

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN LOS
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEL INSTITUTO
SUPERIOR PEDAGÓGICO HERMANO VICTORINO ELORZ
GOICOECHEA, CAJAMARCA 2024.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTOR:

Bach. Enf. FRANKLIN MEJIA ARAUJO

ASESORA

DRA. CARMEN YRENE YUPANQUI VÁSQUEZ

CAJAMARCA – PERÚ

2025



CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

1. Investigador: **Franklín Mejía Araujo**

DNI: **76811381**

Escuela Profesional/Unidad UNC: **Escuela Profesional de Enfermería**

2. Asesor: **Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez**

Facultad/Unidad UNC: **Facultad de Ciencias de la Salud**

3. Grado académico o título profesional

☐ Bachiller ☒ Título profesional ☐ Segunda especialidad

☐ Maestro ☐ Doctor

4. Tipo de Investigación:

☒ Tesis ☐ Trabajo de investigación ☐ Trabajo de suficiencia profesional

☐ Trabajo académico

5. Título de Trabajo de Investigación:

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO HERMANO VICTORINO ELORZ GOICOECHEA, CAJAMARCA 2024.

6. Fecha de evaluación: **15/09/2025**

7. Software antiplagio: ☒ TURNITIN ☐ URKUND (ORIGINAL) (*)

8. Porcentaje de Informe de Similitud: **16%**

9. Código Documento: **oid: 3117:499037995**

10. Resultado de la Evaluación de Similitud:

☒ APROBADO ☐ PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO

Fecha Emisión: **15/09/2025**

<i>Firma y/o Sello Emisor Constancia</i>	
	 Dra. Martha Vicenta Abanto Villar <i>Directora de la Unidad de Investigación FCS</i> DNI: 26673990

* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023

Copyright © 2025 by
Franklin Mejia, Araujo
Todos los Derechos Reservados.

FICHA CATALOGRÁFICA

MEJIA, F. 2025.

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA. INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO HERMANO VICTORINO ELORZ GOICOECHEA, CAJAMARCA 2024.

Tesis para optar el Grado Académico de Licenciado en Enfermería Universidad Nacional de Cajamarca.

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería- UNC 2025.

74 páginas

Asesora:

Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez

Docente Universitaria Principal de la EAP de Enfermería

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN LOS
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL INSTITUTO
SUPERIOR PEDAGÓGICO HERMANO VICTORINO ELORZ
GOICOECHEA, CAJAMARCA 2024**

AUTORA : Bach. Enf. Franklin Mejía Araujo

ASESORA : Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez

Tesis evaluada y aprobada para la obtención del Título Profesional de Licenciada en Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, por los siguientes miembros del jurado evaluador:

JURADO EVALUADOR



Dra. Gladys Sagástegui Zárate
PRESIDENTE



Dra. Martha Vicenta Abanto Villar
SECRETARIA



Dra. Santos Angélica Morán Dioses
VOCAL



Universidad Nacional de Cajamarca

"Norte de la Universidad Peruana"

Fundada por Ley 14015 del 13 de Febrero de 1962

Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Atahualpa 1050

Teléfono/ Fax 36-5845



MODALIDAD "A"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA

En Cajamarca, siendo las 9:00 am del 09 de septiembre del 2025, los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada:

Nivel de estrés académico y depresión en los estudiantes de educación física del Instituto Superior Pedagógico Hermano Victorino Elorza Tricococha, Cajamarca 2024

del (a) Bachiller en Enfermería:

Franklin Mejia Nawayo

Siendo las 10:30 am del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos:

MUY BUENO, con el calificativo de: 17, con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra APTO para la obtención del Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.**

Miembros Jurado Evaluador Nombres y Apellidos		Firma
Presidente:	<u>Dra. Lilady Sagastegui Zárate</u>	
Secretario(a):	<u>Dra. Martha Vicenta Nanto Villari</u>	
Vocal:	<u>Dra. Santos Angélica Herón Dioses</u>	
Accesitaria:		
Asesor (a):	<u>Dra. Carmen Graciela Supanqui Vásquez</u>	
Asesor (a):		

Términos de Calificación:

EXCELENTE (19-20)

MUY BUENO (17-18)

BUENO (14-16)

REGULAR (12-13)

REGULAR BAJO (11)

DESAPROBADO (10 a menos)

DEDICATORIA

A DIOS padre todopoderoso, que me ha dado vida y salud, me ha guiado, me ha cuidado y dado sabiduría, para así poder terminar mi carrera profesional tan anhelada.

A mis padres José y Natividad, hermanos, sobrinos que son el motor para seguir adelante, gracias por brindarme su apoyo incondicional en todo momento, por su amor, fuerza y motivación que me permitieron lograr una de mis metas y ser una persona de bien y para bien.

A mis docentes, por contribuir con sus enseñanzas y su apoyo en mi desarrollo formación profesional desde el principio hasta el final.

Franklin

AGRADECIMIENTO

A mis Padres José y Natividad, por su amor, comprensión, paciencia y apoyo incondicional, su fe en mí en los momentos más difíciles. También expreso mi gratitud a mis hermanos, quienes supieron brindarme su tiempo para escucharme y apoyarme. Gracias por haber forjado una persona de bien que soy en la actualidad.

A mis familiares por su apoyo constante durante el camino para alcanzar mi más grande objetivo, a mis amigos y compañeros que estuvieron conmigo en los momentos de estrés y alegría durante nuestra formación profesional. Su apoyo, confianza y soporte fueron invaluable, cada uno ha contribuido a mi fortaleza y ánimo, gracias por ser mi punto de apoyo, mi equipo de aliento y, lo más importante, la familia que yo elegí.

A cada uno de mis docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca, quienes en su dedicada labor me inculcaron valores éticos, por su excelente enseñanza y por brindarme sus conocimientos teóricos y prácticos.

A mi asesora Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez, por su amistad, apoyo y orientación durante el proceso de elaboración de este trabajo de investigación.

Al director del Instituto Superior Pedagógico Hermano Victorino Elorz Goicoechea y a los docentes de la Institución por brindarme las facilidades para la recolección de datos.

A los estudiantes de Educación Física, por su valioso apoyo en la recopilación de información, su colaboración y entusiasmo fueron fundamentales para el éxito de esta investigación.

INDICE DE CONTENIDO

	Pág.
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
LISTA DE TABLAS	xi
LISTA DE ANEXOS	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACION	1
1.1. Definición y delimitación del problema de investigación	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Justificación de estudio	3
1.4. Objetivos	4
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes del estudio	6
2.2. Bases teóricas	9
2.3. Bases Conceptuales	10
2.4. Variables de estudio	25
2.5. Operacionalización de variables	26
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	28
3.1. Diseño y tipo de estudio	28
3.2. Población de estudio	28
3.3. Criterios de inclusión y exclusión	28
3.4. Unidad de análisis	29
3.5. Marco muestral	29
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	29
3.7. Proceso de recolección de datos	31
3.8. Validez y confiabilidad	31
3.9. Procesamiento y análisis de datos	32
3.10. Consideraciones éticas	32
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y ANÁLISIS	33
4.1. Análisis y discusión de los resultados	33
Conclusiones	41

Sugerencias y recomendaciones	42
Referencias bibliográficas	43
Anexos	50

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de Educación Física del I.E.S.P Hermano Victorino Elorz Goicoechea. Cajamarca 2024.	33
Tabla 2. Nivel de estrés académico en los estudiantes de Educación Física del I.E.S.P Hermano Victorino Elorz Goicoechea. Cajamarca 2024.	35
Tabla 3. Nivel de depresión en los estudiantes de Educación Física del I.E.S.P Hermano Victorino Elorz Goicoechea. Cajamarca 2024.	37
Tabla 4. Nivel de estrés académico según el nivel de depresión de los estudiantes de Educación Física del I.E.S.P Hermano Victorino Elorz Goicoechea, Cajamarca 2024.	39

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 01. Cuestionario	50
Anexo 02. Consentimiento informado	55
Anexo 03. Estadísticas de fiabilidad	56

RESUMEN

La investigación tuvo el objetivo de determinar el nivel de estrés académico y depresión en estudiantes de Educación Física del Instituto Superior Pedagógico Hermano Victorino Elorz Goicoechea, Cajamarca 2024. Metodología: enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo descriptivo y corte transversal. La población estuvo conformada por 76 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión. La recolección de datos se realizó a través de la Escala de Depresión Ansiedad y estrés académico (DASS-21), y un formulario sobre características sociodemográficas. Resultados: 84,2% de los entrevistados presentaron un nivel medio de estrés y 15,8% un nivel bajo. 55,3% muestran un nivel bajo de depresión, 43,4% un nivel medio. Los estudiantes con un nivel bajo de depresión registran un nivel bajo de estrés académico (21,4%), los participantes con nivel medio de depresión, también presentan un nivel medio de estrés académico (90,9%). Las características sociodemográficas revelan que 36,8% oscila entre 20 a 22 años, 28,9% entre 23 a 25 año; 73,7% son hombres, 56,6% trabaja además de estudiar. Con referencia al año de estudios 31,6% cursa el 3^{er} año, 27,6% el 4^{to} año, 21,1% cursa el 5^{to} año. 80% son solteros y 51,3% viven con sus padres. Conclusión: la mayor parte los estudiantes presentaron un nivel medio de estrés académico y aproximadamente la mitad mostraron un nivel bajo de depresión.

Palabras clave: Estrés académico, depresión, estudiantes

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the level of academic stress and depression in Physical Education students at the “Hermano Victorino Elorz Goicoechea” Higher Pedagogical Institute, Cajamarca 2024. Methodology: quantitative approach, non-experimental design, descriptive and cross-sectional type. The study population consisted of 76 students who met the inclusion criteria. Data collection was carried out using the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) and a form on sociodemographic characteristics. Results: 84.2% of respondents had a medium level of stress and 15.8% had a low level. 55.3% had a low level of depression and 43.4% had a medium level. Students with a low level of depression showed a low level of academic stress (21.4%), while participants with a medium level of depression also showed a medium level of academic stress (90.9%). The sociodemographic characteristics reveal that 36.8% are between 20 and 22 years old, 28.9% are between 23 and 25 years old; 73.7% are men, 56.6% work in addition to studying. With regard to the year of study, 31.6% are in their third year, 27.6% in their fourth year, and 21.1% in their fifth year. 80% are single and 51.3% live with their parents. Conclusion: Finally, it was shown that most students had a medium level of academic stress and approximately half showed a low level of depression.

Keywords: Academic stress, depression, students

INTRODUCCIÓN

La depresión y estrés son afecciones mentales que se hacen evidentes en la población en general y con mayor énfasis en el entorno de la educación superior, la salud mental entre los estudiantes debe considerarse un tema relevante por su incidencia en el rendimiento y la proliferación de conductas de riesgo que comprometen la vida estudiantil y su productividad en el futuro. El proceso de enseñanza aprendizaje en los diferentes niveles educativos puede verse afectado por elementos que impiden el cumplimiento de logros académicos, uno es la salud mental que puede influir en el progreso de la población estudiantil y por ende en el éxito de sus actividades. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) salud mental “*significa ser más capaces de relacionarse, desenvolverse, afrontar dificultades y prosperar*”. Sin embargo, no siempre es así, pueden existir estados óptimos que lleven al sujeto al bienestar y otros que conducen a estados emocionales agotadores que debilitan su actitud personal y su rendimiento académico (1).

El estrés académico y la depresión puede limitar el éxito de los estudios superiores, provocar un impacto negativo en el ámbito académico y también el familiar y amical. Teniendo en esta situación se ha considerado como objetivo de investigación el estrés académico y la depresión que presentan los estudiantes de la Especialidad de Educación Física del I.E.S.P Hermano Victorino Elorz Goicoechea en el año 2024.

