



**UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS**  
**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**Estrés Académico y su Relación con la Depresión en Estudiantes de la Carrera de  
Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo.**

**AUTOR:**

**Morán Naranjo Alex Roberto**

**DOCENTE:**

Jorge Valdiviezo

2023

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis padres: German y Susana

Por ser un pilar fundamental en mi formación personal y profesional, quienes han sabido guiar mis pasos y apoyarme en cada decisión que me ha llevado hasta este punto y no abandonarme en ningún momento.

A mis docentes

Por guiarme en este camino lleno de aprendizaje, quienes han sabido sacar mi máximo potencial y desarrollarme profesionalmente en este hermoso campo de la psicología.

**DEDICATORIA**

El presente proyecto se lo dedico a todas las personas que confiaron en mi durante este proceso y no me dejaron decaer en los momentos más complicados, especialmente a mis padres quienes fueron mi mayor apoyo. No me puedo olvidar de mi familia y amigos que supieron darme una palabra de aliento cuando más lo requería.

## RESUMEN

Durante el curso universitario, la salud mental de los estudiantes se ve afectada por diversos factores, lo cual puede desencadenar en distintos conflictos emocionales que impiden el adecuado desarrollo del individuo. Por lo cual la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre estrés académico y la depresión en estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo. Para lo cual se utilizará un enfoque cuantitativo, transversal, no experimental y de campo, la recolección de datos se realizará por medio de un cuestionario de datos sociodemográficos, y para las variables de estudio se utilizará el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Autoevaluación para Depresión de Zung a una muestra conformada por 195 estudiantes. En base a los resultados esperados se planteará una propuesta de prevención en salud mental desde un enfoque integrativo utilizando diferentes modelos teóricos para el manejo del estrés y de depresión, se realizarán 5 sesiones en las que se abordarán diversas técnicas psicológicas y temáticas, realizando dos evaluaciones una previo al inicio de los talleres, otra al finalizar los mismos para evaluar su efectividad.

*Palabras clave:* Estrés, Depresión, Estrés Académico, Estudiantes, Universitaria.

## ABSTRACT

During the university course, the mental health of the students is affected by several factors that can trigger different emotional conflicts that prevent the adequate development of the individual whereby the present research aims to determine the relationship between academic stress and depression in students of clinical psychology at the National University of Chimborazo. Therefore, it will be used a quantitative approach, cross-sectional, non-experimental, and field approach. As well as the collection of data will be collected by means a sociodemographic questionnaire, and study variables through SISCO Academic Stress Inventory and the Zung Depression Self-Assessment Scale sample comprised of 195 students. Based on the expected results, a mental health prevention proposal will be develop from an integrative approach using different theoretical models for the management of stress and depression. During five sessions will have which different psychological and thematic techniques will be used, with two evaluations, one before the beginning of the workshops and the other at the end of the workshops to assess their effectiveness.

*Keywords:* Stress, Depression, Academic stress, students, university.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN.....	10
1.1. Planteamiento del Problema.....	10
1.2. Justificación.....	11
2. OBJETIVOS.....	12
2.1. Objetivo General.....	12
2.2. Objetivos Específicos.....	12
3. MARCO TEÓRICO.....	13
3.1. Fundamentación Teórica.....	13
3.1.1. <i>Teorías Desde las que se Estudia el Estrés</i> .....	13
3.1.2. <i>Teorías Desde las que se Estudia la Depresión</i> .....	14
3.2. Definición de Términos.....	16
3.2.1. <i>¿Qué es el Estrés?</i> .....	16
3.2.2. <i>Actividad Académica</i> .....	19
3.2.3. <i>Rendimiento Académico</i> .....	20
3.2.4. <i>Consecuencias del Estrés</i> .....	20
3.2.5. <i>Síntomas y Problemas Relacionados al Estrés</i> .....	20
3.2.6. <i>¿Qué es la Depresión?</i> .....	22
3.2.7. <i>Síntomas de la Depresión</i> .....	23
3.2.8. <i>Emociones</i> .....	25
3.2.9. <i>Esfera Emocional</i> .....	25
3.3. Estado de la Cuestión.....	25
3.3.1. <i>Antecedentes de la Investigación</i> .....	25
3.3.2. <i>Vacío del Conocimiento</i> .....	27
4. MARCO METODOLÓGICO.....	29
4.1. Diseño de la Investigación.....	29
4.2. Contexto.....	29
4.3. Participantes.....	29
4.3.1. <i>Población</i> .....	29
4.3.2. <i>Muestra</i> .....	29
4.3.3. <i>Criterios de Inclusión y Exclusión</i> .....	30
4.4. Instrumentos y Técnicas.....	30
4.4.1. <i>Características Sociodemográficas</i> .....	30

4.4.2.	<i>Inventario de Estrés Académico (SISCO)</i> .....	30
4.4.3.	<i>Escala de Autoevaluación para Depresión de Zung (SDS)</i> .....	31
4.5.	<b>Procedimiento</b> .....	31
4.6.	<b>Análisis de Datos</b> .....	32
4.6.1.	<i>Problema:</i> .....	32
4.6.2.	<i>Plan:</i> .....	32
4.6.3.	<i>Datos:</i> .....	33
4.6.4.	<i>Análisis:</i> .....	33
4.7.	<b>Planificación de Actividades por Cada Objetivo Específico:</b> .....	33
4.8.	<b>Reflexividad del Investigador</b> .....	35
4.8.1.	<i>Posicionamiento del Investigador:</i> .....	35
4.8.2.	<i>Reflexión Sobre la Intersubjetividad:</i> .....	35
4.8.3.	<i>Estrategias para Promover la Reflexividad:</i> .....	35
4.9.	<b>Consideraciones Éticas</b> .....	36
4.10.	<b>Viabilidad</b> .....	37
5.	<b>RESULTADOS ESPERADOS</b> .....	38
6.	<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	39
6.1.	<b>Nivel de Intervención</b> .....	39
6.2.	<b>Objetivos de la Intervención</b> .....	39
6.2.1.	<i>Objetivo General</i> .....	39
6.2.2.	<i>Objetivos Específicos</i> .....	39
6.3.	<b>Población Objetivo</b> .....	39
6.4.	<b>Fundamentación de la Intervención</b> .....	40
6.5.	<b>Actividades y Procedimiento de la Intervención</b> .....	41
6.6.	<b>Potenciales Beneficios de la Intervención</b> .....	43
6.7.	<b>Recursos Necesarios para la Intervención</b> .....	44
6.8.	<b>Plan de Evaluación de la Efectividad de la Intervención</b> .....	44
6.9.	<b>Viabilidad de la Intervención</b> .....	45
7.	<b>DISCUSIÓN</b> .....	45
7.1.	<b>Implicaciones de los Resultados Esperados</b> .....	45
7.2.	<b>Limitaciones y Fortalezas</b> .....	47
7.2.1.	<i>Limitaciones y fortalezas de la propuesta de investigación</i> .....	47
7.2.2.	<i>Limitaciones y fortalezas de la propuesta de intervención</i> .....	47
7.3.	<b>Conclusiones</b> .....	48

<b>7.4. Recomendaciones .....</b>	<b>48</b>
<b>8. REFERENCIAS.....</b>	<b>49</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>60</b>

## Índice de Tabla

<b>Tabla de Planificación de Actividades por Cada Objetivo Específico.....</b>	<b>33</b>
--------------------------------------------------------------------------------	-----------

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **1.1.Planteamiento del Problema**

El estrés académico (EA), es un estado que se genera en el estudiante cuando se enfrenta a demandas en su entorno escolar que superan sus habilidades de afrontamiento y generan angustia excesiva (Restrepo et al., 2020). Mientras que la depresión es una fluctuación del estado de ánimo que conlleva sentimientos de tristeza y el sujeto tiende a mostrar una visión negativa respecto al mundo y al futuro (Viveros, 2010).

Diferentes investigaciones evidencian la relación que existe entre el EA y síntomas depresivos. Alejos (2017) refiere que el EA se encuentra en los estudiantes afectando a su salud tanto física como psicológica, donde los deberes, evaluaciones, el tiempo limitado para actividades y participación escolar generan esta reacción. Los altos niveles de EA a los que son sometidos los estudiantes causan generalmente reacciones emocionales negativas, donde se evidencian síntomas depresivos al entrar en un estado de abatimiento y excesiva tristeza debido al rendimiento escolar (Cobiellas et al., 2020).

Muñoz et al. (2020) consideran que el EA a nivel mundial representa un tercio de la comunidad universitaria, aproximadamente la mitad de ellos experimentan dificultades en el desempeño escolar, relaciones interpersonales, pérdida del interés a sus actividades académicas y experimentan profunda tristeza. Casuso et al. (2019) refieren que, en España, 527 estudiantes universitarios presentaron niveles de estrés moderado representando el 72.4% lo que determina existe una problemática latente en cuanto al EA.

En el contexto Latinoamericano, las investigaciones muestran altos niveles referentes al EA. En Colombia (Blanco et al, 2015, como cita Naveros, 2022) destaca una prevalencia del 80% en cuanto a altos niveles de estrés en estudiantes universitarios. Naveros (2022) menciona que en Perú un 87% de los estudiantes en nivel universitario presentan estrés académico, llegando a desembocar en la pérdida del interés en las actividades académicas, dificultades en el sueño y pérdida de la motivación, sintomatología similar a la depresión.

En Ecuador Llallico y Michilena (2022) destacan que en estudiantes de ciencias médicas el 56,89% presentan rasgos de estrés académico, en los cuales generalmente predomina la inquietud, tristeza profunda y pérdida del interés por las actividades académicas, se evidencian también conductas como aislamiento y alteraciones alimenticias. Moreno et al. (2022) en su investigación realizada en universidades ecuatorianas con una muestra de 359 estudiantes,

determinaron que el 66,01% de los universitarios reportaron estrés académico con una alta frecuencia, mayormente en cuanto a cargas de tareas.

El EA pese a ser una respuesta adaptativa, cuando sobrepasa la capacidad de afrontamiento del individuo se convierte en un problema de salud que conlleva dificultades en la esfera afectiva dando paso a síntomas relacionados a la depresión. Lo que conlleva a preguntarse:

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y depresión en estudiantes de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo?

