili Atmetlla, Ed.; Primera). Editorial Amat.
- Treviño, I., González, A., Hernández, J., Oviedo, C., & Tizoc, A. (2024). Necesidades psicológicas básicas en jóvenes universitarios. *Journal Archives of Health*, 5(1), 140–150. <https://doi.org/10.46919/archv5n1-014>
- Ubillús, R. C., Cruzado, J. G., Mori, F. M. L. V., & Tirado, V. R. B. (2023). Evaluación del Impacto del COVID-19 sobre las Emociones de la Población Adulta: una Revisión Sistemática. In *Boletín de Malariología y Salud Ambiental* (Vol. 63, Issue 2, pp. 361–371). Instituto de Altos Estudios de Salud Pública. <https://doi.org/10.52808/bmsa.8e7.632.004>
- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de Líderes escolares de Lima Norte – 2017* [Tesis de Maestría]. Universidad Cayetano Heredia.
- Valdivia, G. (2004). Aspiración y Depresión: Un estudio en Alumnos Pre- Universitarios de la UNSAAC. *Revista Universitaria*, 207–214.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Título: ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DEL CUSCO - 2024

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1	Tipo de investigación: Básico
¿Qué relación existe entre el estrés académico y depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco - 2024?	Determinar la relación entre el estrés académico y depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco - 2024	Existe una relación significativa entre el estrés académico y depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco - 2024	Variable estrés académico • Estresores • Síntomas • Estrategia de afrontamiento	Enfoque de investigación: cuantitativo Nivel de la investigación: Descriptivo Diseño de la investigación : correlacional transversal
Problema específico	Objetivo específico	Hipótesis específica	Variable 2	
¿Qué relación existe entre los estresores y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco - 2024?	Establecer la relación entre los estresores y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024	Existe una relación significativa entre los estresores y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024	Variable depresión • Somático motivacional • Cognitiva	 M = muestra de estudio V1 = variable estrés académico V2 = depresión r = coeficiente de correlación entre las variables
¿Qué relación existe entre los síntomas y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco?	Identificar la relación entre los síntomas y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024	Existe una relación significativa entre los síntomas y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2024		Método de la investigación: hipotético deductivo Población: 214 estudiantes matriculados en el semestre académico 2024-I

¿Qué relación existe entre las estrategias de afrontamiento y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco - 2024?	Describir la relación entre las estrategias de afrontamiento y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco - 2024	Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la depresión en estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco - 2024	Muestra: 94 estudiantes universitarios determinado por fórmula de un muestro probabilístico simple
--	--	--	--

Nota: *Elaboración propia*

Anexo 2: Solicitud y Constancia de Aplicación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN



Cusco, 13 de ~~Junio~~ de 2024

SOLICITO: Permiso para realizar trabajo de investigación

DRA. MARCELINA ARREDONDO HUAMAN

Decana de la Facultad de Educación

Los Bachilleres, ARNOLD FOLLANO HERRERA, identificada con DNI N° 70324410, con domicilio en Av. Los Huertos B-2- ~~Wanchaq~~ y SHANY HUAYAPA LIMPE identificada con DNI N° 73583102, con domicilio en Av. Venezuela G-8, Ante usted con el debido respeto nos presentamos y exponemos:

Que, habiendo culminado nuestros estudios en la Facultad de Educación de la UNIVERSIDAD NACIONAL SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO, solicitamos a su digno despacho la autorización para realizar nuestro trabajo de investigación denominado **“ESTRES ACADEMICO Y DEPRESION EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DEL CUSCO 2024”** para optar el grado académico de Licenciados en Educación. Para la recopilación de datos durante la investigación realizaremos encuesta a los estudiantes con una duración de 20 minutos.

Por lo expuesto: Rogamos a usted acceder a nuestra solicitud.