El documento está estructurado de la siguiente manera: en el Capítulo I, se plantea el problema de investigación, la formulación del problema del estudio, los objetivos y la justificación del estudio. En el Capítulo II, se presenta el marco teórico: los antecedentes de la investigación, bases teóricas y conceptuales y las variables del estudio. El Capítulo III, se aborda el diseño metodológico: área de estudio, tipo, y diseño de investigación, población, técnicas e instrumentos de recolección de datos, procedimiento de recopilación de datos, análisis de datos y consideraciones éticas. Finalmente, el Capítulo IV, muestra los resultados y discusión, donde se realiza la presentación de tablas, su interpretación, análisis y discusión, así como las conclusiones, y recomendaciones.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Definición y delimitación del problema de investigación

La revista SALUDIARIO, afirma que la preocupación, estrés, ira y tristeza en todo el mundo fueron en aumento durante la última década y alcanzaron un nivel récord en 2020. Esto se desprende del informe de la situación del lugar del trabajo en el mundo realizada por Gallup en 116 países. En concreto, 43% de los encuestados en más de cien países aseguraron haber experimentado estrés durante gran parte del día anterior, mientras que este porcentaje era del 38% en 2019. Aunque el estrés a nivel mundial alcanzó en 2020 cifras récord, no todas las regiones del mundo experimentaron los mismos niveles. Según Gallup, Estados Unidos y Canadá registraron los niveles más altos de estrés diario a nivel global (57%), mientras que, en Europa Occidental, el estrés disminuyó al 39% (1).

En Latinoamérica, resaltó la figura de Paraguay, con 95%, como la nación que mejor califica su estado de ánimo. Seguido de Brasil, México y Chile (87% cada uno). Mientras que Ecuador presentó el 69%, Perú y Argentina, con 68% para ambos (2). En el Perú, la prevalencia del estrés aumenta cada año, según el Ministerio de Salud, afecta negativamente a más del 30% de la población en Lima y Callao. En el contexto educativo, el estudio denominado Lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades, promovido por el MINSA (2019), demostró que 85% de la comunidad educativa de las universidades peruanas presentan problemas de salud mental, y las patologías más frecuentes son la ansiedad en 82% y el estrés académico en 79% (3).

En cuanto a la depresión, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 264 millones de personas en el mundo sufren de depresión. Esto representa un aumento del 18% en un período de 10 años. Además, señala que la depresión es una de las principales causas de discapacidad afectando la calidad de vida de las personas y en casos severos puede llevar al suicidio. Es importante destacar que la depresión no discrimina a nadie, afectando a personas de todas las edades, géneros y procedencia socioeconómica (4).

Según la OMS, las tasas de depresión en los Estados Unidos son del 5,9%, mientras que en China son del 6,5%. En Europa, la depresión es más alta en Ucrania (6,3%) y

Portugal (8,9%) (4), también estima que más de 50 millones de personas viven con depresión en América Latina y 70% de ellas no recibe tratamiento. La mayoría por temor al estigma, falta de información o acceso a servicios de salud especializados. De otro lado, estima que en el Perú los cuadros depresivos en adultos se presentan en alrededor de 4,8 a 6,8% de la población (5).

La prevalencia de depresión del Perú (10%), frente a otros países, es elevada, por ejemplo, Brasil reporta una prevalencia anual de 6,1%. México el 8%, pero los demás países de América Latina la prevalencia es de 4 a 5 % (6).

El estrés académico y la depresión pueden presentarse en la vida académica de los estudiantes de educación superior, ya sea por causas inherentes a su formación profesional, familiares o amicales, el impacto puede ser negativo ya sea en su salud física o mental, por tanto, es conveniente que los directivos de las instituciones educativas identifiquen casos de difícil manejo y que requieran ayuda profesional externa, estas acciones debe involucrar a la familia del alumno afectado, además debe recibir seguimiento y evaluación continua.

El Instituto Superior Pedagógico Hermano Victorino Elorz Goicoechea de Cajamarca, cuenta con una vida académica de 80 años y ha brindado a Cajamarca notables maestros e insignes pensadores de reconocida labor académica. Sin embargo, no se han encontrado estudios publicados sobre el estrés académico y depresión en la población estudiantil de esta institución, por ese motivo el investigador eligió este tema, teniendo en cuenta que en la actualidad y según las fuentes bibliográficas revisadas estos problemas de salud mental están presentes en la vida de los jóvenes estudiantes.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de estrés académico y depresión de los estudiantes de Educación Física del Instituto Superior Pedagógico Hermano Victorino Elorz Goicoechea, Cajamarca 2024?

1.3. Justificación del estudio

El estudio se justifica, en razón que el estrés académico y nivel de depresión de los sujetos de investigación no han sido estudiados, existiendo un vacío en el conocimiento, por tanto, los resultados son importantes para el director y plana docente

de la Especialidad de Educación Física, al contar con datos reales sobre la presencia de algún problema de salud mental, de esta manera proponer planes y ejecutar actividades de prevención y tratamiento, en primer lugar, identificando los estudiantes en riesgo, proveerles atención psicológica y el seguimiento médico pertinente.

Los hallazgos benefician a los estudiantes, quienes obtendrán información valiosa sobre su realidad que permita valorar su salud mental y buscar ayuda profesional si fuera el caso, de otro lado, se prevé que al ser difundido el estudio y sus conclusiones permita continuar con las investigaciones en esta institución de educación superior incluyendo otras especialidades y una mayor población estudiantil.

La relevancia del estudio se fundamenta en sus resultados y su beneficio en la población al ser poco estudiada y la institución un ámbito nuevo de indagación de problemas de salud mental frecuentes infravalorados como el estrés y la depresión, afecciones que pueden traer consecuencias graves si el afectado no recibe el tratamiento oportuno.

El aporte a la carrera de enfermería se basa en que los resultados pueden abrir otros campos de investigación diferentes a los habituales para ampliar la visión de los futuros investigadores de pre y post grado.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

- Determinar y analizar el nivel de estrés académico y depresión en estudiantes de Educación Física del Instituto Superior Pedagógico Hermano Victorino Elorz Goicoechea, Cajamarca 2024.

1.4.2. Objetivos específicos

- Caracterizar sociodemográficamente a los estudiantes de Educación Física del Instituto Superior Pedagógico Hermano Victorino Elorz Goicoechea, Cajamarca 2024.
- Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes de Educación Física del Instituto Superior Pedagógico Hermano Victorino Elorz Goicoechea, Cajamarca 2024.

- Describir el nivel depresión de los estudiantes de Educación Física del Instituto Superior Pedagógico Hermano Victorino Elorz Goicoechea, Cajamarca 2024.
- Establecer el nivel de estrés académico según el nivel de depresión de los estudiantes de Educación Física del Instituto Superior Pedagógico Hermano Victorino Elorz Goicoechea, Cajamarca 2024.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

Internacionales

Fernández H. (2023), realizó un estudio con el objetivo de encontrar relación entre el nivel de estrés académico y la resiliencia en adolescentes en la universidad Técnica de Ambato, Ecuador. La muestra estuvo constituida por 120 estudiantes. Fue de tipo correlacional descriptiva. Los instrumentos aplicados fueron el Inventario Sistemático Cognoscitivista (inventario SISCO SV-21) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados demostraron que los adolescentes presentaban niveles moderados a severos de estrés académico, se encontraron diferencias significativas en cuanto al género, ya que el sexo femenino presentó mayores niveles de estrés académico y los niveles de resiliencia eran muy bajos. Finalmente se concluye que existe una correlación positiva leve entre ambas variables, esto se traduce en que a mayor nivel de estrés académico también mayor nivel de resiliencia (7).

Maza et al. (2023), en la investigación planteada con la finalidad de evaluar el estrés académico, la ansiedad y la depresión en 221 estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja. Fue un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y transversal, la información se recolectó mediante la escala DASS-21. Resultados: 52,5% de estudiantes no presento estrés, 16,7% estrés leve y 10,9% estrés severo y 7,2% extremadamente severo. Acerca de la depresión 44,8% no presento este problema, 17,8% tuvo depresión leve, 16,7% moderada, y 13,6% extremadamente severa. Por otro lado, 28,1% no presento ansiedad seguido de 25,8% que presento ansiedad extremadamente severa. Se concluye que, los problemas más frecuentes y en mayor proporción son estrés leve, depresión leve y ansiedad extremadamente severa (8).

Chávez G. (2024), en pesquisa realizada en Paraguay, identificó niveles de estrés académico y el afrontamiento de los estudiantes de las Licenciaturas de Contaduría, Derecho y Ciencias de la Educación de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit. La muestra fue aleatoria con 122 estudiantes, utilizando la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico. Los resultados generales muestran que los estudiantes padecen altos niveles de estrés. En las tres licenciaturas, las respuestas se

inclinaron hacia estados emocionales derivados de situaciones vividas, sin predominar el razonamiento analítico o racional que les permitiera diseñar estrategias de afrontamiento (9).

Moposita L (2022), en el estudio para identificar la relación entre los niveles de ansiedad y estrés académico en Ecuador. El estudio realizado con enfoque cuantitativo, no experimental, transversal con una muestra de 169 estudiantes. Las variables fueron medidas a través del inventario SISCO de estrés académico y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel profundo de estrés académico siendo este incidente en 88,6% de toda la población, seguido de estrés moderado con 11,4%. En cuanto a la ansiedad 32,3% mostró un nivel moderado y 24,6% un nivel leve, y 7,8% de los estudiantes presentaron un nivel mínimo de ansiedad. Se concluyó que existe correlación positiva entre la ansiedad y el estrés académico (10).

Hinestroza et al. (2021), en la investigaron planteada para describir del estrés académico y depresión en estudiantes de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Fue correlacional, no experimental y transversal, conformada por 109 educandos. Para recolectar la información se usó el Inventario del Estrés Académico SISCO de Barraza y el Cuestionario de Salud del Paciente-9 (PHQ-9). Demostraron que 69% presentó un grado moderado de estrés académico y 65% presentó síntomas clínicos asociados a la depresión. Asimismo, 85% consideró a la sobrecarga de tareas como el estresor mayor, 80% presentó problemas para concentrarse y 79% aplicaba la búsqueda de soluciones como estrategia de afrontamiento. Respecto a la depresión, 14% tenía pensamientos suicidas. Conclusión: el estrés académico correlacionó positiva y significativamente con la depresión en los educandos de Psicología (11).

Mercado Y. (2021), en un estudio para conocer la presencia de estrés académico y depresión en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur en 153 estudiantes de la carrera de medicina. El estudio fue de diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional. En cuanto a los resultados, se reportó que 70,6% de los participantes presentan un moderado nivel de estrés académico y 29,4% un nivel bajo. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes de medicina están experimentando niveles medios de estrés académico, por lo tanto, requieren apoyo psicológico por parte de la universidad (12).

Arntz et al. (2022), en una investigación donde se determinó la relación y los niveles de la depresión, ansiedad y estrés académico en un grupo de 166 estudiantes universitarios. Los resultados muestran que el 54,82% mantiene un nivel alterado de estrés, un 47,59% presenta ansiedad y un 31,33% depresión. Concluyendo que los niveles de salud mental en los estudiantes son altos (13).

Nacionales

Luyo L. (2021), realizó un estudio para describir el estrés académico en estudiantes de tres universidades Privadas en Lima, la muestra estuvo constituida por 80 alumnos de universidades particulares de Lima. La investigación fue de tipo descriptivo y de diseño no experimental. Para la medición de la variable se utilizó el Inventario de Estrés Académico: SISCO. Al realizar el proceso estadístico se encontró que alrededor del 40% de los universitarios tienen niveles promedios de estrés académico, mientras que el 47% presenta niveles altos y solo el 13% presenta niveles bajos. Por otro lado, se halló que el 100% de los alumnos encuestados presentan preocupación y estrés durante las últimas semanas previas a la evaluación (14).

Maquera M. (2020), en la tesis con el propósito de identificar la relación entre la depresión y el estrés académico en dicha muestra. La investigación fue correlacional, no experimental y transeccional, constituida por 54 alumnos del séptimo ciclo de Enfermería. Utilizó la Escala de Depresión de Zung y el Inventario SISCO de Barraza. Sobre la depresión, evidenció un nivel normal en 57,4%, nivel leve en un 25,9%, nivel moderado en 14,8% y nivel severo en 1,9% de la muestra; respecto al estrés académico, 81,5% se ubica en un nivel moderado, 13% en leve y 5,5% en profundo. El estrés académico y la depresión obtuvieron una correlación significativa, concluyendo que mientras más profundo sea el estrés académico, mayor será la depresión (15).