## **1.2.Justificación**

Los datos revelan que el EA y la depresión se encuentran relacionados debido a que los niveles excesivos de uno puede ser un factor de riesgo para la aparición del otro. Trunce (2020) menciona que la sobrecarga de las actividades académicas durante los diferentes semestres tiende a generar estrés, ansiedad y depresión, siendo cuadros inapropiados para la correcta salud mental de los sujetos, ya que el bienestar mental es indispensable para un adecuado desenvolvimiento escolar y social.

Gran parte de los estudios que se realizan son en estudiantes de ciencias de la salud se enfocan más a la carrera de medicina (Llallico y Michilena, 2022). Analizar una población diferente como los estudiantes de Psicología Clínica amplía el campo del conocimiento y brinda una perspectiva mayor en lo que refiere el EA y síntomas depresivos en universitarios.

Mediante los estudios presentados, se demuestra que altos niveles de EA pueden desencadenar en algunos síntomas relacionados con la depresión (González et al., 2019), por lo cual, al reconocer la magnitud del estrés en el contexto universitario, y mediante la elaboración de un plan psico-preventivo enfocado al manejo de las situaciones estresores y síntomas depresivos se beneficiará a los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), también a beneficiarios indirectos como el resto de la comunidad universitaria (personal administrativo, docentes y estudiantes en general), al brindar datos científicos relevantes en cuanto las variables de estudio se puede generar nuevos estudios y a su vez planes de prevención o promoción que ayuden a la salud mental de la población universitaria en cuestión.

La aplicación del proyecto facilitará la realización de campañas en prevención de salud mental, al entender la prevalencia del EA y depresión en los estudiantes de Psicología Clínica, estas campañas servirán como un aporte al cuidado del bienestar emocional y académico,

teniendo como finalidad evitar, reducir o eliminar la presencia de esta sintomatología, dando paso a la aplicación de nuevos estudios en otras carreras y facultades.

En la localidad no existe una amplia variedad de estudios que aborden si existe una relación entre el EA y la aparición de depresión en estudiantes universitarios, al igual que en la institución donde se realizó el estudio no se han encontrado registros del tema; la población seleccionada como lo son los estudiantes de psicología clínica, no cuenta con estudios previos resultando en una investigación innovadora, el análisis de la presencia de EA y depresión en relación a diversas características sociodemográficas pretende aportar datos relevantes de particularidades que pueden influir en la aparición de síntomas significativos; teniendo en cuenta que los resultados obtenidos se pueden utilizar para futuros proyectos, debido a que cuentan con el rigor de un proceso investigativo y facilidad de acceso a la población de estudio resulta beneficioso para la comunidad científica.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1.Objetivo General**

- Determinar la relación entre estrés académico y depresión de los estudiantes de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **2.2.Objetivos Específicos**

- Identificar los niveles de estrés académico que se presentan en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, de la carrera de psicología clínica.
- Describir los niveles de depresión en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, de la carrera de psicología clínica.
- Explorar diferencias sociodemográficas respecto a la presencia de estrés académico y depresión en los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, de la carrera de psicología clínica.

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1.Fundamentación Teórica**

##### **3.1.1. Teorías Desde las que se Estudia el Estrés**

Se entiende al estrés académico positivo desde el enfoque socioformativo que está asociado al desarrollo de conocimientos, actitudes, habilidades que potencian al estudiante a la consecución de metas y objetivos del nivel educativo por el que cursan, de igual manera genera respuestas fisiológicas positivas que motivan a alcanzar las metas académicas por medio de una mejora continua y la reflexión constante en cuanto a las acciones que se realizan y por último promueve las competencias académicas y emocionales por medio de las cuales genera mecanismos de resolución efectiva frente a las situaciones estresoras (Fierro, 2019). Sobre este modelo también se menciona que “tiene un compromiso firme con buscar una educación inclusiva en donde todas las personas se autorrealicen y sean competentes para afrontar los retos que demanda la vida, disminuyendo el estrés, con base en acciones colaborativas” (Tobón, 2012, p.7). Este modelo pretende la aplicación de actos concretos para alcanzar un funcionamiento y desarrollo óptimo frente al contexto. El enfoque socioformativo centra sus esfuerzos en el desarrollo de competencias, mediante diversas actividades que generen bienestar en el proceso vital del estudiante y alcanzar la resolución de los problemas del entorno, desarrollando la creatividad y metacognición, permitiendo que los niveles de estrés académico disminuyan y generando un ambiente más resiliente para el estudiante permitiendo que logre la consecución de sus objetivos (Rivera et al., 2015). Esta teoría se adapta a las necesidades académicas y su manejo para la reducción del estrés.

Otra teoría mediante el cual se puede estudiar al estrés es el modelo transaccional de estrés y afrontamiento, Rodríguez et al. (2016) mencionan que el afrontamiento será un proceso dinámico, en el que el sujeto analizará y reevaluará las estrategias que posee para enfrentar una situación amenazante o desbordante y así poder reducir o eliminar los efectos psicológicos del estrés; ante un estímulo estresor, los sujetos realizarán una evaluación primaria en la que se analiza si el evento es dañino o no y una secundaria en la que se evalúa si se tiene o no capacidades para afrontarlo. Ruiz et al. (2014) refieren “la teoría transaccional establece la relación entre las estrategias de afrontamiento y las emociones que se experimentan tras la valoración del evento estresante” (p.37). Se menciona sobre este modelo “el estrés y las emociones guardan relación, no puede existir el estrés sin emoción y viceversa, de tal forma que nos podemos sentir estresados y experimentar ira o enojo, y si la situación se deja de ver como amenazante sentir alivio” (Valero et al., 2012, p.1053). Dentro de la teoría transaccional

del estrés es importante la evaluación cognitiva, esta evaluación es la intermediaria entre los pensamientos y la respuesta al estrés, siendo un proceso global por el cual las personas dan un significado de los eventos que se están presentando y hacen una relación con su bienestar González y Hernández (2006). Se debe tener en cuenta el análisis y valoración de la persona respecto al acontecimiento que está viviendo, la carga emocional que produce el mismo y las acciones que presenta para enfrentarlo, si la valoración o respuesta es negativa se generará estrés en el individuo, por lo cual para evitar esta reacción se debe trabajar los aspectos psicológicos, emocionales y recursos de afrontamiento; no solo intervenir sobre el detonante (Quintal et al., 2009).

Finalmente se encuentra la teoría basada en la respuesta de Selye, la cual indica que el estrés implica, ante los sucesos del entorno una contestación no específica del cuerpo, por lo que no hay una causa aparente para la aparición del estrés, cualquier factor sea físico, psicológico, emocional o cognitivo que afecte al funcionamiento del individuo se considerará como el agente estresor, no obstante se menciona que se debe permitir el estrés en cuanto este puede representar una asociación a experiencias agradables o negativas, por lo que no experimentar esto podría conllevar a la muerte, ya que el estrés es una respuesta adaptativa en cuanto no sobrepase los niveles de afrontamiento del sujeto (García y Zea, 2011). Esta teoría menciona que altos niveles de estimulación pueden generar estrés lo que desemboca en alteraciones físicas, por lo que ante grandes demandas ambientales o corporales se producirá una reacción de respuesta negativa, en base a lo mencionado se debe buscar reducir los estímulos que generen sobreestimulación o readecuar a la persona en cuanto a la forma en que recepta los mismos para estabilizar la carga corporal y mental (González y Escobar, 2002).

Las teorías mencionadas son importantes para el desarrollo de la investigación, debido a que el manejo del EA bajo fundamentación teórica-científica servirá para el desarrollo adecuado de un plan de psico-promoción entendiendo las mejores posturas acorde a los resultados que se pretende encontrar en el estudio.

### ***3.1.2. Teorías Desde las que se Estudia la Depresión***

Beck refiere en su teoría cognitiva que la depresión se presenta debido a un análisis equívoco de los sucesos y eventos experimentados por el individuo, basándose en 3 conceptos, pensamientos, el contenido de estos y los esquemas (Vásquez et al., 2000). Los pensamientos se basan en como el individuo los percibe, analiza y genera su contenido, a su vez el contenido es la interpretación y significado que la persona genera de la cognición y como afecta en sus emociones y los esquemas se definen como las creencias centrales del procesamiento

informativo, nacen mediante el aprendizaje de la exposición a diversos acontecimientos desde las experiencias más tempranas (Beck et al., 1979).

Se considera que existen 4 componentes cognitivos claves: La triada cognitiva, que es la visión negativa (Del mundo, el futuro y uno mismo); Pensamientos automáticos negativos; La recepción y generación de la información por parte de la persona y el último es la disfuncionalidad de los esquemas (Vásquez et al., 2000). Esta teoría menciona que para vencer a la depresión y evitar recaídas se deben identificar y cambiar los pensamientos desadaptativos que tienen impacto en las emociones y conductas, entendiendo siempre la relación entre estos elementos para generar un cambio completo en el individuo (Beck et al., 1983).

La persona que presenta depresión tiene patrones cognitivos que se pueden activar por estímulos específicos generando vulnerabilidad en el individuo, llegando al punto que estos pensamientos dominan la mente del sujeto, por lo que el objetivo de este modelo es generar reacciones más adaptativas para neutralizar las desadaptativas y cambiar los patrones cognitivos reduciendo la vulnerabilidad del paciente (Lóss et al., 2019). El entender los conceptos de triada cognitiva, esquemas y fallas en la recepción y manejo de la información permiten trabajar sobre los síntomas depresivos de la persona mediante el modelo de Beck, logrando una reestructuración de los pensamientos que se alejan de la realidad y por ende los comportamientos que estos generan, impactando de igual forma en el manejo de las emociones (Baringoltz, 2009). Esta teoría se acopla al trabajo con los estudiantes universitarios respecto a los pensamientos que pueden generar en torno a las demandas académicas que conllevan a estados depresivos.