Bach. ARNOLD FOLLANO HERRERA
DNI: 70324410

Bach. SHANY HUAYAPA LIMPE
DNI: 73583102

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

- APLICADO POSTAL
N° 974 Cusco - Perú
- FAX: 248156 - 248158 - 248159
- RECIBIDO
Calle Huayra N° 127
Teléfono: 248156 - 248158 - 248159 - 248160
- CIUDAD UNIVERSITARIA
Av. Los Cameros N° 701 - Teléfono: 248061
248157 - 248158 - 248159 - 248160
- CENTRAL TELEFÓNICA
248157 - 248158 - 248159 - 248160
- FERIA CENTRAL
Calle Huayra N° 127
Teléfono: 248156 - 248158 - 248159
- MUSEO PISA
Calle Huayra N° 103 - Teléfono: 248158
- CENTRO ALFABETIZADOR
Av. Los Cameros y Calle Huayra - Teléfono: 248145 - 248146
- COLEGIO "FORTUNADO HERRERA"
Av. Los Cameros N° 721
Calle Huayra N° 127 - Teléfono: 248152

AUTORIZACIÓN

LA DECANA (E) DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO, que suscribe-----

AUTORIZA-----

A los egresados de la Escuela Profesional de Educación, Facultad de Educación, de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, **WALTER ARNOLD FOLLANO HERRERA y SHANY HUAYAPA LIMPE**, la aplicación de Encuestas a los estudiantes ingresantes del Semestre Académico 2024-I; de la Escuela Profesional de Educación, para culminar el desarrollo de su tesis intitulada **"ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA DEL CUSCO 2024"** conducente a la obtención de su título profesional de Licenciado en Educación Secundaria, Especialidad Matemática y Física y Licenciada en Educación Secundaria, Especialidad Ciencias Sociales respectivamente, aprobado mediante Resolución Nro. 1577-2024-FED-UNSAAC..

Se expide la presente autorización, a petición de los interesados para los fines consiguientes, solicitando se le dé las facilidades que el caso requiere para el logro de sus objetivos.

Cusco, 05 de Julio del 2024.

C.C.
Interesados (02)
Archivo
MAH/vgpc



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN.

Marcelina A. de Cabrera
Dra. Marcelina Arredondo Huamán
DECANA (E)

Anexo 3: Instrumentos

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico

Barraza, A. (2018) sostiene que el estudio del estrés académico se tiene que enfocar como un proceso adaptativo en donde el estudiante está sometido a las demandas que exige el sistema educativo que originan en el un desequilibrio que genera de parte del estudiante una respuesta de afrontamiento adaptativo que busca recuperar el sistema de equilibrio.

El **Inventario SISCO SV-21** es un tipo de **instrumento psicométrico**, diseñado para medir el nivel de **estrés académico** en los estudiantes. Este tipo de instrumento es comúnmente clasificado dentro de las **escalas de autoinforme**, donde los participantes proporcionan sus propias respuestas a través de una serie de preguntas relacionadas con sus experiencias y emociones frente a diferentes situaciones académicas.

Adaptado por Olivas-Ugarte, L., Morales-Hernández, S. y Solano-Jáuregui, M.
(2021)

Instrucciones

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 (estrés)?

☐ 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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Estresores	xN	CC	RR	AA	CC	CS
	N	V	V	S		
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con X, ¿con que frecuencia se te presenta cada una de estas reacciones cuando estas estresado?, tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con que frecuencia se te presenta las siguientes reacciones cuando estas estresado?

Síntomas	xN	CC	RR	AA	CC	CS
	N	V	V	S		
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación.						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?, tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con que frecuencia para orientar tu estrés te orientas a?

Estrategias	N	CC	RR	AA	CCS	CS
	N	V	V			
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa						

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK – SEGUNDA VERSIÓN (BDI – II)

Aaron T. Beck, Robert A. Steer y Gregory K. Brown Adaptado por Barreda (2019).

Barracal & Perez (2015) indica que la depresión tiene su origen en factores, genéticos, psicológicos influidos por el medio ambiente, puede diferenciarse de otros trastornos por los síntomas que desencadena entre las más comunes están una percepción de estancamiento, cansancio, sufrimiento, apatía.

El Inventario de Depresión de Beck - Segunda Versión (BDI-II) es un instrumento psicométrico utilizado para evaluar la severidad de la depresión en adultos y adolescentes, basado en los criterios del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV). Esta versión es una actualización del BDI original, que fue desarrollado por Aaron T. Beck y sus colaboradores.

Instrucciones

Este cuestionario consta de 21 grupos de enunciados. Por favor, lea cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambio en los hábitos de sueño) y el ítem 18 (cambio en el apetito).

1. Tristeza

- 0 No me siento triste
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo.