Montalván, J. et. al. (2020), plantearon una pesquisa con el objetivo de identificar la vinculación entre estrés académico, calidad de sueño y funcionalidad familiar asociados con la depresión en estudiantes del primero al quinto año de medicina humana de la universidad nacional Hermilio Valdizán de Huánuco identificar. El tipo de estudio fue correlacional, no experimental y transeccional, conformado por 179 estudiantes. Utilizó el Inventario de Depresión de Beck, Test de Funcionamiento Familiar y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg y el Inventario SISCO del Estrés Académico. Hallaron relación estadística entre la calidad de sueño, la funcionalidad familiar y el año de estudio con la depresión, rechazando al estrés académico. Las

mujeres presentaron un alto riesgo de sufrir un cuadro depresivo, concluyendo que menor calidad en el sueño, conflictos familiares y cursar el segundo y tercer año de estudio están asociados con la aparición de la depresión (16).

Flores, L. (2020), presentó su investigación con el objetivo de comparar la magnitud del estrés académico en los alumnos que estudiaban la carrera de Psicología, Odontología e Ingeniería Industrial. La investigación fue descriptiva-comparativa, no experimental y transeccional. Participaron 595 estudiantes de las carreras mencionadas, a quienes aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza. Halló que no existe una diferencia notable en los estudiantes de diferentes carreras ($p=0,174$), pero sí en la presencia de síntomas generadas por el estrés (Ingeniería industrial=7,5%, Psicología=4,5% y Odontología=6,8%). Una vez más, el estrés académico predominó en el grupo femenino (7,8% de la muestra) (17).

Locales

Asenjo J. et. Al. (2020), realizaron una investigación para estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú, durante la pandemia de COVID-19. Fue un estudio observacional y transversal con 122 estudiantes de I a X ciclo, respondieron al Inventario de Estrés Académico SISCO SV. Los resultados mostraron que el estrés académico fue severo en mujeres (64,4%) y hombres (77,2%) en la dimensión de estresores, y severo en mujeres (42,5%) y leve en hombres (48,6%) en síntomas. Los estresores más comunes incluyeron sobrecarga de tareas (66,4%) y tiempo limitado para trabajos (64,8%). El síntoma más frecuente fue el dolor de cabeza (45,1%). Las estrategias más utilizadas fueron escuchar música (54,9%) y navegar en internet (53,3%). El nivel global de estrés académico fue severo en mujeres (51,7%) y hombres (48,6%), concluyendo que ambos géneros presentaron un nivel severo de estrés académico (18).

2.2. Bases teóricas

Teoría del estrés de Hans Selye

La Teoría del Estrés de Hans Selye ha sido ampliamente estudiada y analizada en el campo de la psicología. Según Selye, el estrés es una respuesta fisiológica y psicológica del organismo ante situaciones demandantes o amenazantes. Estas situaciones, conocidas como estresores, pueden ser tanto físicas como emocionales, y desencadenan una serie de reacciones en nuestro cuerpo (19).

Según Selye, el estrés se divide en tres etapas: la alarma, la resistencia y el agotamiento. En la etapa de alarma, el cuerpo reconoce la situación estresante y activa su respuesta de lucha o huida. Esto implica una liberación de hormonas como el cortisol, que preparan al organismo para enfrentar la situación. En la etapa de resistencia, el cuerpo intenta adaptarse a la situación estresante y mantener un equilibrio interno. Sin embargo, si el estrés persiste durante mucho tiempo, el organismo puede llegar a la etapa de agotamiento. En esta etapa, los recursos del cuerpo se ven agotados y pueden surgir problemas de salud física y mental (19).

La Teoría del estrés Richard S. Lazarus (1966)

Esta teoría también desarrollada por Cohen (1977) y Folkman (1984), se centra en los procesos cognitivos que aparecen ante una situación estresante. Dicha teoría plantea que el afrontamiento que hacemos ante una situación estresante es en realidad un proceso que depende del contexto y otras variables. Esta teoría forma parte de los denominados modelos transaccionales del estrés, ya que tiene en cuenta cómo interactúa la persona ante un ambiente y una situación concreta, considerando la influencia de sus evaluaciones y cogniciones (20).

Según Lazarus, una situación resulta estresante a raíz de las transacciones entre persona y entorno, que dependen del impacto del estresor ambiental. A su vez, dicho impacto está mediatizado por dos variables: en primer lugar, por las evaluaciones que hace la persona del agente estresor, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales de que dispone la persona al enfrentarse a tal agente (20).

2.3. Bases conceptuales

✓ Estrés

Hoy en día el estrés es un tema conocido, experimentado y hablado. El estrés se ha vuelto un hecho en la vida cotidiana del ser humano, es decir, la gran mayoría ha experimentado o sentido este mal, con mayor o menor frecuencia. El estrés se presenta en diferentes situaciones de la vida cotidiana, ya sea en los estudios, el trabajo, la familia o las relaciones con los padres. Todos estos aspectos pueden provocar que las personas se estresen (21).

Tal como lo menciona el Diccionario de la Real Academia Española, el estrés es una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos, a veces graves (22). El entorno está en

constante cambio, lo que conlleva a que las personas sientan estrés por los diferentes sucesos vividos, obligándolas a estar en una constante adaptación. En el ámbito de la psicología, diversos autores han considerado al estrés como un estímulo, otros como una respuesta, e incluso algunos refieren que es producto de la interacción entre el sujeto y el medio (21).

La definición de estrés varía según el modelo teórico en el que se enmarca. El primero en realizar estudios científicos sobre el estrés fue el Dr. Hans Selye, quien lo define como el estado que se manifiesta como un síndrome específico, consistente en todos los cambios producidos dentro de un sistema biológico. Según Selye, el estrés es una respuesta no específica del organismo que ocurre cuando se da una alteración en el equilibrio del organismo, causada por la acción de un agente externo o interno, y el organismo reacciona de forma asombrosa para restaurar dicho equilibrio. Esta respuesta de estrés está constituida por un mecanismo tripartito que incluye tres etapas: reacción de alarma, etapa de resistencia y etapa de agotamiento, a lo que Selye denominó síndrome general de adaptación (23).

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1984) definen el estrés como *"un conjunto de relaciones particulares entre la persona y una situación, siendo esta valorada por la persona como algo que excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar"*. Esto se refiere a que, si la persona considera a un evento como estresante, este lo será (24).

El estrés afecta cada vez más a las personas, impactando en su vida familiar, escolar y laboral. Cuando el estrés se presenta de manera negativa, puede atentar contra la calidad de vida de la persona, afectando tanto su salud física como mental (25).

A. Estrés académico

El estrés académico es la reacción normal frente a las diversas exigencias y demandas a las que los alumnos se enfrentan en la universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción activa y moviliza a los alumnos para responder con eficacia y conseguir sus metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones demasiadas exigencias al mismo tiempo, puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento académico (26).

B. Enfoque teórico del estrés

El término estrés es definido desde diferentes concepciones teóricas. Los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante. Por otro lado, el enfoque psicosocial hace referencia a los factores externos, es decir, a los estímulos y eventos productores del estrés (27).

Por su parte, los enfoques cognitivos mencionan que el estrés surge a partir de la evaluación cognitiva que se hace, tomando en consideración tanto los aspectos internos como los del ambiente. Los enfoques integradores indican que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva más amplia, ya que interactúan diferentes variables. (27).

Con lo mencionado anteriormente a continuación se describirá la teoría basada en la interacción propuesta por Lazarus y Folkman 1984.

Descripción del modelo transaccional de estrés

Lazarus y Folkman (1984) definen el estrés como una interacción entre las circunstancias o condiciones ambientales y la evaluación cognitiva que hace el individuo sobre el grado y el tipo de amenaza, daño o pérdida. Quiere decir que el estrés se presenta cuando una persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos, poniendo en riesgo su bienestar. En este proceso, se presentan dos elementos la valoración cognitiva del acontecimiento y el proceso de afrontamiento. En la valoración cognitiva, la persona evalúa la situación en referencia a si puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercutirá en su autoestima. Por otro lado, el proceso de afrontamiento hace referencia a lo que la persona puede hacer para enfrentarse a la situación estresante, con el fin de prevenir el daño o mejorar sus expectativas (28).

Se establece una relación particular entre la persona y el entorno, ya que es evaluado por la persona como amenazante o que excede sus recursos, arriesgando su bienestar o salud. Esto destaca dos aspectos básicos: lo transaccional y la evaluación de los acontecimientos. En relación a lo transaccional, se menciona que este aspecto resalta la experiencia de estrés como independiente del grado de subjetividad en que el individuo percibe las demandas ambientales y, a su vez, las evalúa como amenazantes o dañinas. Es decir, el estrés surge de una transacción entre la persona y su entorno, donde la persona evalúa las demandas del ambiente

como amenazantes o que superan sus recursos, independientemente del grado de subjetividad con que realice dicha evaluación (28).

Entonces, la forma en que una persona percibe una situación determina si esa situación será percibida como estresante o no. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los factores individuales cumplen un papel importante en los procesos de estrés. Las características predisponentes, motivacionales, las actitudes y la experiencia de cada persona determinan cómo perciben y experimentan las demandas del entorno. Es decir, las diferencias individuales juegan un rol crucial en la evaluación que hace la persona sobre si una situación es amenazante o excede sus recursos (29).

C. Etapas de evaluación del estrés

El estrés surge de una valoración o evaluación de la situación, según el modelo transaccional. Primero se da una evaluación primaria, donde la persona percibe e interpreta la situación como irrelevante, positiva o estresante. Luego viene una evaluación secundaria, donde la persona evalúa los recursos con los que cuenta para hacer frente a la situación percibida como estresante (30).

D. Fases del estrés

De acuerdo con lo indicado por el Dr. Hans Selye, existen tres fases en el proceso de producción del estrés: la fase de alarma, fase de resistencia y la fase de agotamiento (31).

Fase de alarma

Ocurre cuando una persona se enfrenta a un nuevo evento desafiante; de inmediato, el organismo responde, ya que lo percibe como una amenaza. Si el estresor desaparece rápidamente, el cuerpo se recupera de la reacción de alarma. Sin embargo, si el estresor continúa, se entra en la segunda fase, conocida como resistencia (31).

Fase de resistencia

En esta fase, el estresor debe presentarse de forma continua, lo que llevará al organismo a adaptarse o a enfrentarse a las demandas del estresor. Esto significa que la persona no solo experimenta sufrimiento, como en la fase de alarma, sino que también está esforzándose por mantener el equilibrio. Si el sistema nervioso no

logra cumplir con las exigencias del estresor, se transita de inmediato a la tercera fase, que es el agotamiento (31).

Fase de agotamiento

En esta fase, la persona experimenta un colapso, ya que el organismo alcanza un punto en el que su rendimiento disminuye por debajo de lo habitual debido a la falta de energía y recursos para adaptarse a las exigencias de la situación. Según el autor, en casos extremos, esto puede llevar al desvanecimiento o incluso a la muerte (31).

E. Tipos de estrés

Estrés agudo

Este tipo de estrés es el más común y se presenta frecuentemente en todo el mundo. Se manifiesta de forma temporal durante procesos nuevos o situaciones complicadas. Aunque su duración es corta y generalmente no afecta la salud, un exceso puede resultar agotador. Los síntomas más comunes incluyen angustia emocional, dolores de cabeza, problemas estomacales y excitación temporal por el aumento de la presión arterial. El estrés agudo es tratable y manejable en la vida de cualquier persona (32).

Estrés agudo episódico

El estrés agudo episódico es común en personas con vidas desordenadas que asumen demasiadas responsabilidades, lo que las lleva a estar siempre apuradas y a no completar sus tareas de manera efectiva. Estas personas suelen estar agitadas, malhumoradas e irritables, y su estrés puede deteriorar rápidamente sus relaciones interpersonales. Este tipo surge de una preocupación constante y una visión pesimista del mundo, donde temen que siempre suceda lo peor. Los síntomas incluyen dolores de cabeza, migrañas, hipertensión y problemas cardíacos, y a menudo requieren ayuda profesional (32).