La teoría de Beck no es la única que estudia a la depresión también podemos encontrar el modelo de Nezu el cual explica a la depresión desde la perspectiva que el individuo tiene déficits en la resolución de sus problemas, lo que se sugiere que las habilidades resolutivas se ajustan a una relación entre estrés y depresión, esta capacidad serviría como un agente para disminuir las consecuencias de los acontecimientos negativos de la cotidianidad, los sujetos que presenten dificultades para la resolución de sus conflictos serán más propensos a generar episodios depresivos, existen 5 ejes que explican a la depresión como la carencia de uno de estos: 1) orientación ante la dificultad, 2) Conceptualización del conflicto, 3) Búsqueda de respuestas alternativas, 4) Elecciones concretas y 5) Llevar a cabo la solución y comprobación (Vásquez et al., 2000).

El modelo de Nezu menciona sobre la solución de problemas que se debe adoptar una nueva visión del entorno que sea más adaptativa en cuando a los conflictos, teniendo una perspectiva optimista y positiva, se debe a la par generar conductas asertivas respecto a los problemas que

se presentan mediante una planificación y ejecución asertiva, demostrando su eficacia dentro de los trastornos de las emociones especialmente de la depresión (Nezu et al., 2014).

Este modelo se enfocará en la relación que surge de la experiencia vital detonante negativa, las micro experiencias diarias y la capacidad de afrontamiento frente a las mismas, siendo este último el punto fundamental del modelo, teniendo en cuenta que para este afrontamiento se aplicarán pensamientos y conductas y si estos son negativos o presentan un déficit se considerará un factor para la depresión (González, 2002). Se debe trabajar en la capacidad de la persona de generar pensamientos y conductas sanas en relación con los problemas para evitar la aparición de cuadros depresivos.

Entender cómo abordar la depresión desde diferentes enfoques es fundamental para el presente estudio, teniendo en cuenta la individualidad de los participantes se debe tener una amplia gama de opciones para el plan de promoción de salud mental.

### **3.2. Definición de Términos**

#### **3.2.1. *¿Qué es el Estrés?***

El estrés es un estado en que la persona presenta respuestas a nivel psicológico o fisiológico, ante sucesos internos o externos que generan cambios los cuales afectan a casi todos los niveles corporales (Viveros, 2010). Cortés (2021) señala que el estrés es un síndrome o conjunto de reacciones físicas ante agentes nocivos del medio ambiente y que se compone de 3 fases: alarma, adaptación y resistencia, y que en algunas personas existe una cuarta fase, agotamiento, que se produce cuando se debilita la respuesta de adaptación. Valdés y De Flores (1985) refieren que el estrés no responde a un estado patológico, es más una reacción biológica de la persona ante las amenazas excesivas del entorno y es una respuesta de supervivencia y adaptación propia de la especie.

Águila et al. (2015) mencionan que el estrés se entiende como cualquier respuesta interna del individuo, que puede suscitarse mediante diversos acontecimientos, siendo el resultado del intercambio de los eventos que vive una persona con respecto al entorno, se debe tener en cuenta dos tipos diferentes de estrés; el positivo que motiva a la consecución de metas del individuo y el “negativo” que genera un sobre estimulación. El estrés será la respuesta que tiene la persona en base a las consecuencias producidas por la interacción con los estímulos ambientales, sin ser solo receptores de la información externa si no quienes activan al entorno, teniendo una relación directa entre el suceso y percepción activadora (Quintal et al., 2009). Mediante la percepción del individuo, respecto a las amenazas del entorno se puede mencionar 2 tipos de estrés; eustrés y diestrés:

### **3.2.1.1.Eustrés**

Es la respuesta positiva que conlleva niveles óptimos de estimulación, resultado de actividades o tareas complejas de realizar, pero alcanzables y disfrutables, generando un sentido de satisfacción o logro, conllevando al crecimiento personal (Viveros, 2010). En el contexto escolar el eustrés es una respuesta emocional y fisiológica positiva frente a los diversos estímulos académicos, que se perciben como un reto mas no como una amenaza (Azuara y Santillán, 2018). Quintal et al. (2009) mencionan que el eustrés no es más que la capacidad positiva de la persona de hacer frente a los estímulos que generan malestar, presentando diversos mecanismos de afrontamiento. Cuando una respuesta ante las demandas del entorno es controlada y conlleva resultados óptimos, permitiendo la adaptación del sujeto se denomina eustrés (Valdés y De Flores, 1985).

### **3.2.1.2.Distrés**

Viveros (2010) el distrés se percibe como la respuesta negativa al estrés, donde hay altos niveles de estimulación por demandas abrumadoras, con efectos nocivos en el individuo porque generan inadaptación psicológica o física, planteando severos problemas para el bienestar del individuo. Se entiende al estrés negativo en el contexto académico cuando los estímulos estresores superan los recursos cognitivos, emocionales y físicos del estudiante (Azuara y Santillán, 2018). Cuando una persona no posee la capacidad de afrontar las demandas ambientales y sus recursos emocionales se ven desbordadas se produce el diestrés, en base a la ineficaz evaluación del entorno respecto a lo que está sucediendo (Quintal et al., 2009).

Una vez entendido el estrés en general se lo debe abordar desde la mirada escolar:

### **3.2.1.3. Estrés Académico**

El estrés académico se entiende como el proceso por el cual el alumno recepta de manera negativa las exigencias de su actividad, generando angustia excesiva frente a gran parte de los sucesos a los que se enfrenta durante su fase académica, atribuyendo a la escasa capacidad de afrontamiento a estos sucesos, produciendo una serie de reacciones psicológicas, emocionales y físicas (Restrepo et al., 2020). Zárate et al. (2017) mencionan que el estrés académico se relaciona con las experiencias universitarias indispensables para los retos planteados, gran parte de las situaciones se consideran angustiantes y ante esto las estrategias de afrontamiento son escasas, influyendo en el agotamiento físico, insomnio, desmotivación y deserción escolar.

El ingreso a la educación superior supone una transición estresante, debido a que enfrentan nuevos desafíos académicos aumenta la probabilidad de que el alumnado genere altos niveles de estrés combinado con otras sensaciones como nerviosismo, cansancio, fatiga, tensión y

similares (Silva, 2020). En la vida universitaria existen actividades que se realizan como tareas, lecciones, exámenes, entrevistas y cuando se sobrecarga, se genera estrés en respuesta a estas exigencias, con consecuencias negativas académicas, físicas, psicológicas y sociales Silva-Ramos (2020).

García y Zea (2011) refieren que los altos niveles de estrés académico alteran la manera de responder de un individuo en sus diferentes niveles (cognitivo, motor y fisiológico), al tener estas alteraciones se responderá de una manera negativa en cuanto al rendimiento académico, presentándose una baja de calificaciones en los exámenes y en otros casos ausentismo o abandono del aula. Reddy et al. (2018) comentan que el estrés académico se puede explicar desde la interacción de los factores ambientales, la percepción de los estudiantes y las reacciones de estos, teniendo en cuenta a la par las expectativas paternas respecto a los logros académicos.

Se debe comprender que el EA afecta al desenvolvimiento académico y social normal, especialmente impactando en el desempeño estudiantil teniendo como consecuencias una reducción del rendimiento y calificaciones ineficientes (Tus, 2020). El estrés que se genera en los estudiantes universitarios tiene diversos factores para su desarrollo como la limitación en los tiempos de estudio, competitividad académica, adaptación y preocupaciones académicas, a la par tendrá una variedad de consecuencias como la reducción en la motivación lo cual impide alcanzar los objetivos académicos llegando a generar deserción universitaria (Babayannis et al., 2022). El EA se puede considerar normal dentro de los estudiantes universitarios sin dejar de representar un riesgo para la salud mental, en base a esto surgen una serie de dificultades emocionales que interrumpen el curso normal de las actividades del individuo generando un desbalance en la interacción que tiene con entorno (Kumaraswamy, 2013).

No solo es importante conocer que es el estrés si no también que teorías lo abordan.

Al entender al estrés académico se debe comprender también que factores influyen para la aparición de este.

### **3.2.1.3. Factores Contextuales del Estrés Académico**

En el ámbito académico, existen factores que intervienen para el inicio del EA; suelen ser la sobrecarga de trabajos, evaluaciones del docente, la limitación del tiempo de entrega de trabajos y el tipo de tareas a realizar (Barraza et al., 2019). El ingresar a la etapa universitaria representa un cambio en el estilo de vida en la cual se evidencian nuevas responsabilidades, generando tensión y dificultades para afrontar lo que sucede en el entorno, presentando problemas en desarrollo social y pudiendo desencadenar EA (Ramon et al., 2019)

Existen situaciones que vuelven a la persona propensa al estrés esto se determinará en base a la individualidad, en el ámbito académico, los factores más influyentes son las carreras estudiadas y la sobrecarga de actividades en ellas, las carreras de salud son en las que más estrés se evidencia (Silva, 2020). Enfrentarse a la vida universitaria supone una serie de retos y nuevas responsabilidades, con el objetivo de mantener un rendimiento académico óptimo, por lo cual se percibe como un desafío enorme el alcance de estas metas, las exigencias docentes, colaboraciones grupales, informes, prácticas, investigaciones y parciales representa un mayor nivel de exigencia respecto a etapas académicas anteriores, y la presión familiar, suponen factores para desarrollar EA (Ramon et al., 2019).

Diversos autores coinciden en los factores identificables para el estrés académico, Araoz et al. (2022) mencionan “durante la educación superior existen algunos factores que incidirán en el incremento de la prevalencia del estrés académico, tales como la excesiva carga de tareas, la personalidad de los docentes, las evaluaciones, así como la obligatoriedad de algunas actividades extracurriculares” (p.272).

Durante la época de exámenes existe una mayor presión por parte de la familia y del entorno social con el objetivo de alcanzar la excelencia académica planteándose objetivos a futuro, dicha presión provoca un estado excesivo de agotamiento en el individuo volviéndolo incapaz de adaptarse a las demandas universitarias, desembocando en el EA (Trigueros et al., 2020). Se ha evidenciado que los factores más comunes para la aparición de EA es un cambio brusco entre colegio y universidad, el cambiar de lugar de residencia, el miedo a la no consecución de objetivos académicos, la rivalidad entre compañeros, la fatiga debido a las largas jornadas académicas y tareas que interrumpen un ciclo normal de sueño y descanso (Kumaraswamy, 2013).