- 2 Estoy triste todo el tiempo
- 3 Estoy tan triste y tan infeliz que no puedo soportarlo

2. Pesimismo

- 0 No me siento desanimado respecto a mi futuro.
- 1 Me siento más desanimado respecto a mi futuro que antes.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mí en el futuro y que las cosas van a empeorar.

3. Fracaso

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

4. Pérdida de placer

- 0 Obtengo tanta satisfacción de las cosas como antes.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como antes.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas.

5. Sentimientos de culpa

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

6. Sentimientos de castigo

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

7. Disconformidad con uno mismo

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

8. Autocrítica

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

9. Pensamientos o deseos suicidas

- 0 No pienso en matarme.
- 1 He pensado en matarme, pero no lo haría.
- 2 Desearía matarme.
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

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

11. Agitación

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

12. Pérdida de interés

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

13. Indecisión

- 0 Tomo decisiones tan bien como siempre.

- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.
- 2 Encuentro más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 0 Siento que soy valioso.
- 1 No me considero tan valioso y útil como antes.
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con los demás.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía que antes.
- 2 No tengo suficiente energía para hacer algunas cosas.
- 3 No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los hábitos de sueño

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

17. Irritabilidad

- 0 No estoy más irritable que antes.

- 1 Estoy más irritable que antes.
- 2 Estoy mucho más irritable que antes.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el apetito

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

19. Dificultad de concentración

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

20. Cansancio o fatiga

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

21. Pérdida de interés en el sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.

- 1 estoy menos interesado en el sexo que antes.
- 2 Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.



INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico

Barraza, A. (2018)

Adaptado por Olivas-Ugarte, L., Morales-Hernández, S. y Solano-Jáuregui, M. (2021)

Instrucciones

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 (estrés)?

☐ 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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una ~~X~~ con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

Estresores

	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación.						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las resolví						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa						



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABADEL CUSCO

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK – SEGUNDA VERSIÓN (BDI – II)

Aaron T. Beck, Robert A. Steer y Gregory K. Brown Adaptado por Barreda (2019).



Instrucciones

Este cuestionario consta de 21 grupos de enunciados. Por favor, lea cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambio en los hábitos de sueño) y el ítem 18 (cambio en el apetito).

1. Tristeza

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

2. Pesimismo

- 0 No me siento desanimado respecto a mi futuro.
- 1 Me siento más desanimado respecto a mi futuro que antes.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mí en el futuro y que las cosas van a empeorar.

3. Fracaso

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

4. Pérdida de placer

- 0 Obtengo tanta satisfacción de las cosas como antes.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como antes.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas.

5. Sentimientos de culpa

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

6. Sentimientos de castigo

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

7. Disconformidad con uno mismo

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

8. Autocrítica

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

9. Pensamientos o deseos suicidas

- 0 No pienso en matarme.
- 1 He pensado en matarme, pero no lo haría.
- 2 Desearía matarme.
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

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



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



11. **Agitación**
0 No estoy más inquieto o tenso que antes.
1 Me siento más inquieto o tenso que antes.
2 Estoy tan inquieto que me es difícil quedarme tranquilo.
3 Estoy tan inquieto que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.
12. **Pérdida de interés**
0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
3 Me es difícil interesarme por algo.
13. **Indecisión**
0 Tomo decisiones tan bien como siempre.
1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.
2 Encuentro más dificultad que antes para tomar decisiones.
3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.
14. **Desvalorización**
0 Siento que soy valioso.
1 No me considero tan valioso y útil como antes.
2 Me siento menos valioso cuando me comparo con los demás.
3 Siento que no valgo nada.
15. **Pérdida de energía**
0 Tengo tanta energía como siempre.
1 Tengo menos energía que antes.
2 No tengo suficiente energía para hacer algunas cosas.
3 No tengo energía suficiente para hacer nada.
16. **Cambios en los hábitos de sueño**
0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
1a Duermo un poco más que lo habitual.
1b Duermo un poco menos que lo habitual.
2a Duermo mucho más que lo habitual.
2b Duermo mucho menos que lo habitual.
3a Duermo la mayor parte del día.
3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormir.
17. **Irritabilidad**
0 No estoy más irritable que antes.
1 Estoy más irritable que antes.
2 Estoy mucho más irritable que antes.
3 Estoy irritable todo el tiempo.
18. **Cambios en el apetito**
0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
1a Mi apetito es un poco menor que antes.
1b Mi apetito es un poco mayor que antes.
2a Mi apetito es mucho menor que antes.
2b Mi apetito es mucho mayor que antes.
3a No tengo apetito en absoluto.
3b Quiero comer todo el tiempo.
19. **Dificultad de concentración**
0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
1 No puedo concentrarme tan bien como antes.
2 Me es difícil mantener la atención en algo por mucho tiempo.
3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.
20. **Cansancio o fatiga**
0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
1 Me fatigo o me canso más fácilmente que antes.
2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que antessolía hacer.
3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que antessolía hacer.
21. **Pérdida de interés en el sexo**
0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
1 estoy menos interesado en el sexo que antes.
2 Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo.
3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Act
Ve a