Estrés crónico

Según la Asociación Americana de Psicología, el estrés crónico desgasta a las personas, afectando su cuerpo, mente y vida. Surge cuando no ven salida a situaciones deprimentes, lo que les hace perder interés en buscar soluciones. Algunas formas de estrés provienen de traumas infantiles que persisten y afectan la personalidad, generando una percepción distorsionada del mundo. Este tipo de

estrés es perjudicial, pudiendo llevar a pensamientos suicidas o ataques al corazón. Sus síntomas son difíciles de tratar y a menudo requieren atención médica y terapia conductual (32).

F. Cuadro clínico del estrés

El estrés puede provocar síntomas emocionales, comportamentales, cognitivos y físicos (33).

a. Síntomas emocionales:

- Ansiedad, irritabilidad, desasosiego.
- Baja estado de ánimo, apatía y pérdida de energía.
- Preocupación constante, espera lo peor, aprensión.
- Sensación de tensión, incapacidad para relajarse.
- Inestabilidad emocional, depresión.

b. Síntomas conductuales

- Evitación de determinadas tareas.
- Dificultades para dormir, temblores, cara tensa, puños apretados.
- Tartamudear o hablar de forma atropellada.
- Cambios en los hábitos alimentarios.
- Incremento del consumo de tabaco o alcohol.

c. Síntomas cognitivos

- Dificultades para concentrarse.
- Dificultades para recodar acontecimientos.
- Incapacidad para tomar decisiones
- Pensamientos catastróficos.
- Vulnerabilidad antes las críticas.

d. Signos físicos

- Boca seca, dolor de cabeza, estornudos.
- Alteraciones en la capacidad motriz, contracciones musculares.
- Fatiga crónica.
- Hiperactividad.
- Insomnio.
- Palpitaciones del corazón.
- Pérdida del apetito (33).

G. Causas del estrés

Las causas del estrés vinculado al ámbito académico pueden ser muy diversas, y dependerá de cada caso particular. Sin embargo, se puede señalar una serie de causas generales, que se darán o no en cada estudiante (34).

Hay estudiantes que se plantean metas en sus estudios, como por ejemplo obtener una nota concreta en exámenes o de media final. Esa nota y objetivo genera, en ocasiones, una presión a la que deben hacer frente. Pero a veces, la gestión no es adecuada en diferentes puntos, e incluso dejando de lado aspectos de la realidad, imprevistos, etc. Todo esto, conduce a querer llegar a esa meta, y para ello desarrollan conductas diversas, que en muchas ocasiones desencadenan ansiedad por conseguirlo.

Existen personas muy competitivas, que tratan de ser los mejores de la clase, esta situación que generen presión por miedo al fracaso provocando estrés constante. Este punto desencadena conflictos en algunos hogares por las percepciones de cada uno de los miembros. Hay estudiantes que creen que sus padres quieren que obtenga buenas notas de lo contrario los está defraudando (34).

✓ Dimensiones del estrés académico

Según Barraza A, suele dar lugar a una serie de reacciones que pueden ser clasificadas a través del inventario SISCO, menciona 4 clasificaciones importantes:

- a. Demandas del entorno o Estresores:** Se encuentra aquellos que implica el conjunto de circunstancias del ser humano: la competencia con los

compañeros de grupo, sobrecarga de tareas y trabajos, a personalidad y el carácter del profesor, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), el tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.), no entender los temas que se abordan en la clase y participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) (35).

- b. Reacciones físicas:** Se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo: trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), fatiga crónica (cansancio permanente), dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, prurito, morderse las uñas y somnolencia o mayor necesidad de dormir (35).

Corresponden a los síntomas que se generan frente a los estresores habituales, algunos de ellos son: cansancio y fatiga, dolores de cabeza o jaquecas, dolor de estómago y/o colon irritable, aumento o disminución del apetito, dolor de espalda, taquicardia, somnolencia, mayor necesidad de dormir, insomnio o pesadillas y baja en el sistema inmune (26).

- c. Reacciones Psicológicas:** Son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona: inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad (35).

Son las reacciones emocionales y cognitivas frente a situaciones de estrés, destacan: inquietud e hiperactividad, irritabilidad frecuente, tristeza y/o desgano, ansiedad constante, angustia y/o llanto frecuente, dificultad para concentrarse, problemas de memoria, olvidos frecuentes, temor a no poder cumplir con las obligaciones y baja motivación para actividades académicas (26).

- d. Reacciones comportamentales:** Son aquellos que involucran la conducta de la persona: conflictos o tendencia a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos (35).

Consisten en los cambios en la conducta del individuo producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son observados por otros, se puede encontrar: dificultad para concentrarse, frecuente tendencia a discutir con los demás, necesidad de estar solo, aislarse, uso de fármacos para estar despierto y dormir, aumento del consumo de café y/o tabaco, faltar a clases, tendencia a dejar de hacer y por desgano o apatía (26).

El ámbito académico representa un conjunto de situaciones estresantes debido a que las personas pueden experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente generando respuestas de estrés, y en último término, fracaso académico. Las evaluaciones conforman, en cierta medida, uno de los estresores académicos más importantes en la vida estudiantil, con sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico-emocional (35).

Importancia del manejo del estrés académico universitarios del Perú

Actualmente, en Perú, el manejo del estrés académico debe ser analizado por los directivos de las instituciones educativas, pero lamentablemente, algunas instituciones no le dan la debida importancia, resultando en falta de los estudiantes, bajo rendimiento académico, violencia entre compañeros y en casos extremos abandono de los estudios, afectando a corto plazo el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes. Para ello, es crucial tomar decisiones pertinentes buscando una pronta resolución de los problemas, el tratamiento del estrés debe ser multidisciplinar, incluyendo a los directivos, docentes, psicólogos, padres de familia, solo así podrán darle una efectiva solución, y evitar resultados graves, como deserción, suicidios, abandono (36).

✓ **La profesión de educación física**

Promueve el desarrollo de competencias a través de aprendizajes significativos en los alumnos, propiciando en ellos una actitud científica, crítica y creadora Estimula el desarrollo del autodomínio perfeccionando sus capacidades de agilidad, destreza y coordinación de movimientos, promueve la cultura física a todo nivel de la comunidad es capaz de conducir y orientar el proceso educativo a través de la actividad física con la cual se contribuye a la formación integral de la persona en los diferentes niveles y modalidades del sistema educativo y clubes deportivos. Conoce los métodos y técnicas de investigación científica multidisciplinaria que

contribuye al mejoramiento del sistema educativo nacional, conoce y analiza los objetivos de la política educativa nacional para adaptarlos a la realidad en la que se desenvuelve profesionalmente, puede dominar los procesos de la investigación científica, así como el diseño curricular a nivel de instituciones educativas (37).

Estudiante de educación física

El estudiante de Educación física ingresa a la institución con diversas motivaciones y expectativas. Desde el inicio de su formación, adquiere conocimientos teóricos y habilidades prácticas que contribuye al desarrollo integral de la persona a través de la construcción de la corporeidad, la generación de una conciencia sociocrítica hacia el cuidado de la salud y el desarrollo de habilidades sociomotrices y considera el enfoque inclusivo, ya que se atiende a la diversidad de estudiantes, es decir, a sus capacidades y potencialidades, así como a los apoyos que requieren en función de las barreras que enfrentan (38).

✓ **Depresión**

La depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos (39). En algunos casos, puede volverse crónica y afectar la capacidad de las personas para trabajar, estudiar, socializar o realizar actividades diarias, dependiendo de la gravedad de los síntomas (40).

El término depresión apareció a mediados del siglo XIX y se refiere a una alteración primaria de las emociones, caracterizada principalmente por inhibición y deterioro funcional (41).

Según la Organización Mundial de la Salud, los trastornos neuropsiquiátricos constituyen el 28% del total de enfermedades, siendo más de un tercio de este porcentaje atribuible al trastorno depresivo. En una encuesta internacional de salud realizada por la OMS, se determinó que la depresión afecta a aproximadamente 350 millones de personas en todo el mundo, con una prevalencia que varía entre el 3,3% y el 21,4%, y menos del 25% de ellas tiene acceso a tratamientos. Además, se indica que una de cada cinco personas desarrollará un episodio depresivo a lo largo de su vida, cifra que podría aumentar si se presentan otros factores como comorbilidades o situaciones estresantes (42).

Beck indica que los trastornos psicológicos son causados por distorsiones cognitivas, que son pensamientos automáticos erróneos que generan emociones negativas y comportamientos inadecuados. Estas distorsiones provienen de creencias irracionales o supuestos aprendidos en el pasado, afectando la percepción del pasado, presente y futuro. Beck menciona una triada cognitiva que lleva a las personas con depresión a verse negativamente a sí mismas, al mundo y al futuro. La depresión se ha convertido en un problema de salud pública, con el suicidio como su consecuencia más grave, afectando especialmente a personas de 15 a 29 años, con aproximadamente 800,000 suicidios al año a nivel mundial (43).

✓ **Depresión en la educación superior**

En algunos países, hasta el 50% de los estudiantes de educación superior sufren problemas de salud mental. Por ejemplo, alrededor del 20% de los estudiantes de educación superior sufren depresión, y hasta la mitad presentan algunos de sus síntomas. Además, el 15% de los estudiantes de educación superior ha tenido pensamientos suicidas y el 2-3% ha intentado suicidarse. Este porcentaje ha ido aumentando recientemente en muchos países y se disparó durante la pandemia de Covid-19 (44).

A. Clasificación de la depresión según la clasificación internacional de enfermedades (CIE-10)

a. El episodio depresivo

Los episodios depresivos presentan síntomas tanto típicos como atípicos. Quienes experimentan síntomas típicos suelen tener un estado de ánimo deprimido, una pérdida de interés y disfrute en las actividades, así como una disminución de su energía, lo que resulta en una reducción de su nivel de actividad y un cansancio excesivo que se manifiesta tras un esfuerzo mínimo (45).

En los síntomas atípicos, la ansiedad, el malestar y la agitación psicomotriz suelen predominar sobre la depresión, especialmente en adolescentes, donde pueden manifestarse como irritabilidad o consumo excesivo de alcohol. Un episodio depresivo dura al menos dos semanas y, por lo general, incluye al menos dos de los tres síntomas típicos de la depresión (46).

El episodio depresivo se categoriza en:

- **Episodio depresivo leve**

Se caracteriza por síntomas como la pérdida de interés, un estado de ánimo deprimido, incapacidad para disfrutar, aumento de la fatiga, y es necesario que al menos dos de estos tres síntomas estén presentes para un diagnóstico definitivo. La depresión debe durar al menos dos semanas y ninguno de los síntomas debe ser de intensidad severa. Las personas afectadas enfrentan dificultades en su vida laboral y social, llegando incluso a abandonar completamente sus actividades (45).

- **Episodio depresivo moderado**

En un paciente con episodio depresivo moderado, es necesario que presente al menos dos de los tres síntomas más comunes asociados al episodio depresivo leve, además de al menos tres de otros síntomas. Estos síntomas deben manifestarse con intensidad, aunque no es obligatorio, y deben durar al menos dos semanas. La persona afectada puede enfrentar dificultades y problemas para llevar a cabo sus actividades sociales, laborales o domésticas (45).

- **Episodio depresivo grave**

Un episodio depresivo grave se manifiesta con síntomas como intensa angustia o agitación, pérdida de autoestima, sentimientos de inutilidad o culpa, y un alto riesgo de suicidio. Es necesario que el paciente presente tres síntomas típicos de episodios depresivos leves o moderados, además de al menos cuatro síntomas severos. Si hay síntomas significativos como agitación, el paciente puede tener dificultades para describir sus síntomas. La duración mínima es de dos semanas, aunque un inicio rápido y grave puede justificar un diagnóstico con menos tiempo. Un paciente con este tipo de episodio no podrá llevar a cabo sus actividades laborales, sociales o domésticas (45).

b. Trastorno depresivo recurrente

Se caracteriza por la aparición de episodios recurrentes de depresión, que pueden ser leves, moderados o graves. Se clasifican en:

- **Trastorno depresivo recurrente, episodio actual leve.**

Debe cumplir con todos los criterios establecidos para el trastorno depresivo recurrente, y el episodio actual debe ajustarse a los criterios de un episodio depresivo leve. Además, al menos dos episodios deben haber tenido una duración mínima de dos semanas, y debe haber un intervalo de varios meses sin alteraciones significativas del estado de ánimo entre ellos (47).