Entre los factores contextuales del EA es importante mencionar los siguientes:

### **3.2.2. Actividad Académica**

Escalante et al. (2020) refieren que las actividades que se ejercen dentro del contexto escolar requieren actitudes y habilidades tanto personales como de trabajo colaborativo, donde se intercambian experiencias con el otro, y en las interacciones alumno-docente se establecen roles de enseñanza-aprendizaje que puede representar un reto para el estudiante. Cuervo (2001) menciona que la actividad académica dependerá del ambiente en que se desarrolle dicha actividad, la misma varía entre establecimientos públicos y privados, dependiendo de los recursos humanos, económicos, el tipo de tareas que se desarrollen en la institución y los potenciales riesgos a los que el estudiante se enfrente, es importante tener en cuenta las

actividades de ocio y entretenimiento ya que pueden influenciar positiva o negativamente en la actividad académica.

El desarrollo de estas actividades se verá reflejado a su vez en el rendimiento académico.

### **3.2.3. Rendimiento Académico**

Se comprende como un conjunto de habilidades, hábitos, aptitudes, aspiraciones, intereses y esfuerzos que el alumno tiene para aprender, se obtiene un nivel de aprendizaje a través del esfuerzo y capacidad de trabajo que el estudiante ha presentado durante el camino de enseñar y aprender, donde los resultados menos óptimos pueden representar un problema en la parte emocional y académica (Montoya et al., 2019).

El estrés puede generar diversas dificultades en la persona que son importantes reconocer.

### **3.2.4. Consecuencias del Estrés**

El estrés genera una serie de consecuencias negativas para para persona, entre las cuales se encuentran la dificultad para concentrarse, un estado constante de agotamiento, baja del deseo sexual, sentimientos de angustia, nerviosismo, irritabilidad, problemas del sueño acompañados de un inadecuado descanso, tics involuntarios y sobrecarga muscular (Palacio et al., 2016). Los individuos que muestran altos niveles de estrés generan un desequilibrio que interrumpe el adecuado funcionamiento psíquico-físico, trayendo consecuencias a nivel comportamental, llegando a presentar un deterioro de la salud mental Silva-Ramos et al. (2020). Se debe tomar en cuenta también las consecuencias a nivel físico ya que no solo es un riesgo a la salud mental, entre las más comunes se encuentran las cefaleas de tensión, dolor de cuello y espalda, cambios bruscos de peso, temblores o espasmos, sudoración excesiva y problemas cardiacos Palacio et al. (2016). El EA genera consecuencias a nivel emocional, físico y de relaciones interpersonales, llega a desembocar en conductas perjudiciales para el estudiante como el consumo de sustancias psicoactivas o tranquilizantes para enfrentar las exigencias académicas, se evidencia desequilibrio emocional, llegando a generar la aparición de otras patologías (Martín, 2007).

Es importante reconocer las señales de alerta por las cuales se puede identificar la aparición del estrés o el inicio de este.

### **3.2.5. Síntomas y Problemas Relacionados al Estrés**

Entre la sintomatología se encuentra: dificultades para mantener la atención, ausencia a la respuesta de estímulos con posibilidades de presentar disminución de la conciencia, desorientación debido a dificultades para discriminar estímulos, agitación motora, síntomas físicos (taquicardia, dolor de cabeza, sudoración) y en algunas situaciones se puede presentar

amnesia en base al episodio estresante OMS (2018). Oro et al. (2019) mencionan que en el estrés académico se presentan síntomas como el desgaste personal, dificultades para relacionarse, conductas de riesgo y problemas para superar los objetivos académicos.

Entre la sintomatología psíquica y física para tener en cuenta referente al estrés encontramos:

#### **3.2.5.1.Irritabilidad.**

Viveros (2010) menciona que la irritabilidad es un estado elevado de enojo, llegando a provocar fácilmente ira en la persona. Se comprende como un estado emocional, en el cual el individuo muestra un temperamento explosivo, llegando a presentar estados de ira o enojo, dando como resultado reacciones hostiles (Vallejo et al., 2020).

#### **3.2.5.2.Hipervigilancia.**

La hipervigilancia es un estado de alerta fuera de lo normal, que se presenta de manera especial ante estímulos que se perciben como peligrosos o de potencial amenaza para el individuo (Viveros, 2010). Se la entiende como un estado de atención y reacción exagerada a estímulos neutros, presentando especialmente sensibilidad a conductas y actitudes percibidas como amenazantes (Gil et al., 2014).

#### **3.2.5.3.Amnesia por estrés.**

la amnesia por estrés es la incapacidad de recordar información relevante sobre experiencias personales, generada regularmente por situaciones estresantes o traumáticas, en cuanto a la recuperación se da manera súbita en el transcurso de varias horas (Viveros, 2010). Para entenderlo de otra manera es un síndrome dentro de los trastornos disociativos que se caracteriza por la interrupción de la normalidad de las funciones mentales superiores, generando incapacidad para recuperar la información personal, que se suscita generalmente por un evento estresante (Cuesta et al., 2021).

#### **3.2.5.4.Agitación psicomotora.**

Se entiende como la actividad psíquico-físico que no se encuentra apropiada para el contexto, donde existen movimientos corporales repetitivos (Viveros, 2010). Es un estado de hiperactividad a nivel motor que no tiene comprensión para quien lo observa, se produce sin intención aparente de quien lo presenta, llegando a representar una urgencia médica y muchas veces psiquiátrica (Álvarez y Gonzales, 2012).

#### **3.2.5.5.Taquicardia.**

La taquicardia es cualquier variación anormal del ritmo cardiaco, teniendo una frecuencia superior a los 100 latidos por minuto (Viveros, 2010). La variación del ritmo cardiaco por estrés

entiende que el corazón se ve obligado a trabajar con mayor intensidad, como consecuencia del exceso de una respuesta simpática que se ve relacionada a la conducción de electricidad al corazón y por lo tanto la sobreestimulación de este generando arritmias cardiacas (Alonso, 2009).

#### **3.2.5.6. Cefaleas de tensión.**

Las cefaleas de tensión se entienden como un dolor intenso que se localiza en la cabeza y se extiende a otras estructuras colindantes entre las que se encuentra el cuello, este se encuentra dentro de síndromes médicos (Combes et al., 2014). Las cefaleas de tipo tensión ilustran las características en cuanto al estrés psicológico, este dolor puede durar minutos o extenderse por un tiempo largo y su intensidad varía de leve a moderada, sin obligar a la persona a la persona a dejar de lado sus actividades (Gómez, 2002).

Una vez que se ha determinado que es el estrés y sus diferentes dimensiones es importante entender a la depresión:

#### **3.2.6. ¿Qué es la Depresión?**

La depresión es una fluctuación del estado de ánimo que comprende desde la desdicha y descontento hasta sentimientos extremos de desaliento, pesimismo y tristeza (Viveros, 2010). Huamani (2021) comenta que la depresión es un estado en el cual el individuo tiende a mostrar una percepción negativa en cuanto a su persona y al entorno que lo rodea, acompañado de un sentimiento de incapacidad e inutilidad, a la par de desgano, desmotivación y desaliento. Hammen y Watkins (2018) refieren que la depresión es una disminución notoria del estado de ánimo que puede llegar a generar un trastorno con un profundo deterioro de las emociones y cogniciones, poniendo incluso en riesgo de muerte a la persona, siendo importante diferenciarlo de una tristeza normal ante un evento emotivo.

La OMS (2018) define a la depresión como el trastorno mental más recurrente donde existe la ausencia de placer e interés, donde se presencia una afectación en las diferentes esferas de la persona generando complicaciones generales en las diversas esferas de la persona, afectando las relaciones interpersonales y su causa es multifactorial. Se entiende a la depresión como “uno de los tipos de alteración del ánimo, consistente en su disminución, con un grado variable de pérdida de interés o dificultad para experimentar placer en las actividades habituales y acompañado de diversos síntomas psíquicos y físicos” (Retamal, 1998, p.9).

Sobre la depresión también mencionan que “es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas tienen más probabilidades de sufrir depresión” (Del Cid, 2021, p.47). A la

persona deprimida no le interesa el escuchar a los demás, es inmune a las interacciones con su entorno y no percibe las señales de la realidad, entra en un estado en el que el contenido de sus mensajes se repite constantemente en base a distorsiones cognitivas que a la par alteran su conducta (Brown y Harris, 1989).

Para la aparición de la depresión existen diversos factores que se deben tener en cuenta:

### **3.2.6.1. Factores Contextuales de la Depresión**

Alpis y Bechara (2020) mencionan que entre los diversos factores contextuales para la aparición de la depresión es la transición entre adolescencia y adultez joven, otro factor es el inicio de la vida universitaria donde el individuo se enfrentará a las interacciones entre las características psicológicas individuales y las contextuales, sumado a los estímulos estresores que se perciben como nuevos, la transición en los sucesos vitales, separación del núcleo familiar y condiciones de vida no adecuadas.

Dentro de la depresión existen señales de alerta que se deben tomar en cuenta:

### **3.2.7. Síntomas de la Depresión**

La depresión tiene una diversidad de síntomas entre los que se encuentran la dificultad para concentrarse, desesperanza respecto al futuro, pensamientos de muerte, cambios a nivel de sueño y apetito, excesivo sentimiento de culpa y sentimientos de cansancio excesivo, estos pueden generar conflictos en los diversos aspectos vitales (OMS, 2018). Al pertenecer a los trastornos afectivos la depresión tendrá manifestaciones sintomatológicas relacionadas al estado de ánimo, siendo los más evidentes la tristeza profunda, el estado de ánimo deprimido, desinterés, en muchos casos una extrema irritabilidad, apatía, desinterés en las relaciones sociales o familiares y disminución del interés sexual (Hammen y Watkins, 2018).

Entre las manifestaciones clínicas de la depresión se encuentran diversos síntomas como la irritabilidad, dificultades para dormir o hacerlo en exceso, retraimiento o inactividad de las actividades usuales, cambios en el apetito, ausencia de energía, falta de concentración, inutilidad latente, falta de esperanza, pensamientos intrusivos y constantes de muerte y la pérdida del placer en actividades que solían generar alegría (Ortiz y Robalino, 2019).