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK – SEGUNDA VERSIÓN (BDI – II)

Aaron T. Beck, Robert A. Steer y Gregory K. Brown Adaptado por Barreda (2019).



Instrucciones

Este cuestionario consta de 21 grupos de enunciados. Por favor, lea cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con una X el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambio en los hábitos de sueño) y el ítem 18 (cambio en el apetito).

1. **Tristeza**
 - 0 No me siento triste
 - ☒ 1 Me siento triste gran parte del tiempo.
 - 2 Estoy triste todo el tiempo
 - 3 Estoy tan triste y tan infeliz que no puedo soportarlo
2. **Pesimismo**
 - 0 No me siento desanimado respecto a mi futuro.
 - 1 Me siento más desanimado respecto a mi futuro que antes.
 - ☒ 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
 - 3 Siento que no hay esperanza para mí en el futuro y que las cosas van a empeorar.
3. **Fracaso**
 - 0 No me siento como un fracasado.
 - 1 He fracasado más de debido.
 - 2 Cuando miro hacia atrás veo muchos fracasos.
 - ☒ 3 Siento que como persona soy un fracaso total.
4. **Pérdida de placer**
 - 0 Obtengo tanta satisfacción de las cosas como antes.
 - ☒ 1 No disfruto tanto de las cosas como antes.
 - 2 Obtengo muy poco placer de las cosas.
 - 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas.
5. **Sentimientos de culpa**
 - 0 No me siento culpable.
 - 1 Me siento culpable respecto a varias cosas que he hecho o que debería haberhecho.
 - ☒ 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
 - 3 Me siento culpable todo el tiempo.
6. **Sentimientos de castigo**
 - ☒ 0 No siento que esté siendo castigado.
 - 1 Creo que tal vez estoy siendo castigado.
 - 2 Espero ser castigado.
 - 3 Siento que estoy siendo castigado.
7. **Disconformidad con uno mismo**
 - 0 Siento acerca de mí, lo mismo que siempre.
 - ☒ 1 He perdido la confianza en mí mismo.
 - 2 Estoy decepcionado de mí mismo.
 - 3 No me gusto a mí mismo.
8. **Auto crítica**
 - 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual.
 - 1 Estoy más crítico conmigo mismo que antes.
 - ☒ 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores.
 - 4 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.
9. **Pensamientos o deseos suicidas**
 - 0 No pienso en matarme.
 - ☒ 1 He pensado en matarme, pero no lo haría.
 - 2 Desearía matarme.
 - 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.
10. **Llanto**
 - ☒ 0 No lloro más de lo usual.
 - 1 Lloro más que antes.
 - 2 Lloro por cualquier pequeñez.
 - 3 Siento ganas de llorar, pero no puedo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