- **Trastorno depresivo recurrente, episodio actual moderado.**

Deben cumplirse los criterios para el trastorno depresivo recurrente, y el episodio actual debe ajustarse a los criterios de un episodio depresivo moderado. Además, al menos dos episodios deben haber durado un mínimo de dos semanas y estar separados por un intervalo de varios meses sin alteraciones significativas en el estado de ánimo (47)

- **Trastorno depresivo recurrente, episodio actual grave sin síntomas psicóticos.**

Deben cumplirse los criterios para el trastorno depresivo recurrente, y el episodio actual debe ajustarse a los criterios de un episodio depresivo grave sin síntomas psicóticos. Además, se debe demostrar la existencia de al menos dos episodios que hayan durado un mínimo de dos semanas, separados por un intervalo de varios meses sin alteraciones significativas en el estado de ánimo (47)

- **Trastorno depresivo recurrente, episodio actual grave con síntomas psicóticos.**

Deben cumplirse los criterios para el trastorno depresivo recurrente, y el episodio actual debe ajustarse a los criterios de un episodio depresivo grave con síntomas psicóticos. Además, los episodios deben haber tenido una duración mínima de dos semanas y estar separados por un intervalo de varios meses sin alteraciones significativas en el estado de ánimo (47).

- **Trastorno depresivo recurrente actualmente en remisión.**

Debe haber cumplido en el pasado con todos los criterios del trastorno depresivo recurrente, pero el estado actual no satisface los criterios para un episodio depresivo de ninguna gravedad ni para ningún otro trastorno.

Además, al menos dos episodios debieron tener una duración mínima de dos semanas y estar separados por un intervalo de varios meses sin alteraciones significativas en el estado de ánimo (47).

B. Fisiopatología

La depresión es una enfermedad multifactorial que resulta de la interacción de causas genéticas y ambientales, donde un tercio se atribuye a factores hereditarios y dos tercios al entorno. Experiencias adversas en la niñez y adolescencia, junto con la personalidad y el comportamiento, influyen en su desarrollo (48).

Estas experiencias moldean las redes neuronales y afectan el sistema de neurotransmisores, disminuyendo noradrenalina, serotonina y dopamina. Se ha propuesto que la hiperactividad del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HHA) media estas alteraciones. Este eje responde al estrés liberando la hormona liberadora de corticotropina (CRH), que estimula la producción de ACTH y, posteriormente, de glucocorticoides (GC). Los GC tienen un efecto de retroalimentación negativa sobre el eje, pero en muchos pacientes deprimidos, la secreción de cortisol no se suprime tras la administración de dexametasona, lo que indica alteraciones en su regulación (48).

C. Diferencia entre estrés y depresión

El estrés académico es una reacción normal a las presiones y exigencias del ámbito universitario, como los exámenes o la carga de trabajo, que puede ser temporal y manejable. En cambio, la depresión es un trastorno mental más grave y persistente, caracterizado por una tristeza profunda y pérdida de interés, que interfiere significativamente con la vida diaria y puede aumentar de riesgo por el estrés académico crónico (36).

✓ **Características Sociodemográficas de los estudiantes**

Las características sociodemográficas de los estudiantes se refieren a las variables que describen la composición de un grupo de estudiantes en función de su contexto social y demográfico. Estas características son importantes para entender mejor el entorno educativo y las necesidades de los estudiantes, son cualidades particulares que diferencia a cada uno (49).

Las características sociodemográficas de los estudiantes que se consideró en el estudio fueron: edad, sexo, estado civil, año de estudios, situación laboral, convivencia con padres.

- **Edad de los estudiantes:** Es la característica que determina el tiempo que ha vivido una persona, desde su nacimiento hasta la actualidad. Para fines del estudio se ha considerado en años cumplidos. De 18 a 20 años. La adolescencia tardía para unos comienza a los 18 años y para otros a los 20, prolongándose de manera difusa hasta los 21 años a más con lo que también algunos llaman “juventud plena”, alrededor de los 24 años (49).
- **Sexo:** Hace referencia a la identidad sexual de cada ser vivo, se considera: hombre o mujer. En cuanto a los estudiantes existe un mayor deseo de asistir a la universidad por parte de las mujeres. Las mujeres prefieren estudios biomédicos y de humanidades mientras que los hombres deciden estudios técnicos (49).
- **Estado civil:** Tenemos estado civil: Soltero, casado, conviviente. El estado civil del estudiante es un área de confusión menos común, pero sigue siendo esencial abordarla, afectar la cantidad de ayuda financiera otorgada en función de las necesidades (49).
- **Año de estudios:** Es un término utilizado en el ámbito educativo para describir el período académico que abarca un año calendario o un ciclo escolar completo (49).
- **Situación laboral:** Conjunto de actividades que la persona realiza cotidianamente de acuerdo con cada función, obligación y tareas que desempeña en su trabajo para satisfacer sus necesidades (49).
- **Convivencia con padres.** El estudiante tiene los vínculos de los padres y las relaciones son fundamentales ya que dan un ambiente armonioso (50).

2.4. Variables del estudio

- **Variable 1.** Nivel de estrés académico de los estudiantes de Educación Física.
- **Variable 2.** Nivel de depresión de los estudiantes de Educación Física.
- **Variable 3.** Características sociodemográficas de los estudiantes de Educación Física.

2.5. Definición conceptual y operacionalización de las variables

Variable 01	Definición Conceptual	Definición operacional	Categorías	Valor final	Tipo de variable	Nivel de medición
Nivel de estrés académico	El estrés académico es la reacción normal frente a las exigencias y demandas a las que se enfrenta un estudiante en la universidad o institución de educación superior, como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. (26).	El estrés académico será evaluado a través del Inventario SISCO	Estrés nivel bajo Estrés nivel medio Estrés nivel alto	28 – 56 puntos 57 – 118 puntos 119- 140 puntos	Cuantitativa de intervalo	Ordinal

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Categorías	Rangos	Tipo de variable	Escala de medición
Nivel de depresión	Es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida (39).	El nivel de depresión será evaluado a través de la Escala de Depresión Ansiedad y estrés (DASS-21)	Bajo Medio Alto	0 - 15 16 – 46 47 - 63	Cuantitativa de intervalo	Ordinal

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Características sociodemográficas	Variables que describen la composición de un grupo de estudiantes en función de su contexto social y demográfico (49).	Cuestionario	Edad Sexo Estado civil Año de estudios Situación laboral Vive con sus padres	17- 19 20 – 22 23 – 25 26 a más Hombre Mujer Soltero Casado/conviviente Otro 1 año 2 año 3 año 4 año 5 año Trabaja No trabaja Si No	Nominal

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño y tipo de estudio

La investigación es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de tipo descriptivo y de corte transversal. Es de enfoque cuantitativo porque se usa la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico. Tiene un diseño no experimental por las variables no serán manipuladas, es de tipo descriptivo, porque lo que ocurre con el fenómeno en estudio en condiciones naturales, describiendo las variables, además es de corte trasversal por que la información será recolectada en un solo momento (51).

El investigador pretende observar las variables en su ámbito natural sin manipularlas para luego analizarlas, correspondiendo a un diseño no experimental. El corte fue transversal o transeccional, de acuerdo a la recolección de datos dada en una ocasión única (52).

3.2. Población de estudio

La población estuvo constituida por todos los estudiantes de la carrera de Educación Física de la I.E.S.P. Hermano Victorino Elorz Goicoechea, matriculados en todos los ciclos académicos del año 2024. Según la oficina de proyección académica de la institución antes mencionada hubo un total de 76 alumnos matriculados de primero a quinto año.

3.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados del ciclo académico 2024 de la carrera de educación física.
- Estudiantes de la carrera de educación física que firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes que asistían regularmente a clases.

Criterios de exclusión

- Estudiantes pertenecientes a otra carrera profesional.

3.4. Unidad de análisis

Estuvo constituida por cada estudiante de educación física que cumplió con los criterios de inclusión.

3.5. Marco muestral

Todos los estudiantes que cursaban la carrera de Educación Física del I.E.S.P Hermano Victorino Elorz Goicoechea de primero a quinto año.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario (Anexo 01).

La Escala de Depresión Ansiedad y estrés (DASS-21), fue creada inicialmente con un número de 42 preguntas por (Lovibond & Lovibond) con 14 preguntas por cada escala, el objetivo fue detectar indicadores negativos de depresión y ansiedad, de esta forma se lograría diferenciar las condiciones de dichos componentes, para ello se han incluido indicadores relevantes de cada componente y se dejaron de lado los que pueden presentarse en ambos componentes, como los cambios en el apetito. Posteriormente se incluyó al estrés, reuniendo diversos síntomas como irritabilidad, dificultad para relajarse entre otros. La comprobación de la validez se dio mediante el análisis factorial exploratorio como confirmatorio. La escala de ansiedad DASS correlacionó 0,81 con el BAI, y la escala de depresión DASS correlacionó 0,74 con el BDI (53).

El instrumento contiene 21 preguntas que están distribuidos 7 ítems por escala que registran los indicadores emocionales negativos de depresión ansiedad y estrés presentados en la última semana, su aplicación toma un tiempo de 15 minutos, para su calificación se realiza la sumatoria por escalas, obteniendo como puntaje máximo 21 puntos en cada una de ellas.

En la escala de depresión de 5 a 6 puntos se considera como depresión leve, de 7 a 10 moderado, de 11 a 13 severo y de 14 a más extremadamente severo, en cuanto a la escala de ansiedad 4 puntos se considera leve, de 5 a 7 moderado, de 8 a 9 severo y de 10 a más extremadamente severo, finalmente la escala de estrés de 8 a 9 puntos se considera leve, de 10 a 12 moderado, de 13 a 16 severo y de 17 a más extremadamente severo (53).

Para medir el nivel de estrés académico se utilizó el test de Sistema Cognoscitivista (SISCO) construido por Barraza A, que consta de 31 ítems con alternativas de respuestas clasificadas en 4 dimensiones: demanda del entorno, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales. Este instrumento fue validado y ha sido usado por múltiples estudios, fue validado el test de SISCO por juicio de expertos y tuvo una confiabilidad que se analizó mediante la prueba Alfa de Cronbach con un coeficiente de 0,90 considerado como confiable (54).

Test de Sistema Cognoscitivista:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si- no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Escalamiento tipo lickert cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde 1 es poco y 5 mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

Alternativas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Puntaje	1	2	3	4	5

- 23 ítems que, en un escalamiento tipo lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, y siempre), permiten identificar la frecuencia de las demandas del entorno o reacciones al estímulo estresor, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales.

Dimensiones	N de ítems
Demanda del entorno o estímulos estresores	7
Reacciones físicas	6
Reacciones Psicológicas	5
Reacciones Comportamentales	4

- Posteriormente se valoró los niveles de estrés académico según la siguiente categorización:

Categoría	Puntaje general
------------------	------------------------

Bajo	De 10 a 39 puntos
Medio	De 40 a 79 puntos
Alto	De 80 a 110 puntos

- Se valoró el puntaje por categoría de dimensiones de estrés académico:

Categoría por Dimensiones	Puntaje
Demanda del entorno o estímulos estresores	Bajo: de 0 a 13 puntos Medio: de 14 a 24 puntos Alto: de 25 a 35 puntos
Reacciones físicas	Bajo: de 0 a 9 puntos Medio: de 10 a 19 puntos Alto: de 20 a 30 puntos
Reacciones Psicológicas	Bajo: de 0 a 8 puntos Medio: de 9 a 17 puntos Alto: de 18 a 25 puntos
Reacciones Comportamentales	Bajo: de 0 a 7 puntos Medio: de 8 a 14 puntos Alto: de 15 a 20 puntos

3.7. Proceso de recolección de datos

- Se solicitó permiso y autorización al director del I.E.S.P Hermano Victorino Elorz Goicoechea para la aplicación del cuestionario.
- Se acordó el día en el cual se va a realizar la aplicación del cuestionario, obtenida la autorización se procedió a encuestar a cada participante, previamente firmaron el consentimiento informado (Anexo 02).
- La recolección de la información a los estudiantes de Educación Física se realizó entre los meses de noviembre y diciembre del 2024.