Entre los síntomas de la depresión encontramos los siguientes:

#### **3.2.7.1. Anhedonia.**

Viveros (2010) define a la anhedonia como la incapacidad de la persona para disfrutar las actividades que realiza o las experiencias que estas generan y que en condiciones normales serían placenteras, siendo este una característica importante del T. depresivo. De Fruyt et al.

(2020) menciona que la anhedonia es la pérdida total del placer a nivel psíquico y físico dentro de la melancolía, donde se ve afectada la respuesta afectiva, emocional y el interés.

### **3.2.7.2.Abulia.**

La abulia se entiende como la pérdida extrema de la voluntad del individuo, así como de la iniciativa dando como resultado una nula capacidad para elegir las acciones a realizar o dar inicio voluntariamente a diferentes actividades (Viveros, 2010). Es la incapacidad para realizar o lograr la consecución de una acción, existe una consideración respecto a la falta de dopamina por parte de los circuitos cerebrales y la falta de voluntad (Das y Saadabadi, 2022).

### **3.2.7.3.Apatía.**

La apatía es un estado de desinterés en que el individuo presenta indiferencia y falta de respuesta ante cualquier estímulo externo (Viveros, 2010). Se considera como un trastorno relevante del comportamiento cerebral y parte a la par de trastornos neurodegenerativos, aunque se entiende como la falta de emoción, más precisamente es una alteración de los procesos motivacionales del cerebro, donde existe una falta de conducta y cognición dirigida hacia un objeto, entre las características de la apatía se encuentran la indiferencia a actividades habituales y retraimiento social Villavicencio (2017).

### **3.2.7.4.Ideación suicida.**

Viveros (2010) menciona que la ideación suicida (IS) son pensamientos o preocupación sobre el suicidio, generalmente como síntomas de un episodio depresivo, muchos de estos pensamientos no progresan hasta el punto de convertirse en el acto suicida. La IS se entiende como el querer y planear quitarse la vida, diversos factores en la índole académica conllevan al estudiante a la IS entre los que se encuentran el fracaso, imagen personal negativa y la incertidumbre de las expectativas a futuro (Soriano y Jiménez, 2022). Garza et al. (2019) refieren que “es cualquier pensamiento auto informado de involucrarse en una conducta relacionada con el suicidio; aunque representa un estado de mayor susceptibilidad a la crisis de una conducta directa” (p.230).

### **3.2.7.5.Pesimismo.**

Viveros (2010) define al pesimismo como la actitud o visión de que las cosas empeoraran y que los deseos de las personas tienen bajas probabilidades de satisfacerse, se puede mencionar en término de expectativas en la falta de confianza para alcanzar las metas deseadas, muchos individuos en estado depresivo en algún punto se encuentran en el estado de pesimismo puro.

### **3.2.7.6. Síntomas Cognitivos.**

Goodale (2007) menciona que la depresión tiene relación con la reducción de funciones cognitivas entre las cuales se encuentran la atención, memoria y funciones ejecutivas, llegando tener un grave efecto en la habilidad de las personas para alcanzar la resolución de tareas de la vida diaria y el funcionamiento interpersonal.

Otros conceptos que servirán para ampliar el conocimiento del tema de investigación son:

### **3.2.8. Emociones**

Las emociones son un patrón complejo de reacciones que incluyen diversos elementos de carácter experiencial, fisiológico y conductual, por medio de las cuales la persona intenta lidiar con un evento o suceso personalmente significativo, la cualidad de la emoción es resultado del evento activador (Viveros, 2010). Para que se genere una emoción debe verse involucrado las cogniciones debido a la recepción de estímulos y su análisis para la generación de significados y estos convertirlos en acciones (Meléndez, 2016).

Se debe entender a las emociones desde su complejidad, teniendo en cuenta la valoración de los acontecimientos, la responsabilidad propia sobre el suceso y la identificación social, debido a que las emociones cumplen un rol adaptativo, y pueden modificar las experiencias de la persona (Bericat, 2012).

### **3.2.9. Esfera Emocional**

La esfera emocional comprende una agrupación de reacciones que se producen en la psique de la persona y que se verán expresadas mediante su comportamiento emotivo teniendo implicaciones en cómo se generan los sentimientos y pasiones Aulestia y Morán (2022). Dentro de la esfera emocional se encuentran emociones de carácter tanto positivo como negativo. Las emociones favorables se perciben mediante reacciones positivas que el sujeto expresa frente a un acontecimiento que percibe como placentero (Viveros, 2010). En circunstancias que se enfrentan situaciones que la persona percibe como negativas o perturbadoras, se general emociones apreciadas como desagradables lo que puede influir en que se obtenga resultados negativos en el alcance dentro del ámbito personal (Viveros, 2010).

## **3.3. Estado de la Cuestión**

### **3.3.1. Antecedentes de la Investigación**

Existen diversos estudios previos que nos dan un panorama más amplio sobre el tema, es importante comprender la prevalencia del EA en estudiantes universitarios un estudio de México realizado por Silva-Ramos et al. (2020) evidencia que en 4 carreras distintas (Enfermería, genómica, petroquímica y nanotecnología) se presenta mayormente una

prevalencia moderada del EA, asociado especialmente a la carga académica, mencionan que en la población total sin diferenciar carreras existe estrés moderado en un 86.3 % y que no existe distinción entre hombres y mujeres en cuanto a estos síntomas.

En la relación de EA y depresión un estudio realizado en China refiere que el estrés académico desarrolla un rol importante en la vida de los estudiantes y que este tiene asociaciones directas e indirectas respecto a la depresión, entendiendo que al menos el 70% de los alumnos presentaron niveles de estrés (Zhu et al., 2021). Una investigación realizada en Pakistán en las instituciones de educación superior de Rawalpindi determinó que altos niveles de EA pueden considerarse como predictores para la aparición de depresión, y mantener su impacto a lo largo del tiempo, mientras que más alto los niveles de estrés académico refieren un mayor grado en cuanto a depresión y esto repercute directamente en el rendimiento académico y relaciones interpersonales (Deng et al., 2022).

Otros estudios como el realizado en Nuevo León que buscaba definir la frecuencia de ansiedad, depresión y estrés, en el cual se determinó una alta presencia en universitarios, a la par se menciona que existe una asociación entre síntomas de ansiedad/depresión y ansiedad/estrés sin embargo no se evidencia una relación directa entre depresión/estrés (González et al., 2019), esta información se puede comparar con la obtenida en la Facultad de Ciencias Médicas de Holguín donde se evaluó los niveles de estrés académico y presencia de depresión donde el 63.11% de los participantes mostraban un nivel de estrés excesivo y el 54.85% depresión media, donde el EA era resultado de no tener herramientas de afrontamiento adecuadas para la resolución de conflictos académicos, y que esto resultaba en un punto de inflexión en la aparición de depresión sin estar relacionados directamente (Cobiellas et al., 2020).

Otras investigaciones realizadas en Colombia brindan un panorama más amplio respecto a la presencia de estos trastornos en la región, entre estos estudios encontramos el realizado por Gutiérrez et al. (2010) el cuál planteo la importancia de determinar la predominancia de la depresión y como esta se puede relacionar con los estímulos estresores en cuanto a las actividades académicas de la universidad, se determinó una prevalencia para depresión del 47,2% y se relaciona con la intensidad (severa) del estrés como resultado de los diversos estresores académicos, determinando que programas de intervención enfocados a la reducción de niveles de estrés disminuirán también la frecuencia de depresión. Esta información se corrobora con la de Gonzales-Olaya et al. (2014) el cual se realizó en dicho país, pretendía detallar la parte comportamental de los sujetos en cuanto se percibe situaciones de estrés y la existencia de sintomatología depresiva de relevancia clínica, se determinó que el 51,76%

presentaron síntomas depresivos de importancia clínica, mientras que el 41% de los participantes mostraron altos niveles de estrés, se menciona que ambas sintomatologías son concomitantes al rendimiento escolar y a su vez existe una estrecha relación entre ambas variables.

Existen más estudios en los cuales se estudia directamente la prevalencia de síntomas en cuanto a estrés y depresión en estudiantes universitarios, Arrieta et al. (2013) refieren que se estima una relación de sintomatología ansiosa, de estrés y depresión con factores sociodemográficos, escolares e interacciones sociales, los resultados que se obtuvieron en cuanto a los síntomas depresivos y estrés fue: 56.6 % y del 45.4 % respectivamente, estos se asociaban a dificultades económicas y tiempo para descansar, mencionan que muchas investigaciones se han realizado en estudiantes de ciencias médicas (salud) evidenciando una alta prevalencia de estos síntomas. En Perú un estudio realizado por Ordoñez (2020) evidencia que los estudiantes universitarios presentan un 46.4% de EA y 44.9% de depresión donde la aparición de uno puede influir para la presencia de la otra, representando un riesgo para el desarrollo óptimo del estudiante.

Finalmente, en Ecuador se relaciona ambas variables en una investigación realizada por Santos et al. (2017) cuyo objetivo fue detectar la presencia de estrés académico y determinar si existe una relación con la depresión, la muestra fue conformada por estudiantes de primer a noveno ciclo, en los resultados se evidencia que el 68.6% de los participantes presentaron estrés académico y depresión el 57.9% demostrando que el EA tiene niveles más altos que el referido por diversos autores. En Quito un estudio realizado por Dueñas (2010) evidenció que el 57.5% de los estudiantes universitarios presentan algún nivel de depresión, siendo más frecuente en las mujeres, mientras que el estrés se presenta en el 55% de los participantes en un nivel medio, y que las tensiones que producen el EA van a influir en la aparición de síntomas depresivos.

### ***3.3.2. Vacío del Conocimiento***

Al haber revisado diversa literatura y estudios respecto al presente tema, se puede determinar que en Ecuador existen temas similares al de la presente investigación, sin embargo se han realizado en contextos distintos (diferentes ciudades y carreras) por lo que este estudio pretende aportar conocimiento de gran manera a la población chimboracense, específicamente a la ciudad de Riobamba en cuanto a datos relevantes sobre el EA y depresión en estudiantes de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo, tomando en cuenta que no existe un estudio similar en dicha institución ni en la carrera mencionada, por lo cual a la par se puede ampliar la investigación a diversas facultades y carreras de la universidad con la

finalidad de evidenciar en donde se presenta con mayor frecuencia esta problemática y aportar un estudio de alto impacto para la rama de psicología. Se buscará obtener datos relevantes que faciliten la realización de futuras investigación con diversas variables psicológicas que ayuden al crecimiento del conocimiento científico en la mencionada ciudad.