11. **Agitación**
0 No estoy más inquieto o tenso que antes.
1 Me siento más inquieto o tenso que antes.
2 Estoy tan inquieto que me es difícil quedarme tranquilo.
3 ☒ Estoy tan inquieto que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.
12. **Pérdida de interés**
0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
3 Me es difícil interesarme por algo.
13. **Indecisión**
0 Tomo decisiones tan bien como siempre.
1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.
2 Encuentro más dificultad que antes para tomar decisiones.
3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.
14. **Desvalorización**
0 Siento que soy valioso.
1 ☒ No me considero tan valioso y útil como antes.
2 Me siento menos valioso cuando me comparo con los demás.
3 Siento que no valgo nada.
15. **Pérdida de energía**
0 Tengo tanta energía como siempre.
1 Tengo menos energía que antes.
2 ☒ No tengo suficiente energía para hacer algunas cosas.
3 No tengo energía suficiente para hacer nada.
16. **Cambios en los hábitos de sueño**
0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
1a ☒ Duermo un poco más que lo habitual.
1b Duermo un poco menos que lo habitual.
2a Duermo mucho más que lo habitual.
2b Duermo mucho menos que lo habitual.
3a Duermo la mayor parte del día.
3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.
17. **Irritabilidad**
0 No estoy más irritable que antes.
1 ☒ Estoy más irritable que antes.
2 Estoy mucho más irritable que antes.
3 Estoy irritable todo el tiempo.
18. **Cambios en el apetito**
0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
1a ☒ Mi apetito es un poco menor que antes.
1b Mi apetito es un poco mayor que antes.
2a Mi apetito es mucho menor que antes.
2b Mi apetito es mucho mayor que antes.
3a No tengo apetito en absoluto.
3b Quiero comer todo el tiempo.
19. **Dificultad de concentración**
0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
1 No puedo concentrarme tan bien como antes.
2 Me es difícil mantener la atención en algo por mucho tiempo.
3 ☒ Encuentro que no puedo concentrarme en nada.
20. **Cansancio o fatiga**
0 ☒ No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
1 Me fatigo o me canso más fácilmente que antes.
2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que antessolía hacer.
3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que antessolía hacer.
1. **Pérdida de interés en el sexo**
0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
1 ☒ estoy menos interesado en el sexo que antes.
2 ☒ Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo.
3 He perdido completamente el interés en el sexo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico

Barraza, A. (2018)

Adaptado por Olivas-Ugarte, L., Morales-Hernández, S. y Solano-Jáuregui, M. (2021)

Instrucciones

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 (estrés)?

☒ 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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
		X		

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

Estresores

	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	X					
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.			X			
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)		X				
El nivel de exigencia de mis profesores/as						X
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		X				
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as			X			
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.		X				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)	X					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)			X			
Ansiedad, angustia o desesperación.		X				
Problemas de concentración			X			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad				X		
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		X	I			
Desgano para realizar las labores escolares		X				

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	X					
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa		X				
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	X					
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las resolví					X	
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas		X				
Tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa	X					



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK - SEGUNDA VERSIÓN (BDI - II)
Aaron T. Beck, Robert A. Steer y Gregory K. Brown Adaptado por Barreda (2019).



Instrucciones

Este cuestionario consta de 21 grupos de enunciados. Por favor, lea cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con una X el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambio en los hábitos de sueño) y el ítem 18 (cambio en el apetito).

1. Tristeza

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

2. Pesimismo

- 0 No me siento desanimado respecto a mi futuro.
- 1 Me siento más desanimado respecto a mi futuro que antes.
- ☒ 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mí en el futuro y que las cosas van a empeorar.

3. Fracaso

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

4. Pérdida de placer

- 0 Obtengo tanta satisfacción de las cosas como antes.
- ☒ 1 No disfruto tanto de las cosas como antes.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas.

5. Sentimientos de culpa

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

6. Sentimientos de castigo

- 0 No siento que esté siendo castigado.
- ☒ 1 Creo que tal vez estoy siendo castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo

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

Autocrítica

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

Pensamientos o deseos suicidas

- ☒ 0 No pienso en matarme.
- 1 He pensado en matarme, pero no lo haría.
- 2 Desearía matarme.
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

Llanto

- 0 No lloro más de lo usual.
- ☒ 1 Lloro más que antes.
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar, pero no puedo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