3.8. Validez y confiabilidad

Para establecer la confiabilidad se aplicó una prueba piloto a los estudiantes de la carrera de Inicial del I.E.S.P Hermano Victorino Elorz Goicoechea, la prueba se realizó el 18 de noviembre del 2024, obteniendo para las Estadísticas de fiabilidad

de nivel de estrés SISCO un alfa de Cronbach de 0,897 y para las Estadísticas de fiabilidad de nivel de depresión DASS un alfa de Cronbach de 0,958 (Anexo 3).

3.9. Procesamiento y análisis de datos

Una vez recogida la información, los datos fueron codificados asignándoles una clave numérica lo que facilitó el procesamiento electrónico mediante el paquete estadístico software IBM SPSS Statistics versión 26, generando una base de datos. Se han usado herramientas de la estadística descriptiva en la presentación de tablas simples y la estadística bivariado en la presentación de los resultados en tablas de doble entrada. Luego se realizó la interpretación y análisis de los resultados, a la luz del marco teórico, para finalmente presentar las conclusiones y recomendaciones.

3.10. Consideraciones éticas

La presente investigación se elaboró mediante el respeto a los derechos humanos, en donde se tiene en cuenta todos los principios éticos básicos, considerando los principios éticos de la beneficencia, autonomía y justicia.

Asimismo, la recopilación de datos respetó el consentimiento informado que autorizaron los estudiantes, sujeto al consentimiento previo de los alumnos encuestados.

De igual forma, se respetó el principio ético de veracidad de la información en las respuestas de los estudiantes del I.E.S.P Hermano Victorino Elorz Goicochea, siendo completamente confiables, no manipuladas o alteradas, para que no se altere las variables y el objetivo de la investigación.

Asimismo, se respetó los siguientes principios éticos: el principio de no divulgación y confidencialidad, ya que, en el estudio, la información obtenida fue reservada únicamente para el investigador. Siendo de libre participación del estudiante, lo cual no se presionó para su participación, constatando dicha decisión en el consentimiento informado.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y ANÁLISIS

4.1 Análisis y discusión de resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de Educación Física del I.E.S.P Hermano Victorino Elorz Goicoechea. Cajamarca 2024.

Características sociodemográficas	N	%
Edad		
17 a 19 años	7	9,2
20 a 22 años	28	36,8
23 a 25 años	22	28,9
26 a más años	19	25,0
Sexo		
Hombre	56	73,7
Mujer	20	26,3
Situación laboral		
Trabaja	43	56,6
No trabaja	33	43,4
Año de estudios		
2	15	19,7
3	24	31,6
4	21	27,6
5	16	21,1
Estado civil		
Soltero	61	80,3
Casado/conviviente	13	17,1
Otro	2	2,6
Vive con sus padres		
Si	39	51,3
No	37	48,7
Total	76	100,0

La tabla 1, muestra las características sociodemográficas de los estudiantes: 36,8% oscila entre 20 a 22 años, 28,9% entre 23 a 25 años, 25% de 26 años a más. Respecto al sexo 73,7% son hombres. Según su situación laboral 56,6% trabaja y 43,4 no trabaja. Con referencia al año de estudios 31,6% cursa el 3^{er} año, 27,6% el 4^{to} año, 21,1% cursa el 5^{to} año. Respecto al estado civil 80% son solteros, 17,1% es casado/conviviente. 51,3% viven con sus padres, 48,7% no vive con sus padres.

Los encuestados en su mayoría oscilan entre 20 a 22 años, la edad de los estudiantes, es el grupo usual que cursa estudios superiores en la mayoría de instituciones. En lo que se refiere al sexo, que hace referencia a la identidad sexual de cada ser vivo, se considera: hombre o mujer y en este estudio la mayor parte son hombres las razones se deben a la demanda de la actividad física de la carrera como resistencia a ciertas actividades, tradicionalmente. El deporte y la actividad física han sido vistos como ámbitos más asociados a los hombres y otra es decisión propia, las mujeres prefieren estudios biomédicos y de humanidades mientras que los hombres deciden estudios técnicos (49)

Con respecto a su situación laboral, es el conjunto de actividades que la persona realiza cotidianamente de acuerdo con cada función, obligación y tareas que desempeña en su trabajo para satisfacer sus necesidades (49), en el estudio se evidenció que más de la mitad de los estudiantes trabajan, esta situación se relaciona con la necesidad de solventar sus gastos personales y ayudar económicamente a la familia.

La mayor parte de los encuestados son solteros, en este caso pueden vivir solos, cuando proceden de zonas lejanas y deben alquilar una habitación, o vivir con sus padres o quizás otros familiares, en este caso proceden de Cajamarca, pueden depender económicamente de sus familiares. En cuanto a la convivencia sus padres se evidencia un vínculo fundamental de protección y armonía (50).

La práctica constante de actividad física y el logro de metas ayuda a los estudiantes a desarrollarse y tener una mayor autoconfianza, lo cual beneficia su salud física y mental de otro lado, el trabajo en equipo o el desarrollo de sus prácticas preprofesionales en escuelas o colegios pueden ser factores que pueden mejorar el estrés académico que presentan, así como la depresión que puede surgir de su vida académica, amical y familiar.

Tabla 2. Nivel de estrés académico en los estudiantes de Educación Física del I.E.S.P Hermano Victorino Elorz Goicoechea. Cajamarca 2024.

Nivel de estrés académico	N	%
Bajo nivel	12	15,8
Nivel medio	64	84,2
Alto nivel	0	0,0
Total	76	100,0

La tabla muestra que 84,2% de los entrevistados presentaron un nivel medio de estrés y 15,8% un nivel bajo.

Los resultados son similares a Maza et al. donde 72,4% de los entrevistados presentaron estrés en un nivel medio (8). También es similar a Mercado Y, muestra en sus resultados que 70,6% de los participantes presentan un moderado nivel de estrés académico (12). También Hinestroza et al. Concluye que 69% presentó un grado moderado de estrés académico (11). Incluso Maquera M, refiere que el estrés académico, 81,5% se ubica en un nivel moderado (15).

Pero difieren de Asenjo J, donde el nivel global de estrés académico fue severo en ambos sexos (51,7% en mujeres y hombres (48,6%) (18). Además, Moposita L, en sus resultados refiere que 88,6% muestran un nivel alto de estrés académico (10). En el caso de Arntz et al. los resultados revelan que 54,82% mantiene un nivel alterado de estrés (13). Así mismo Luyo L, donde 47% de los encuestados presenta niveles altos de estrés académico (14).

Hoy en día el estrés se ha convertido en un tema de actualidad debido a que se encuentra presente en el día a día de las personas ayudando en ciertas ocasiones a sobrellevar situaciones complicadas, sin embargo, también puede ocasionar problemas físicos y psicológicos. El estrés se presenta en diferentes situaciones ya sea en los estudios, trabajo, familia o las relaciones con los padres (14).

El estrés académico es la reacción normal que frente a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrentan los estudiantes en las instituciones de educación superior como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción activa y moviliza a responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo,

en ocasiones, las exigencias son en exceso y al mismo tiempo pueden agudizar el estrés y disminuir su rendimiento académico (26).

Se establece una relación particular entre la persona y el entorno, siendo evaluado por la persona como amenazante o que excede sus recursos, arriesgando su bienestar o salud. Esto destaca dos aspectos: lo transaccional y la evaluación de los acontecimientos. En relación a lo transaccional, se menciona que este aspecto resalta la experiencia de estrés como independiente del grado de subjetividad en que el individuo percibe las demandas ambientales y, a su vez, las evalúa como amenazantes o dañinas (28).

Los resultados del estudio muestran que el nivel medio de estrés académico de los encuestados puede asociarse a que los estudiantes se ven sometidos a múltiples tareas académicas que demandan mucho tiempo para realizarlas, así mismo el temor a no cumplir con las expectativas de los profesores y compañeros o la presión por obtener buenos resultados en las evaluaciones prácticas y teóricas, también presentan un bajo estado de ánimo, pérdida de apetito, alteración en la capacidad motriz, pérdida de energía, preocupación constante e insomnio, inclusive muchos buscan solucionar sus problemas emocionales incrementando el consumo de alcohol u otros productos aditivos, además existe en muchos alumnos la necesidad de terminar con los estudios lo antes posible para iniciar a trabajar y poder apoyar económicamente con la familia.

La carrera profesional de Educación física requiere esfuerzo físico continuo del estudiante, así como alto rendimiento, necesario para las actividades deportivas y prácticas que pueden generar estrés pues no todos tienen las mismas habilidades técnicas o condición física de tal modo que se requiere mayor esfuerzo para adaptarse y mantenerse al mismo ritmo que los demás estudiantes.

Finalmente, de acuerdo a las dimensiones del estrés académico, teniendo en cuenta los resultados, de acuerdo a la demanda del entorno, los participantes pueden sentirse presionados por docentes y padres por la necesidad de concluir de forma exitosa sus estudios. La dimensión de reacciones físicas y psicológicas, se puede mencionar desde taquicardias, manos húmedas, además de temor y preocupación intensa en especial durante el periodo de exámenes y presentación de trabajos.

En la dimensión de reacciones comportamentales, son comunes en el periodo de exámenes finales y presentación de trabajos conflictos entre estudiantes cuando alguien se retrasa en alcanzar la información necesaria para presentar un trabajo importante al docente, las discusiones pueden ser verbales con reclamos e insultos, se ha evidenciado agresión física.

**Tabla 3. Nivel de depresión en los estudiantes de Educación Física del I.E.S.P
Hermano Victorino Elorz Goicoechea. Cajamarca 2024.**

Nivel de depresión	N	%
Bajo	42	55,3
Medio	33	43,4
Alto	1	1,3
Total	76	100,0

En cuanto al nivel de depresión, 55,3% de los encuestados presenta un nivel bajo de depresión, 43,4% un nivel medio y finalmente 1,3% depresión de nivel alto.

Los datos son similares a Maza et al, 17,8% presenta depresión leve y 16,7% depresión moderada (8). También Hinostroza et al, menciona que 65% presentó síntomas clínicos asociados a la depresión (11). Así como para Arntz et al, concluyendo que un 31,33% presentan depresión. Para Maquera M. 57,4% presenta un nivel leve de depresión y 25,9% presenta nivel moderado (13).

La depresión es una enfermedad que impacta el estado de ánimo, caracterizándose por una disminución del humor y predominancia de síntomas afectivos. Además, puede incluir síntomas cognitivos, volitivos y somáticos, lo que representa una afectación integral de la vida psíquica (39). En algunos casos, puede volverse crónica y afectar la capacidad de las personas para trabajar, estudiar, socializar o realizar actividades diarias, dependiendo de la gravedad de los síntomas. (40). Los estudiantes de educación física, en su mayoría muestran un nivel depresión bajo y medio, esta situación puede asociarse a que la carrera mayormente demanda de actividad física constantemente lo cual ha demostrado que tiene efectos positivos en la salud mental.

En un paciente con episodio depresivo moderado, es necesario que presente al menos dos de los tres síntomas más comunes asociados al episodio depresivo leve, además de al menos tres de otros síntomas. Estos síntomas deben manifestarse con intensidad, aunque no es obligatorio, y deben durar al menos dos semanas. La persona afectada puede enfrentar dificultades y problemas para llevar a cabo sus actividades sociales, laborales o domésticas (45).

En los síntomas atípicos, la ansiedad, el malestar y la agitación psicomotriz suelen predominar sobre la depresión, especialmente en adolescentes, donde pueden

manifestarse como irritabilidad o consumo excesivo de alcohol. Un episodio depresivo dura al menos dos semanas y, por lo general, incluye al menos dos de los tres síntomas típicos de la depresión (46). Los resultados del estudio presentan un grupo con depresión, aunque gran parte posiblemente tenga algún medio de afrontamiento no identificaron signos y síntomas extremos como ataques de pánico, taquicardia, temblor en las manos o dificultad para respirar, pero si pudieron reconocer sentirse tristes o irritables, presentar pensamientos negativos o pesimistas especialmente durante la etapa de evaluaciones o presentación de trabajos finales.