## **4. MARCO METODOLÓGICO**

### **4.1. Diseño de la Investigación**

El estudio pretende analizar los niveles correspondientes al EA y como estos se relacionan con los síntomas depresivos en los estudiantes de psicología clínica, por lo que se realizará con un enfoque cuantitativo, Rodríguez (2019) menciona que este enfoque puede ser observable y medible mediante la obtención de información y generación de hipótesis numérica y análisis estadístico, para probar una teoría. En la investigación se medirá y analizará el EA y síntomas depresivos, a través de la aplicación de reactivos psicométricos dentro de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Los datos se recopilarán en un momento único y específico, el proyecto es transversal, los datos para el análisis de estrés académico y síntomas depresivos se recolectarán en un tiempo determinado. El estudio es no experimental, debido a que no se manipularán sus variables a conveniencia de la investigación y se observan en lugar los fenómenos que pueden ocurrir (Hernández et al., 2014).

La investigación es de tipo correlacional (Hernández et al., 2014). La presente investigación pretende describir la presencia de una correlación de la variable EA y los niveles depresivos en estudiantes de psicología clínica.

### **4.2. Contexto**

El estudio es de campo, debido a que la información es nueva y se recopilará de la fuente primaria con un propósito específico. Los datos se obtendrán mediante el acercamiento directo a los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la UNACH para detectar EA y la presencia de niveles depresivos en estos.

### **4.3. Participantes**

#### **4.3.1. Población**

La población está conformada por la totalidad de estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la UNACH, actualmente la carrera cuenta con 400 alumnos.

#### **4.3.2. Muestra**

Para la selección de la muestra se tendrá en cuenta un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5% por lo cual se determina que la integrarán 195 alumnos de la carrera de psicología clínica de la UNACH, la elección de quienes participarán en el estudio se definirá mediante un muestreo probabilístico donde todos los sujetos tienen la misma oportunidad de

participar (Hernández, 2021), se utilizará específicamente un muestreo sistemático donde todos los participantes serán puestos en una lista y cada elemento se seleccionará a través de la fórmula matemática  $A+K$ ;  $A+2K$ ;  $A+3K$ ... y así sucesivamente para su inclusión en la muestra, recordando que el primer elemento será elegido de manera aleatoria para evitar sesgos metodológicos, respecto a la fórmula se debe mencionar que A es el primer número aleatorio generado, K se obtiene de  $N/n$ , donde N es el tamaño de la población y n es la muestra.

Para la investigación se analizará el factor tiempo de la población elegida, la facilidad de acceso a estos, las consideraciones éticas y si hay grupos vulnerables siendo puntos clave para el éxito de la investigación ya que permite la obtención de una muestra relevante.

### ***4.3.3. Criterios de Inclusión y Exclusión***

#### **4.3.3.1. Inclusión.**

- Estudiantes universitarios que estén recibiendo clases presenciales.
- Alumnos que estén legalmente matriculados en la carrera de psicología clínica
- Personas que sean mayores de edad.

#### **4.3.3.2. Exclusión.**

- Estudiantes diagnosticados con algún trastorno psicológico (Trastorno de déficit de atención, trastornos de personalidad, Trastorno de estrés post traumático), que impida una participación adecuada en el proyecto.
- Estudiantes que se encuentren cursando diferentes semestres a la par y se encuentren con tercera matrícula en alguna asignatura.

## **4.4. Instrumentos y Técnicas**

### ***4.4.1. Características Sociodemográficas.***

Para los datos sociodemográficos de los participantes se utilizará un cuestionario donde se pregunten los datos necesarios respecto a los participantes, sin vulnerar la autonomía de los participantes y que será completamente anónimo, previo a las preguntas se incluirá una breve introducción sobre el cuestionario y el propósito de la investigación. Se realizarán las siguientes preguntas: Edad; Género; Estado civil; Etnia; Trabajo; Hijos; Procedencia; Residencia; Presenta algún diagnóstico médico; En tratamiento psicoterapéutico.

Ver Anexo 1.

### ***4.4.2. Inventario de Estrés Académico (SISCO).***

El autor del inventario es Macias Barranza Arturo en 2007, el instrumento pretende reconocer las propiedades del estrés, presentes en estudiantes de nivel medio, superior y

postgrado en su curso académico, la administración puede ser grupal o individual (Macías, 2007), el test tiene 31 ítems que se establecen de la siguiente manera: 1 ítem (filtro) por medio del cual se analizará la elegibilidad del participante respecto al cuestionario; 1 ítem (Likert) en valores numéricos (1 al 5) correspondiente a la magnitud del (EA); 8 ítems (Likert) con valores de (Nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), para identificar la intensidad de estrés respecto al entorno (demandas); 15 ítems (Likert) para identificar la frecuencia correspondiente a la presencia de los síntomas en relación a diversos estímulos estresores y seis ítems (tipo Likert) para identificar el manejo de estrategias de afrontamiento Guzmán-Castillo et al. (2022). Respecto a las propiedades psicométricas presenta un alfa de Cronbach (0.90) y confiabilidad por mitades (0.87) en cuanto a su confiabilidad, para la validez se tomó en cuenta la estructura interna mediante el análisis factorial, de consistencia interna y grupos contrastados, mediante lo cual se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems, sumado al puntaje global se corrobora que todos los ítems pertenecen al constructo de EA (Macías, 2007). En otros contextos, el instrumento fue validado en estudiantes de tres diferentes universidades de Chile, lo que implica una población similar a la del presente estudio, donde se evidencia que el test está acorde a las subescalas que pretende medir encontrando que presenta niveles óptimos en cuanto al análisis factorial confirmatorio, respecto a la subescala de estímulos estresores y sintomatología de EA (Guzmán-Castillo et al., 2022)

#### ***4.4.3. Escala de Autoevaluación para Depresión de Zung (SDS).***

El autor es W.W. Zung, creándola en el año de 1965, con el objetivo de valorar los síntomas depresivos o la presencia de alteraciones referentes a la depresión, su aplicación puede ser individual o grupal (Zung, 1965). El test consta de 20 ítems, 10 positivos y 10 negativos con puntuaciones de 1 a 4, donde se evalúan 4 categorías de síntomas depresivos (Afectiva; fisiológica; psicomotora y psicológica), con una puntuación que va de 20 a 80, dividido por rangos, normal comprendiendo puntuaciones entre 25 a 49; ligeramente deprimido comprende entre 50 a 59; moderadamente deprimido 60 a 69 y severamente deprimido 70 y mayor a esto, su confiabilidad es de 0.85 Alfa de Cronbach la escala de Zung a utilizar fue validada en estudiantes universitarios de Colombia siendo una población similar a la nuestra, donde se evidencia una sensibilidad que oscila entre el 92% al 95% con las variaciones estimadas a las características socioculturales de cada población Campos-Arias et al. (2005).

#### **4.5.Procedimiento**

Para empezar el contacto con la población seleccionada, se realizará un oficio para el decanato de la facultad (ciencias de la salud) de la UNACH y al director de carrera de

Psicología Clínica explicando que consiste la investigación y las baterías psicométricas a aplicar en los estudiantes, posterior a la aprobación de la institución respecto a la aplicación de los reactivos, se presentará el proyecto ante un comité de ética el cual confirme la viabilidad y la no vulnerabilidad respecto a lo que se pretende realizar, una vez que sea aceptado por ambas instancias (autoridades de la UNACH y el comité de ética), se proseguirá con la selección del día y horas para aplicar los reactivos considerando que el estudio es de diseño transversal, la toma de resultados será en un solo momento.

Previo a la aplicación de los test se realizará un acercamiento a los docentes a quienes se les solicitará un espacio en sus clases para la participación de los alumnos extendiendo una copia de la autorización firmada por las autoridades de la institución, el día del contacto con la población elegida se acerca a los diversos paralelos en la jornada matutina y vespertina respectivamente, se iniciará el proceso con una pequeña socialización del proyecto en el que se pretende puedan participar, posterior a eso se les entregará el consentimiento informado (Ver Anexo 2) que se leerá conjuntamente entre el investigador y los estudiantes para que tengan la libertad de aceptar o no su participación, con los estudiantes que hayan extendido su aceptación se les entregará 3 cuestionarios el de datos sociodemográficos, inventario SISCO de EA y la escala de Zung para completar el llenado de estos se facilitará un tiempo aproximado de 30 minutos, al finalizar este proceso en los minutos posteriores se entregará una copia del consentimiento informado para que los estudiantes tengan ese documento como respaldo.

#### **4.6. Análisis de Datos**

Para el análisis de datos se utilizará la estructura PPDAC que implica el Problema, Plan, Análisis, Datos y Conclusiones, en donde cada fase dará paso a la siguiente y cada una dependerá de la anterior, si una etapa no se cumple adecuadamente se debe modificar la antecesora (Cardona, 2011). A continuación, se describe cada paso:

##### **4.6.1. Problema:**

Se pretende estudiar al EA en sus distintos niveles y si existe una relación en cuanto a la depresión en sus distintos niveles en alumnos de Psicología clínica de la UNACH

##### **4.6.2. Plan:**

La investigación se realizará por medio de la aplicación presencial de test psicométricos, a una muestra de 195 estudiantes de psicología clínica de la UNACH, los resultados se obtendrán por medio de la plataforma SPSS. Los datos evidenciados serán representados a través de tablas (estadísticas) las cuales contarán con la adecuada interpretación y análisis.

SPSS es: “un programa de análisis estadístico avanzado que se utiliza para realizar análisis de datos y mediante esos crear tablas estadísticas” (IBM, 2022).