11. **Agitación**
0 No estoy más inquieto o tenso que antes.
~~1~~ Me siento más inquieto o tenso que antes.
2 Estoy tan inquieto que me es difícil quedarme tranquilo.
3 Estoy tan inquieto que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.
12. **Pérdida de interés**
0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
~~1~~ Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
3 Me es difícil interesarme por algo.
13. **Indecisión**
0 Tomo decisiones tan bien como siempre.
1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.
~~2~~ Encuentro más dificultad que antes para tomar decisiones.
3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.
14. **Desvalorización**
0 Siento que soy valioso.
~~1~~ No me considero tan valioso y útil como antes.
2 Me siento menos valioso cuando me comparo con los demás.
3 Siento que no valgo nada.
15. **Pérdida de energía**
0 Tengo tanta energía como siempre.
~~1~~ Tengo menos energía que antes.
2 No tengo suficiente energía para hacer algunas cosas.
3 No tengo energía suficiente para hacer nada.
16. **Cambios en los hábitos de sueño**
0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
1a Duermo un poco más que lo habitual.
~~1b~~ Duermo un poco menos que lo habitual.
2a Duermo mucho más que lo habitual.
2b Duermo mucho menos que lo habitual.
3a Duermo la mayor parte del día.
3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.
17. **Irritabilidad**
0 No estoy más irritable que antes.
~~1~~ Estoy más irritable que antes.
2 Estoy mucho más irritable que antes.
3 Estoy irritable todo el tiempo.
18. **Cambios en el apetito**
0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
1a Mi apetito es un poco menor que antes.
~~1b~~ Mi apetito es un poco mayor que antes.
2a Mi apetito es mucho menor que antes.
2b Mi apetito es mucho mayor que antes.
3a No tengo apetito en absoluto.
3b Quiero comer todo el tiempo.
19. **Dificultad de concentración**
0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
~~1~~ No puedo concentrarme tan bien como antes.
2 Me es difícil mantener la atención en algo por mucho tiempo.
3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.
20. **Cansancio o fatiga**
0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
1 Me fatigo o me canso más fácilmente que antes.
~~2~~ Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que antessolía hacer.
3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que antessolía hacer.
1. **Pérdida de interés en el sexo**
~~0~~ No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
1 estoy menos interesado en el sexo que antes.
2 Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo.
3 He perdido completamente el interés en el sexo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico

Barraza, A. (2018)

Adaptado por Olivas-Ugarte, L., Morales-Hernández, S. y Solano-Jáuregui, M. (2021)

Instrucciones

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 (estrés)?

☒ 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 un nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
			X	

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
				X	

Estresores

	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.				X		
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.			X			
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)			X			
El nivel de exigencia de mis profesores/as					X	
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			X			
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as					X	
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.			X			



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)				X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					X	
Ansiedad, angustia o desesperación.				X		
Problemas de concentración					X	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					X	
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir				X		
Desgano para realizar las labores escolares					X	

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa				X		
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa					X	
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa				X		
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa				X		
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione			X			
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas				X		
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa				X		

Anexo 4: Validación de expertos

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DEL CUSCO - 2024.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ENCUESTA.

INVESTIGADORES: Bach. HUAYAPA LIMPE, Shany.

Bach. FOLLANO HERRERA, Walter Arnold.

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
FORMA	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				X	
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación ☒

Debe corregirse ☐

PROMEDIO: _____ %

Firma

Dr. o Mg. Felix G. Gonzalez Sorco

DNI: 23833249

Teléfono: 956 39 5014

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DEL CUSCO - 2024.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ENCUESTA.

INVESTIGADORES: Bach. HUAYAPA LIMPE, Shany.

Bach. FOLLANO HERRERA, Walter Arnold.

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
FORMA	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.					X
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					X
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.					X
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					X
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.					X
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					X
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables					X
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					X

II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación ☒

Debe corregirse ☐

PROMEDIO: 86 %

Firma

Dr. o Mg.: FEDERICO V. FERNANDEZ JUTIA

DNI: 23943609

Teléfono: 956063639

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DEL CUSCO - 2024.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ENCUESTA.

INVESTIGADORES: Bach. HUAYAPA LIMPE, Shany.

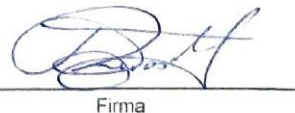
Bach. FOLLANO HERRERA, Walter Arnold.