El episodio depresivo leve se caracteriza por síntomas como la pérdida de interés, un estado de ánimo deprimido, incapacidad para disfrutar de la vida, aumento de la fatiga, y es necesario que al menos dos de estos tres síntomas estén presentes para un diagnóstico definitivo. La depresión debe durar al menos dos semanas y ninguno de los síntomas debe ser de intensidad severa (45). En este caso el contexto donde se desenvuelven académicamente los participantes puede provocar depresión, por lo que presentan depresión leve y se ven afectados académicamente, se sienten irritables todo el tiempo, incluso presentan ataques de pánico cuando vana dar sus evaluaciones, un motivo puede ser la interrupción de las clases por el deterioro del local, y deben alquilar ambientes que no cuentan con estructura física óptima para el adecuado desarrollo de los estudios, además las clases se suspendieron por más de seis meses, retrasando el término de la carrera y su graduación.

Teniendo en cuenta las dimensiones como las reacciones comportamentales y también los resultados los estudiantes presentan un estado de animo deprimido, desgano para realizar sus labores universitarias esto debido a los comportamientos inadecuados de los compañeros al no aceptar a los demás como tal y hacerles sentir que valen poco como persona o se les deja en ridículo ante los profesores y compañeros, a ellos se les hace difícil relajarse al momento de una exposición, las manos les tiembla, se sienten nerviosos o entran en pánico, también sienten que su corazón se agita a pesar de que no han hecho ningún esfuerzo físico. Se ven muy afectados muchos alumnos por lo que expresan que la vida no vale nada o no tienen nada por que seguir viviendo y algunos deciden no continuar la carrera y algunos toman otras decisiones afectándose así mismos y a su entorno familiar.

Tabla 4. Nivel de estrés académico según el nivel de depresión de los estudiantes de Educación Física del Instituto Superior Pedagógico Hermano Victorino Elorz Goicoechea, Cajamarca 2024.

Nivel de depresión	Nivel de estrés académico				Total	
	Bajo nivel		Nivel medio			
	N	%	N	%	N	%
Bajo	9	21,4	33	78,6	42	100,0
Medio	3	9,1	30	90,9	33	100,0
Alto	0	0,0	1	100,0	1	100,0

La tabla muestra como valores relevantes que los estudiantes con un nivel bajo de depresión: 21,4%, también muestran un nivel bajo de estrés académico y 78,6% un nivel medio. En cuanto al nivel medio de depresión 90,9% también muestra un nivel medio de estrés.

Los resultados son similares a Maquera M. donde 81,5% se ubican en un nivel moderado de estrés y 25,9% presentan un nivel moderado de depresión (15).

La depresión es una enfermedad multifactorial que resulta de la interacción de causas genéticas y ambientales, donde un tercio se atribuye a factores hereditarios y dos tercios al entorno. Experiencias adversas en la niñez y adolescencia, junto con la personalidad y el comportamiento, influyen en su desarrollo (33). En cuanto al estrés académico existen dos fuentes: los agentes externos como el entorno familiar y laboral, y el estrés generado por la propia persona, relacionado con su personalidad y forma de enfrentar problemas (24).

Los resultados del estudio refieren que los estudiantes con un nivel bajo de depresión presentan un nivel medio de estrés académico, se puede inferir en este caso que las labores académicas intensas no necesariamente provocan este problema de salud mental, posiblemente existan otros factores externos a los estudios, estos pueden ser las condiciones económicas, un buen ambiente familiar y de estudio, condiciones del hogar y calidad institucional incluyendo la calidad de los recursos educativos .

De otro lado, los participantes con un nivel medio de depresión y un nivel medio de estrés académico, los resultados pueden mostrar un panorama diferente al anterior, las labores académicas que pueden ser exigentes y promover depresión de algún modo al no alcanzar las metas deseadas, sin embargo, se debe tener en consideración la depresión es un problema de salud mental es multifactorial y puede incluir problemas familiares, económicos, factores sociales, estilos de vida, etc.

El MINEDU, en relación a las competencias de los futuros docentes de educación física refiere que en el ámbito escolar deben promover el desarrollo de competencias a través de aprendizajes significativos en los alumnos, propiciando en ellos una actitud científica, crítica y creadora, estimula el desarrollo del autodomínio perfeccionando sus capacidades de agilidad, destreza y coordinación de movimientos, así como propiciar la cultura física a todo nivel de la comunidad y conducir y orientar el proceso educativo a través de la actividad física con la cual se contribuye a la formación integral de la persona en los diferentes niveles y modalidades del sistema educativo y clubes deportivos (37).

Es evidente que los encuestados conocen las competencias que deben alcanzar durante el desarrollo de los estudios profesionales, sin embargo, diferentes factores dentro y fuera de los claustros, pueden promover estrés académico y depresión, aunque en niveles bajo y medio. El nivel medio de depresión y de estrés debe propiciar acciones inmediatas de los directivos de la institución, ya que no existe una evaluación psicológica de los postulantes durante el examen de admisión, tampoco en el transcurso de los estudios. El estrés académico puede ser una causa de depresión al no alcanzar los resultados esperados, sin embargo, la depresión como se mencionaba es multifactorial.

Finalmente se dice que tanto el estrés académico y la depresión afecta mucho a los estudiantes de diferentes maneras ya sea mental, física y social, teniendo en cuenta las diferentes dimensiones ya sea demanda del entorno, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales; a raíz de esto los estudiantes no se dan cuenta de sus problemas que les afecta, a veces hacen las cosas por instinto o por cumplir sobre todo lo hacen desmotivados. A pesar que la carrera ofrece diferentes maneras de que los estudiantes se sientan cómodos o relajados, existen una cierta cantidad de estudiantes que se ven amenazados por estos problemas y mas son afectados por lo que no llevan tratamiento o en dicha institución no hay profesionales calificados o especializados en salud mental.

CONCLUSIONES

1. En referencia al estrés académico, la mayor parte los estudiantes presentaron un nivel medio.
2. Sobre el nivel de depresión, aproximadamente la mitad mostraron un nivel bajo.
3. Los estudiantes con un nivel bajo de depresión también muestran un nivel bajo de estrés académico. En cuanto al nivel medio de depresión la gran mayoría también muestra un nivel medio de estrés.
4. Las características sociodemográficas de los estudiantes revelaron: la tercera parte oscila entre 20 a 22 años; predominan la población de hombres; la mitad trabaja y con referencia al año de estudios la tercera parte cursa el 3^{er} año. Respecto al estado civil casi todos los participantes son solteros, finalmente la mitad viven con sus padres.

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

Al director de la Institución de Educación superior

- Implementar un programa de asesoramiento psicológico y establecer ambientes de relajación para los estudiantes para afrontar sus problemas académicos y personales, buscar una estrategia de captación de casos de estrés y depresión para brindar un tratamiento oportuno.
- Implementar políticas de gestión en el desarrollo de habilidades sociales y psicológicas para el manejo del estrés académico y la depresión y así disminuir estos problemas académicos.
- Para realizar un plan estratégico educativo sobre los estudiantes que presentan estrés académico y depresión, se le estará haciendo la entrega de un ejemplar de la tesis al director y de acuerdo a los resultados el director podrá tomar diferentes decisiones de acuerdo a la problemática encontrada.

A la directora de la Escuela Académico Profesional de Enfermería

- Continuar planteando estudios en ámbitos diferentes para ampliar la visión de los estudiantes, complementando información con otros estudios y de esta manera a mediano plazo promover la propuesta de un nuevo modelo de atención que incluya todos los ámbitos de la vida social y todos los grupos poblacionales.
- Incluir dentro de los contenidos teóricos y prácticos en las asignaturas del área de salud mental, la visita y evaluación psicológica a estudiantes de otras instituciones educativas como el Instituto Superior Hermano Elorz Goicochea, de acuerdo a los resultados implementar actividades educativas y de seguimiento a casos moderados y severos de problemas de salud mental que pudieran encontrarse.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rojas R. Gráfica del día: Aumentan niveles de estrés a nivel mundial durante el Siglo XXI. [Internet]; Saludiaro. Grupo de Comunicación Katedra; (citado el 19 de enero de 2024). Disponible en: <https://www.saludiaro.com/grafica-del-dia-aumentan-niveles-de-estres-a-nivel-mundial-durante-el-siglo-xxi/>
2. Soto, B. Peruanos entre los más estresados de Latinoamérica, según estudio. [Internet]; infobae. 2023 (citado el 19 de enero de 2024). Disponible en: <https://www.infobae.com/peru/2023/10/12/peruanos-entre-los-mas-estresados-de-latinoamerica-segun-estudio/>
3. Ministerio de Salud Minsa y universidades implementarán estrategias para el cuidado de la salud mental de los estudiantes. [Internet]; Gobierno del Perú. (citado el 22 de enero del 2024). Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/51257-minsa-y-universidades-implementaran-estrategias-para-el-cuidado-de-la-salud-mental-de-los-estudiante>
4. Jauregui J. La depresión en el mundo: datos y cifras que debes conocer psicologiamentesalud.com. [Internet]; 2023 (citado el 31 de enero de 2024). Disponible en: <https://psicologiamentesalud.com/estadisticas-globales-sobre-la-prevalencia-de-la-depresion-en-la-poblacion-mundial/>
5. El Comercio Perú N. Salud mental en el Perú: ¿qué hacer para prevenir la depresión en adolescentes? [Internet]; El Comercio Perú. (citado el 31 de enero de 2024). Disponible en: <https://elcomercio.pe/lima/salud-mental-en-el-peru-que-hacer-para-prevenir-la-depresion-en-adolescentes-noticia/>
6. Epidemiología de la depresión en el Perú. Enconsulta.pe. [Internet]; 2022 (citado el 31 de enero de 2024). Disponible en: <https://enconsulta.pe/notas/epidemiologia-de-la-depresion-en-el-peru/>
7. Fernández H. Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. Tesis para optar grado de psicólogo clínico. Universidad técnica de Ambato, Ambato.
8. Maza E, Carrión M. Nivel de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de enfermería de la Universidad de Loja. Enfermería Investiga. [Internet]; 2023 (citado el 31 de enero de 2024). Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/server/api/core/bitstreams/4d4a30bd-6df8-4798-be23-5cb8ed4f3053/content>

9. Chávez, G. Estrés académico y emociones en estudiantes universitarios. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. [Internet]; (citado el 1 de febrero de 2024). Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/2108/2686>.
10. Moposita L. La ansiedad y su relación con el estrés académico en estudiantes de las carreras de psicología clínica y enfermería [Tesis de titulación]. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato;2022; (citado el 1 de febrero de 2024). Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/79ae1367-cea6-4a2f-a8ca-be945512148d/content>
11. Hinestroza L, Zubieta A. Estrés académico y depresión en estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. [Internet]; Repositorio de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. (citado el 20 de junio del 2024). Disponible en: <https://repository.uniminuto.edu/items/75015007-c7d8-4608-a609-5d9a5e43884b>
12. Mercado Y. Estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la facultad de medicina humana de una universidad nacional de Puno, 2020. [Internet]; Repositorio de la Universidad Autónoma del Puno. (citado el 20 de mayo del 2024). Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1935>
13. Arntz J. Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. (citado el 20 de mayo del 2024). Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272022000200156
14. Luyo L. Estrés académico en estudiantes de tres universidades Privadas en Lima. Repositorio institucional de la Universidad Marcelino Champagnat. [Internet]; (citado el 24 de mayo del 2024). Disponible en: https://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14231/3240/198.Luyo%20Chac%C3%B3n_Trabajo%20de%20Investigaci%C3%B3n_Bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Maquera M. Depresión y Estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano- Puno. [Internet]; Repositorio de la Universidad Nacional del Altiplano. (citado el 30 de mayo del 2024). Disponible en: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/13643/Maquera_Payva_Maria_Elisa.pdf?sequence=3&isAllowed=y
16. Montalván J, Obregón, B. Estrés académico, calidad de sueño y funcionalidad familiar asociados con la depresión en estudiantes del primero al quinto año de