#### **4.6.3. Datos:**

Los datos en cuanto a los niveles de EA y depresión provendrán de las respuestas a los ítems de los cuestionarios, su calificación e interpretación (Inventario SISCO y escala de Zung). La hipótesis del estudio es demostrar la existencia de estrés académico y si tiene concomitancia respecto a la aparición de depresión dentro del alumnado de la carrera de psicología clínica de la UNACH.

#### **4.6.4. Análisis:**

Para analizar los datos se calificará manualmente los resultados de cada test, los mismos que se subirán al programa informático SPSS para tabular y realizar una correlación de Pearson entre la variable de EA y depresión; se analizará también como las diferentes características sociodemográficas pueden influenciar en la aparición de las variables de estudio para lo cual se tendrá en cuenta el género, estado civil, etnia, procedencia y residencia, con la finalidad de demostrar si existen característica o condiciones que sean predisponentes para la aparición de los síntomas.

Para esto se realizará un análisis descriptivo de la media entre los grupos poblaciones por ejemplo del sexo masculino y femenino en relación con el EA y depresión teniendo en cuenta la desviación estándar y los puntajes mínimos y máximos, esto mediante el estudio de diferencias entre medias con intervalos de confianza del 95%, finalmente se crearán tablas estadísticas, mediante esas tablas se realizará un análisis descriptivo de los resultados evidenciados.

### **4.7. Planificación de Actividades por Cada Objetivo Específico:**

**Tabla 1**

**TABLA DE PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES POR CADA OBJETIVO ESPECÍFICO**

<b>Objetivo específico</b>	<b>Actividades por objetivo</b>	<b>Inicio</b>	<b>Fin</b>
O.1. Identificar los niveles de estrés académico que se presentan en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, de la carrera de psicología clínica.	A.1.1 Realizar las solicitudes correspondientes a decanato y dirección de carrera para la aplicación de los reactivos	M0	M0+1
	A.1.2 Socializar a los estudiantes seleccionados el proyecto en el que van a participar	M0	M0+1
		M0+1	M0+1

---

	A.1.3 Extender el consentimiento informado para tener evidencia de su aceptación en la participación del proyecto	M0	M0+1
	A.1.3 Aplicar el reactivo psicológico (Inventario SISCO de estrés académico) a los estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo		
	A.1.4 Calificación del test aplicado para obtener los niveles de EA.	M0	M0+1
	A.1.5 Transcripción de resultados obtenidos al programa SPSS y creación de tablas.	M0+1	M0+2
	A.1.6 Análisis e interpretación de resultados obtenidos.	M0+2	M0+2
	A.1.7 Reporte de resultados	M0+2	M0+3
O.2. Describir los niveles de depresión en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, de la carrera de psicología clínica.	A.2.1 Aplicar el reactivo psicológico (Escala de autoevaluación para la depresión de Zung) a los estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo	M0	M0+1
	A.2.2 Calificación del test aplicado para obtener los niveles de depresión.	M0	M0+1
	A.2.3 Transcripción de resultados obtenidos al programa SPSS y creación de tablas.	M0+1	M0+2
	A.2.4 Análisis e interpretación de resultados obtenidos.	M0+2	M0+2
	A.2.5 Reporte de resultados	M0+2	M0+3
O.3. Explorar las diferencias de la sintomatología de estrés académico y	A.3.1 Aplicación del cuestionario de datos sociodemográficos a los estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo.	M0	M0+1

---

depresión respecto a las características sociodemográficas de los participantes.	A.3.2 Realizar el análisis de los síntomas de EA y de depresión y su relación con cada variable sociodemográfica	M0	M0+2
	A.3.4 Generar tablas estadísticas donde se demuestre la relación de los síntomas con los diferentes datos sociodemográficos	M1+2	M1+2
	A.3.3 Reporte de resultados	M0+3	M0+3

*Nota.* O = Objetivo; A = Actividad; M = Mes

#### **4.8. Reflexividad del Investigador**

##### **4.8.1. Posicionamiento del Investigador:**

El ser exalumno de la universidad y carrera en cuestión, puede influir para crear supuestos en cuanto a los resultados obtenidos durante el proceso desde el posicionamiento de generar falsas ideas respecto al estrés que se puede suscitar por algunos catedráticos y sus respectivas materias, el conocer a varios de los alumnos y su condición dentro de la carrera puede representar un sesgo respecto a su elección o participación en el proyecto, finalmente mi idea de que en semestres superiores existe mayor probabilidad de la aparición de estos trastornos influya para la selección de los participantes y genere dificultades en cuanto a los resultados, sin embargo mis creencias y valores no deben interferir con lo que se pretende abordar en el estudio, teniendo en cuenta el carácter científico del mismo.

##### **4.8.2. Reflexión Sobre la Intersubjetividad:**

Un desafío al que se puede enfrentar es que no toda la población desee participar o existan respuestas al azar dentro de los cuestionarios aplicados, al ser estudiantes de la carrera de psicología clínica pueden conocer los reactivos y falsear algunas respuestas a conveniencia, otro desafío que se puede presentar es que los participantes se identifiquen con los cuestionarios sugestionándose a presentar una de las variables de evaluación generando un malestar en la población de estudio. En la interacción con los participantes el manejar conocimiento similar en cuanto a psicología puede facilitar la dinámica relacional para la colaboración dentro de la investigación.

##### **4.8.3. Estrategias para Promover la Reflexividad:**

Las estrategias en cuanto a la reflexión de los sesgos que existen será un análisis contextual por parte del investigador para determinar el acceso a la población y para la flexibilidad será la

comunicación con los participantes desde una perspectiva científica y de conocimiento en cuanto a los temas de psicología que se pretenden analizar. Para promover la reflexión como investigador, se considera pertinente realizar una introspección para analizar si hay sesgos que influyen en el proceso de recolección de datos, e incluso analizar a lo largo del proceso si existen barreras en cuanto al contacto con la población elegida por la cercanía con diversos docentes o alumnos.

#### **4.9.Consideraciones Éticas**

El presente proyecto se realizará bajo el marco del respeto y cumpliendo con las normativas éticas que conlleva una investigación, tomando en cuenta la autonomía de los participantes los cuales brindan su autorización para participar en el proyecto respetando la decisión de quienes rechacen formar parte del estudio, solicitando aprobación a participar mediante un consentimiento informado que garantice el derecho a atención psicológica en caso de suceder un evento fortuito durante la investigación, de igual manera poseen la facultad de abandonar el proyecto cuando deseen firmando la revocatoria del consentimiento sin perder ninguno de sus derechos, bajo estos parámetros sus datos personales serán manejados únicamente por el investigador siendo la única persona con acceso a estos, por lo cual se mantendrán bajo confidencialidad y anonimato lo cual implicará que los resultados no los cataloguen dentro una patología en cuanto al estrés académico o depresión, de igual manera solicitando a las autoridades pertinentes el permiso para acceder a la población deseada. Al ser una población adulta se tendrá el acercamiento directo con los participantes y se les explicará en su totalidad en que consiste su participación.

Se debe tener en cuenta los diferentes riesgos a suscitarse durante el curso de la investigación como una descompensación psicológica por parte de los participantes al identificarse o sugestionarse con las respuestas de los reactivos psicológicos, representando un nivel medio de riesgo debido a las implicaciones psicológicas, otro riesgo identificable es la filtración de la información de los participantes por vulneración a la seguridad del manejo de datos lo cual implicaría un nivel alto de riesgo debido a que se pone en peligro el anonimato y el acuerdo establecido en el consentimiento informado, para el manejo de estos riesgos se contará con la remisión a un psicólogo quien se encargará del manejo en cuanto a las posibles identificaciones sintomatológicas respecto a los test, en cuanto al riesgo correspondiente a la filtración de información de los participantes, solo el investigador tendrá acceso a los mismos para su protección y no serán digitalizados para evitar riesgos informáticos con los mismos.

Los beneficios de la investigación para el campo de la psicología es ampliar el conocimiento de ambas variables de estudio: depresión y EA dentro de una población específica (estudiantes de psicología clínica), otro beneficio es obtener datos reales de la prevalencia de estos trastornos en los estudiantes de psicología clínica de la UNACH y mediante esos valores poder ampliar la investigación a otras facultades y carreras con la finalidad evaluar la incidencia de estas patologías en el curso universitario.

El proyecto deberá revisarlo un comité de ética, con base en su experticia de aprobar la aplicación de este al evidenciar que no se vulnere a nadie y no existan intereses particulares de por medio.

#### **4.10. Viabilidad**

El proyecto resulta óptimo para su realización tomando en cuenta los recursos humanos debido a la disponibilidad del investigador para acercarse a la población de estudio la cual al ser mayores de edad y al contar con los permisos pertinentes para el desarrollo del proyecto resulta de fácil acercamiento; Los recursos materias son los test impresos; Los recursos financieros no implican un gasto excesivo en cuanto la población de acceso se encuentra en un lugar determinado de fácil acceso y de tiempo teniendo en cuenta un único momento de aplicación de los reactivos, al ser un estudio transversal (en un tiempo determinado), estableciendo un cronograma adecuado para la aplicación de los instrumentos en donde se contemple la entrega de oficios a las autoridades pertinentes para la aprobación del acercamiento a la población, el tiempo en recibir la respuesta a los oficios, el acercamiento a los estudiantes de la jornada matutina y vespertina, la calificación, interpretación de los reactivos y análisis de los datos obtenidos.

Pese a ser una población amplia, se puede acceder en uno o dos días a todos los participantes, al contar con el permiso de las autoridades correspondientes por parte del decanato (Facultad ciencias de la salud) y de la dirección de carrera (Psicología clínica) el acercamiento será más sencillo.

Dentro de los posibles obstáculos que se pueden encontrar en la realización del proyecto es que las autoridades se demoren en autorizar los permisos pertinentes o nieguen los mismos, para evitar esto se debe contactar con el decanato de ciencias de salud y con la dirección de carrera de psicología clínica y socializar el proyecto con semanas de antelación a la aplicación de los test, otra limitante puede ser que los participantes seleccionados no deseen acceder a participar en el mismo o no se encuentren presentes el día de la aplicación de los reactivos, en

caso de suceder esto se debe volver a realizar el proceso de selección en relación a la cantidad faltante para de esa manera completar la muestra establecida.