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
FORMA	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				X	
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 80 %

Procede su aplicación ☒
Debe corregirse ☐



Firma

Dr. o Mg. Jaime Rivas Follano
DNI: 42393007
Teléfono: 989244644

Anexo 5: Base de datos

Estrés académico																				
Depresión																				
Dimensión estresores	Dimensión estresores	Dimensión estresores	Dimensión estresores	Dimensión estresores	Dimensión estresores	Dimensión estresores	Dimensión síntomas	Dimensión síntomas	Dimensión síntomas	Dimensión síntomas	Dimensión síntomas	Dimensión síntomas	Dimensión síntomas	Dimensión estrategias de afrontamiento	Dimensión estrategias de afrontamiento	Dimensión estrategias de afrontamiento	Dimensión estrategias de afrontamiento	Dimensión estrategias de afrontamiento	Dimensión estrategias de afrontamiento	Dimensión estrategias de afrontamiento
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	3	4	4	4	4	5	4	1	3	3	2	2	1	3	3	4	4	4	4	4
2	4	4	2	2	3	3	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	5	4	4
3	4	5	4	3	4	6	3	3	4	5	4	2	1	4	5	4	2	3	4	5
4	3	3	2	5	4	2	4	3	2	4	6	3	3	2	2	4	4	3	5	4
5	3	3	2	5	4	2	4	3	2	4	6	3	3	2	2	4	4	3	5	4
6	5	4	5	4	3	2	2	5	3	4	5	2	3	3	4	4	4	5	5	3
7	5	4	3	5	4	6	3	2	4	4	4	4	4	4	5	6	6	5	6	5
8	6	4	5	4	6	6	6	6	6	6	6	6	5	3	3	3	5	4	3	4
9	6	4	4	2	4	2	4	4	5	6	6	4	6	6	5	4	4	3	5	4
10	4	3	4	3	5	3	3	4	4	3	2	2	3	5	6	5	5	4	4	4
11	4	3	3	3	3	3	3	4	5	3	2	2	2	4	5	5	5	5	5	1
12	2	5	3	4	4	5	3	3	4	2	5	4	5	2	4	1	5	3	6	2
13	4	4	5	5	4	6	6	3	5	6	5	4	4	4	5	4	3	5	4	3
14	3	3	2	3	2	3	1	1	4	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
15	5	5	5	5	5	5	4	2	4	4	5	5	5	5	4	5	2	4	2	2
16	5	3	4	3	4	5	5	5	4	2	1	4	4	5	4	5	4	3	3	1
17	5	4	3	4	5	5	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4
18	6	4	5	3	6	6	5	5	6	6	4	3	3	4	5	5	5	6	6	2
19	5	4	4	3	4	5	4	4	2	4	4	2	1	3	4	3	3	4	3	1
20	4	5	5	4	3	3	3	4	5	5	4	2	3	2	4	5	4	4	5	4
21	6	6	6	5	6	6	5	6	5	4	5	1	6	6	6	6	5	6	5	4
22	2	5	2	2	2	2	5	4	5	5	4	3	3	4	3	4	4	5	5	3
23	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	5	6	4	4	5	1
24	6	4	4	4	5	4	5	4	5	5	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2
25	1	3	2	1	2	4	2	2	3	6	5	5	5	6	2	3	4	3	4	5
26	5	5	4	5	6	5	4	5	6	6	5	6	4	6	5	5	4	3	3	4
27	4	3	2	3	4	5	4	3	4	3	3	1	1	3	4	5	4	4	5	4
28	5	4	3	2	5	4	5	1	5	5	1	3	4	4	3	4	5	3	4	1
29	4	5	4	6	5	6	5	4	4	4	5	1	4	3	6	4	6	4	6	4
30	5	6	3	5	3	4	1	1	5	5	3	2	1	1	6	6	5	4	6	1
31	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	5	5	4	4	5	1
32	6	3	5	5	4	6	5	5	6	5	6	1	2	5	6	4	3	4	3	4
33	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	3	3	4	3	4	5
34	5	3	3	5	5	6	6	3	3	4	6	2	2	5	4	4	5	3	5	4