- medicina humana. [Internet]; Repositorio de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco (citado el 30 de mayo del 2024). Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/188b9cb2-b520-43d1-8128-38a9938dcbe0/content>
17. Flores L. Nivel de Estrés Académico en estudiantes universitarios. Repositorio de la Universidad Católica de Santa María. [Internet]; (citado mayo del 2024). Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/029ca59e-ff2d-4ec0-91fb-49af022c9a40/content>
18. Asenjo J. Vista de Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. [Internet]; Edu.pe. (citado el 21 de enero de 2024). Disponible en: <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867/856>
19. González J. La teoría del estrés de Hans Selye: una mirada profunda desde la perspectiva psicológica. [Internet]; Psicología y Mente; 2021. (citado el 4 de mayo del 2025). Disponible en: <https://psicologiamentesalud.com/la-teoria-del-estres-de-hans-selye-una-mirada-profunda-desde-la-perspectiva-psicologica/>
20. Mitjana L. La teoría del estrés de Richard S. Lazarus. [Internet]; Organización pym. (citado el 4 de febrero del 2024). Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>
21. American Psychological Association. Stress. [Internet]; 2021 (citado el 18 de mayo del 2024). Disponible en: <https://www.apa.org/topics/stress>
22. Real Academia Española. Estrés. [Internet]; 2021 (citado el 18 de mayo del 2024). Disponible en: <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
23. López F, García P. El estrés: un enfoque multidimensional. [Internet]; Estrés. (citado el 18 de mayo del 2024). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
24. Lazarus R, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. (M. Zaplana, Trad.). [Internet]; (citado el 18 de mayo del 2024). Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/316445936/Estres-y-procesos-cognitivos-2-pdf>
25. Martínez E, Díaz D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. [Internet]; Educación y Educadores. (citado el 25 de mayo del 2024). Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>
26. Universidad Nacional de Córdoba. Estrés académico [Internet]; 2021. (citado el 24 de mayo del 2025). Disponible en: <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s->

[acad%C3%A9mico#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico,trabajos%20pr%C3%A1cticos%2C%20presentaciones%2C%20etc](#)

27. Cuevas M. Estrés [Internet]. Universidad Nacional de Santiago del Estero; 2021 (citado el 24 de mayo del 2025). Disponible en: <https://www.unse.edu.ar/trabajosociedad/19%20CUEVAS%20TORRES%20Estrés%20en%20el%20trabajo.pdf>
28. Naranjo M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Educación, vol. 33, núm. 2, 2009, pp. 171-190 [Internet]; Redalyc; 2020 (citado el 18 noviembre del 2024). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
29. Contreras V, Pereira N. Estilo de vida promotor de salud y factores de riesgo en estudiantes universitarios. [Internet]; Enfermería, 2021. (citado el 18 noviembre del 2024). Disponible en: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
30. Berra E. Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. [Internet]; Revista Intercontinental de Psicología y Educación. (citado el 18 noviembre del 2024). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
31. Ubiopharma. Conoces las 3 fases del estrés [Internet]; 2021 (citado el 18 de noviembre 2024). Disponible en: <https://ubiopharma.com/es/blog/news/conoces-las-3-fases-del-estres>
32. American Psychological Association. Los distintos tipos de estrés. [Internet]; Tipos (citado 18 de noviembre del 2024). Disponible en: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estr%C3%A9s%20puede,agudo%20epis%C3%B3dico%20y%20estr%C3%A9s%20cr%C3%B3nico>
33. Sanitas. Adolescentes, estrés y sobrepeso [Internet]; 2023 (citado el 18 de noviembre del 2024). Disponible en: <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/psicologia-psiquiatria/estres-ansiedad/adolescentes-estres-y-sobrepeso>
34. Campos M. El estrés académico: causas. [Internet]; María Jesús Campos; 2021 (citado el 30 de febrero de 2024). Disponible en: <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-causas/>
35. Barraza A. Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en estudiantes de licenciatura. [Internet]; Universidad de Rioja. (citado el 21 julio

- del 2024). Disponible desde: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>
36. García R, Ríos G, Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria. [Internet]; Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana. (citado el 2 de septiembre del 2024). Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b73d923c-2bb0-4960-a464-8ad7559d4a6d/content>
37. Ministerio de educación. La educación física en el Centro de Educación Básica Especial. [Internet]; MINSA. (citado el 26 de septiembre del 2024). Disponible En: <https://www.minedu.gob.pe/educacionbasicaespecial/pdf/la-educacion-fisica.pdf>
38. González J. La educación física y su impacto en el desarrollo. [Internet]; Rev Educ Fís. 2023;10(2):29-35. citado el 26 de setiembre del 2024. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003029/html/#:~:text=A%20trav%C3%A9s%20de%20la%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica%20se%20pueden%20trabajar%20diferentes,coordinaci%C3%B3n%20y%20desarrolla%20la%20imaginaci%C3%B3n>.
39. Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. [Internet]; Depresión (citado el 7 de enero del 2024). Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/depresion>
40. Boletín de salud mental Depresión Subdirección de Enfermedades No Transmisibles [Internet]. Bogotá, Ecuador. Ministerio de salud y protección social [citado el 7 de enero del 2024. disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/vs/pp/ent/boletin-depresion-marzo-2017.pdf>
41. Berríos G, Porter R. A history of clinical psychiatry. London. [Internet]; The Athlone Press, (citado el 8 de enero del 2024). Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872014001000010
42. Organización Mundial de la Salud. Trastornos Mentales, [Internet]; OMS (citado el 8 de enero del 2024). Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
43. Ministerio de Salud. Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión en Adultos. [Internet]; Madrid: 2024. (citado el 8 de enero del 2024). Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2024/02/gpc_534_depresion_adulto_avaliat_resum.pdf.

44. Balanza S. Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados. [Internet]; Clínica y Salud. (citado el 18 de enero del 2024). Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11231/5/IV_FHU_50_1_TI_Aguilar_Laurente_2020.pdf
45. Organización Panamericana de la Salud. Clasificación Internacional de Enfermedades. [Internet]; Washington; 2024. (citado el 27 de febrero del 2024). Disponible en: <https://ais.paho.org/classifications/chapters/pdf/volume1.pdf>
46. Guías de Práctica Clínica. Depresión en Adultos. [Internet]; Madrid: Ministerio de Sanidad; 2024. (citado el 27 de febrero del 2024). Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2024/02/gpc_534_depresion_adulto_avaliat_resum.pdf.
47. Mental Health Center. Criterios ICD-10 para la depresión. [Internet]; MHC. (citado el 6 de mayo del 2024). Disponible en: <https://mentalhealthcenter.com/depression-icd10-criteria/>
48. Keller M. The role of psychotherapy in the treatment of depression. Focus. 6(1):3-11. doi: 10.1176/foc.6.1.foc3.
49. Mejía D. Definición de indicadores sociodemográficos. [Internet]; Plataforma del Estado Peruano. (citado el 4 de mayo del 2024). Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib175_3/definiciones.pdf
50. Holguín G, Convivencia familiar, fundamental para el desarrollo personal. [Internet]; 2019. (citado el 22 de enero del 2024). Disponible desde: <https://alqueria.com.co/blog-nutricion-bienestar/convivencia-familiar#:~:text=Convivencia%20familiar%2C%20una%20gran%20oportunidad%20de%20uni%C3%B3n&text=Los%20vínculos%20y%20relaciones%20entre,cada%20uno%20de%20los%20miembros>
51. Hernández R. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill, 2018
52. Gandia C et al. Metodologías de la investigación: estrategias de indagación. 1a ed. - Buenos Aires, Argentina: Estudios Sociológicos Editora (citado el 28 de febrero del 2024). Disponible en: https://estudiossociologicos.org/-descargas/eseditora/metodologias-de-la-investigacion/metodologias-de-la-investigacion_gandia_vergara_lisdero_quatt.pdf

53. Tapullima, C. y Chávez, B. Escala de estrés, ansiedad y depresión (DASS-21): propiedades psicométricas en adultos de la provincia de San Martín. *PsiqueMag*, 11(1), 73-88. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/292>
54. Barraza A. Inventario SISCO de estrés académico. [Internet]; Universidad Pedagógica de Durango, (7), 89-93. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>

ANEXO N° 01

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION FISICA, INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO HERMANO VICTORINO ELORZ GOICOECHEA, CAJAMARCA 2024

N° ____

Introducción

Buen día estimado estudiante le invitamos a completar la siguiente información.
Instrucciones: Complete la información con la mayor sinceridad y rapidez posible. Recuerda que este no es un examen, por lo tanto, no hay respuestas correctas ni incorrectas, puedes responder con toda libertad marcando con una X.

I. Características sociodemográficas:

- Edad:

☐ 17 -19

☐ 20 -22

☐ 23 -25

☐ 26 a más

- Sexo:

☐ Hombre

☐ Mujer

- Situación laboral:

☐ Trabaja

☐ No trabaja

- Año de estudios

- Estado civil:

☐ Soltero

☐ Casado/conviviente

☐ Otro

- Vive con sus padres:

☐ Si

☐ No

II. Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico

La sinceridad con 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.

Durante el transcurso de este semestre ¿ha tenido momentos de estrés?

☐ SI

☐ NO

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

Factores estresores	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos.					
La personalidad y el carácter de los docentes.					
Evaluaciones de los docentes (exámenes, trabajos, investigaciones, ensayos, etc.)					

El tipo de trabajo que te piden los docentes (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, investigaciones, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en la clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer los trabajos.					
Otros (especifique):					

Reacciones físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migraña.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Morderse las uñas, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

Reacciones psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza.					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración (distracciones, cansancio, desmotivación, etc.).					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores universitarias.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

III. ESCALA DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS (DASS-21)

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque X alrededor del número (0, 1, 2, 3) que indica cuánto esta afirmación le aplicó a usted durante su día a día. No hay respuestas correctas o incorrectas. No tome demasiado tiempo para contestar.

La escala de calificación es la siguiente:

0. No me aplicó - NUNCA
1. Me aplicó un poco, o durante parte del tiempo - AVECES
2. Me aplicó bastante, o durante una buena parte del tiempo – CON FRECUENCIA
3. Me aplicó mucho, o la mayor parte del tiempo – CASI SIEMPRE

		N	AV	CF	CS
1.	Me costó mucho relajarme	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8.	Sentí que tenía muchos nervios	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10.	Sentí que no tenía nada por que vivir	0	1	2	3
11.	Noté que me agitaba	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18.	Sentí que estaba muy irritable	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido	0	1	2	3

ANEXO N° 02

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: UNIVERDIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

Investigador: Mejía Araujo, Franklin

Título: NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION FISICA, INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO HERMANO VICTORINO ELORZ GOICOECHEA, CAJAMARCA 2024

Procedimientos: Para la recolección de la información se aplicará un instrumento a cargo de la investigadora, asumiendo que las informaciones dadas serán solamente de conocimiento del investigador y de su asesora, quienes garantizarán el secreto y respeto a su privacidad.

Confidencialidad: Le podemos garantizar que la información que (usted brinde) es absolutamente confidencial, ninguna persona, excepto el investigador, Mejía Araujo, Franklin, quien manejará la información obtenida, pues cada encuesta será codificada, no se colocará nombres ni apellidos. Su nombre no será revelado en ninguna publicación ni presentación de resultados.

Consentimiento: Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas le pueden pasar si participa en el proyecto, también entiendo el que puede decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puede retirarse del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante

Nombre:

DNI:

ANEXO N° 03

ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD

ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD	
NIVEL DE ESTRÉS SISCO	
N° de preguntas	28
Alfa de Cronbach	0,897

ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD	
NIVEL DE DEPRESIÓN DASS	
N° de elementos	21
Alfa de Cronbach	0,958

TESIS FRANKLIN MEJÍA ARAUJO.pdf

 Universidad Nacional de Cajamarca

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::3117:499037995

Fecha de entrega

15 sep 2025, 12:18 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

15 sep 2025, 1:05 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS FRANKLIN MEJÍA ARAUJO.pdf

Tamaño del archivo

412.2 KB

43 páginas

11.806 palabras

64.757 caracteres

16% Similitud general

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

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 12%  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.

Fuentes principales

13% Fuentes de Internet
3% Publicaciones
12% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.unheval.edu.pe	2%
2	Internet	hdl.handle.net	2%
3	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	1%
4	Internet	repositorio.unsa.edu.pe	1%
5	Trabajos entregados	uncedu on 2025-03-17	<1%
6	Internet	repositorio.unc.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Señor de Sipán on 2025-07-21	<1%
8	Internet	www.coursehero.com	<1%
9	Internet	www.slideshare.net	<1%
10	Internet	pydesalud.com	<1%
11	Internet	repositorio.uch.edu.pe	<1%