35	4	4	5	4	5	5	5	3	3	3	3	2	2	4	4	5	4	4	5	5	2	1	3	3	2	1	4	2	1	1	2	2	1	3	3	1	3	3	2	3				
36	6	5	6	5	5	5	2	5	6	6	5	4	3	3	2	2	4	5	4	1	2	3	2	4	4	2	3	4	4	2	4	3	3	1	3	3	2	2	2	4	4			
37	1	3	2	6	2	3	2	1	3	2	3	4	2	2	1	2	2	1	5	2	1	2	3	4	2	3	1	2	3	2	1	4	1	1	2	3	2	1	2	4	1	3		
38	5	3	5	3	5	5	4	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	2	4	3	1	2	1	1	3	1	2
39	5	3	4	2	6	5	5	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	2	5	2	5	1	2	2	2	2	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	1		
40	5	4	6	5	5	6	4	4	5	5	4	3	3	3	3	3	4	6	5	4	4	5	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1		
41	5	3	3	3	3	5	4	4	5	4	3	4	4	3	5	6	5	4	4	5	5	2	2	2	3	2	4	3	3	4	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	1
42	3	3	4	3	3	5	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	5	5	5	5	4	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	3	1	1	3	2	2	1			
43	4	4	3	4	3	6	4	4	5	5	5	4	3	4	5	5	6	4	3	3	4	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	1		
44	4	3	2	4	3	2	4	2	3	4	2	1	1	2	4	4	3	5	5	4	5	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2		
45	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	6	5	2	2	2	6	6	5	5	5	5	1	1	1	1	2	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
46	4	3	3	5	3	5	3	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	3	4	4	2	3	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1		
47	6	6	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
48	4	2	4	3	5	4	4	2	3	4	5	3	3	6	3	3	4	4	5	2	5	1	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	1		
49	4	2	3	3	3	5	4	4	5	6	5	4	3	4	4	4	5	4	5	5	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	
50	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	2	2	3	3	1	
51	4	5	3	3	3	4	1	1	1	1	2	1	1	2	4	2	2	2	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
52	5	6	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	4	1	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	1			
53	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	4	6	5	6	5	6	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	2	2	1	1	3	4		
54	6	4	4	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	1	1	1	2	1	3	4	4	2	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3		
55	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	3	3	5	4	4	2	5	4	4	3	3	4	2	2	2	3	4	2	2	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
56	5	4	4	6	6	5	3	3	4	5	2	3	2	4	5	5	4	4	5	5	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1		
57	6	6	6	6	6	6	6	5	5	4	6	5	5	5	1	2	1	2	1	2	1	3	3	5	5	3	3	4	1	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1		
58	4	4	5	4	4	5	3	3	4	4	4	3	2	3	4	5	3	6	3	2	4	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
59	5	6	5	3	3	4	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	4	4	3	4	4	2	2	3	3	1	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	1	2				
60	5	4	4	6	6	6	6	5	1	1	4	3	3	4	6	1	1	4	4	1	1	4	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	1	4	1		
61	3	4	5	4	4	5	5	5	5	4	3	2	1	6	4	4	4	5	1	1	1	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	4		
62	2	1	2	4	4	5	2	1	2	4	2	4	3	1	6	2	4	4	1	1	4	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3		
63	4	3	5	4	5	4	3	3	1	1	3	1	1	1	5	6	4	5	4	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
64	2	3	1	1	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
65	5	4	4	5	4	5	5	3	5	5	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	2	2	1	3	3	2	2	4	4	1	3	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	1	1	
66	5	4	5	2	3	5	3	4	3	5	5	4	2	3	2	3	4	3	5	3	4	2	3	3	3	1	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1				
67	5	5	6	5	6	6	6	5	5	4	5	5	6	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	1	2	3	1		
68	3	3	4	5	3	3	3	2	3	4	4	3	4	5	3	4	5	5	5	5	4	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2		
69	4	1	4	1	4	5	3	5	1	5	4	1	1	1	4	5	6	5	5	4	4	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1		
70	4	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	5	4	2	4	4	5	4	5	4	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
71	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1		
72	4	3	3	4	3	6	4	5	5	5	5	5	4	3	5	6	5	4	5	6	6	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1		
73	5	5	2	4	2	5	3	2	4	5	6	4	2	3	4	5	3	5	5	5	4	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
74	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	1	2	4	2	3	2	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
75	3	5	5	5	4	1	2	3	4	4	1	2	2	6	5	5	5	4	5	4	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	
76	5	4	3	5	5	5	5	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1		
77	5	4	6	5	6	6	5	3	4	5	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	2	2	3	2	2	1	3	2	1	4	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1		
78	4	3	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2		
79	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
80	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1		
81	4	3	4	4	4	2	5	4	5	5	5	3	1	2	3	3	4	4	1	4	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4												

Anexo 6: Evidencia fotográfico

Se brinda las indicaciones a los estudiantes



Aplicación de los instrumentos



Se brinda las indicaciones a los estudiantes del I semestre



Se realiza la observación de las fichas