Según los puntos expuestos, el proyecto es viable en cuanto a su realización, especialmente al dirigirse a una población adulta y de fácil acceso.

## **5. RESULTADOS ESPERADOS**

En los resultados esperados se prevé obtener que más del 50% de los participantes presenten sintomatología relacionada a EA siguiendo la tendencia de diversas investigaciones que utilizaron el inventario SISCO, mismo que se utilizará en este estudio, estos datos que se pueden evidenciar de mejor manera en el trabajo de Rodas et al. (2010) donde se menciona que el 73.9% de los estudiantes presentaban algún nivel de estrés académico relacionado con la severidad de la competitividad. Se corrobora con los datos de Puig et al. (2020) donde refieren que “El estrés académico se observó en 70%, los exámenes, la sobrecarga académica, falta de tiempo y exponer fueron los principales estresores” (p. 166). Investigaciones realizadas en carreras de salud (medicina) evidencian resultados que nos pueden mostrar una tendencia al alza, Baquerizo-Quispe et al. (2022) mencionan “en relación a la presencia de estrés se encontró una prevalencia del 94.19%, de ellos 58.59% se encontraban de vez en cuando estresados” (p. 10). Se puede contrastar esta tendencia respecto al estrés con el estudio de Ordoñez (2020) donde evidencia que “el estrés académico focaliza una media del 46.4%” (p. 453). Trunce et al. (2020) menciona que el 47.80% de los estudiantes presentan EA en algún nivel. Todo esto se puede comprobar con un estudio en donde el 63.11% de los estudiantes presentaron niveles altos de EA influenciado por diversos factores (Cobiellas et al., 2020).

Referente a los niveles de depresión se estima obtener una tendencia en la población menor al 50% referente a estos síntomas, esto evidenciando resultados como en el estudio de Rodas et al. (2010) en el cual el 47.2% de los estudiantes presentaron algún nivel de depresión, se corrobora con la investigación de Puig et al. (2020) donde mencionan “se registró 41% de síntomas depresivos, sin existencia significativa en la sintomatología intersemestral de ningún periodo” (p. 168). Existen resultados no tan distantes respecto a los niveles de depresión Baquerizo-Quispe et al. (2022) refieren “se encontró una prevalencia de depresión de 33.61% siendo mucho más frecuente en el sexo femenino” (p. 10). Ordoñez (2020) estima que “en depresión se focaliza una media con el 44.9%, en un nivel bajo del 28.6% y con un 26.5% en una alta depresión” (p. 453). En los estudiantes universitarios se evidencia bajos niveles de depresión llegando a estar presente este trastorno en el 29% de los individuos (Trunce, 2020),

datos que se comprueban con los de Cobiellas et al. (2020) donde evidencian que respecto a depresión el 23% de los estudiantes presentaban algún nivel generalmente entre medio y grave.

## **6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **6.1. Nivel de Intervención**

El nivel de la propuesta será de prevención, Valadez y Herrera (2019) “la prevención consta de las acciones dirigidas a identificar los factores de riesgo en un contexto específico y la mitigación de estos a través de intervenciones focalizadas, ya sea estas universales para la población general o selectivas para grupos específicos” (p. 321). Específicamente se utilizará el nivel de prevención selectiva la cual está enfocada a grupos poblacionales que presentan un riesgo mayor a la media de desarrollar un problema mental debido a diversos factores riesgo entre ellos los contextuales (Jané-Llopis, 2004).

Se realizará por medio de talleres psicoeducativos con la población seleccionada.

### **6.2. Objetivos de la Intervención**

#### **6.2.1. Objetivo General**

- Generar estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios relacionadas a la aparición o desarrollo de los síntomas relacionados al EA y depresión.

#### **6.2.2. Objetivos Específicos**

- Aumentar el conocimiento relacionado al EA y depresión en la comunidad estudiantil.
- Lograr un adecuado manejo de técnicas relacionadas al control de estrés y depresión por parte de los asistentes.
- Prevenir la aparición o desarrollo de EA y depresión en los estudiantes de psicología clínica de la UNACH.

### **6.3. Población Objetivo**

Estudiantes de los 3 primeros semestres de la carrera de psicología clínica de la UNACH, se ha elegido esta población con el fin de generar estrategias de afrontamiento que permitan sobrellevar los semestres superiores con mayor facilidad, previniendo el desarrollo de los síntomas de EA y depresión desde las bases universitarias.

#### **6.4. Fundamentación de la Intervención**

La propuesta de prevención ha sido seleccionada luego de un exhaustivo análisis de estudios previos mediante los cuales se ha demostrado un alto índice de estrés académico en estudiantes de nivel universitario y de igual forma niveles considerables de depresión. Las intervenciones de prevención buscan contrarrestar los factores de riesgo y modificar todos los procesos que generan o impulsan la aparición de una enfermedad mental (Irrázaval et al., 2016). Trabajar a nivel de prevención conlleva beneficios, debido a que se interviene sobre los factores de riesgo para su disminución y se impulsan los factores de protección relacionados al manejo de un trastorno mental o de la conducta, dificultades emocionales, con el objetivo de reducir su prevalencia (Jané-Llopis, 2004).

Utilizar el nivel de prevención selectiva, resulta beneficioso para la comunidad debido a la eficacia que muestra en el manejo y gestión de posibles patologías o dificultades que se encuentren presentes o con alta probabilidad de desarrollarse, teniendo en cuenta que permite el aprendizaje de nuevas habilidades para gestionar respuestas asertivas ante los problemas (Castro y Llanes, 2008). La prevención selectiva enfocada a la conducta en universitarios permite cambios positivos evidenciando que un 20% aproximadamente de quienes asisten a estos programas generan una modificación de comportamientos de riesgo y un 25% evidencia mejoría en los resultados académicos (Fabelo-Roche, 2017).

En las investigaciones presentadas a lo largo del proyecto se ha evidenciado como la sobrecarga de actividades, la transición del colegio a la universidad o el enfrentarse a retos académicos más complejos son factores que influyen, lo cual da pauta para entender la importancia de realizar talleres de prevención respecto al EA y depresión con la finalidad de mitigar los síntomas en caso de existir la problemática o evitar la aparición de estos; por lo cual se pretende trabajar directamente sobre la reducción de los factores de riesgo y el manejo de la sintomatología en cuanto a estas patologías en el grupo seleccionado (estudiantes de psicología clínica de la UNACH).

Se puede evidenciar la utilidad de este nivel con el estudio de Gutiérrez et al. (2010) el cuál plantea que las actividades académicas se perciben como estímulos estresores y que son un riesgo para la aparición de depresión por lo que se debe realizar programas con visión al manejo de estímulos negativos y reducción de los niveles de estrés. Rodas et al. (2010) mencionan que existen múltiples causas que pueden generar EA por lo cual se debe trabajar sobre la percepción

de estas para disminuir la incidencia de la sintomatología y por lo tanto mermar los niveles depresivos que se asocian al estrés.

### **6.5.Actividades y Procedimiento de la Intervención**

Las campañas de prevención sobre el estrés académico y depresión se realizarán en 4 sesiones distintas a lo largo de 3 semanas con una duración aproximada de 1 hora por taller, para estas se utilizará un modelo integrativo y abordar así desde diferentes enfoques los temas seleccionados, para el estrés académico se sustentará la propuesta desde el enfoque socio informativo que tiene como finalidad desarrollar las habilidades del estudiante para la consecución de metas educativas, para los síntomas generales de estrés se aplicará el modelo transaccional de estrés y afrontamiento, que como su nombre indica se evaluará las estrategias de afrontamiento del sujeto frente a las situaciones estresoras y trabajar sobre estas para mermar los efectos psicológicos. Para el trabajo en cuanto a la depresión la propuesta se basará en la teoría cognitiva de Beck para los pensamientos negativos y en el modelo de Nezu en cuanto al déficit de resolución de problemas.

A continuación, se especificará las actividades de cada sesión y los resultados esperados en las mismas.

**Sesión 1:** En el primer encuentro o taller se realizará inicialmente una bienvenida a los participantes, presentación de los psicólogos encargados de impartir los temas seleccionados y se enfocará en la psicoeducación (técnica desarrollada por George Brown en 1920) respecto al estrés académico y depresión. Godoy et al. (2020) mencionan “es una herramienta de cambio, porque involucra los procesos cognitivos, biológicos y sociales particulares de cada individuo para garantizar la autonomía y mejorar la calidad de vida” (p. 170). Se buscará brindar información a los participantes respecto a las emociones, las patologías que pueden surgir en estas y como afectan a la calidad de vida y desempeño en la universidad.

Dentro de esta sesión el profesional a cargo explicará en un tiempo aproximado de 45 minutos todo lo referente al EA como a la depresión, sus conceptos, síntomas, factores y consecuencias, realizando una exposición didáctica por medio de diapositivas y videos que diluciden todas las inquietudes de los participantes, al final del taller se brindará un espacio de 15 minutos para una ronda de preguntas por parte de los asistentes.

Esta primera sesión ayudará al cumplimiento del primer objetivo específico teniendo en cuenta que la psicoeducación servirá para aumentar el conocimiento dentro de la población sobre las variables mencionadas.

**Sesión 2:** El segundo taller se enfocará al tema de depresión basándose en el modelo cognitivo de Beck donde se impartirá a los participantes los principios de la terapia cognitivo-conductual (TCC) para el manejo de la depresión teniendo en cuenta que este modelo nos habla sobre las cogniciones. Polo y Díaz (2011) refieren “es un modelo que ayuda al paciente a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas para combatir sus problemas o en este caso la depresión” (p. 252). Se iniciará con una exposición teórica de como disminuir los pensamientos disfuncionales, incrementar el autocontrol y mejorar la capacidad para resolver problemas con la finalidad de disminuir los niveles depresivos o evitar la aparición de este trastorno en los estudiantes.

Durante esta sesión se realizará una ronda de preguntas por parte del expositor a los participantes para evidenciar el conocimiento adquirido, para esta sesión se utilizarán materiales de apoyo como diapositivas y videos informativos, la exposición teórica tendrá una duración aproximada de 45 minutos, 15 minutos la ronda de preguntas.

**Sesión 3:** En este encuentro el taller se dedicará al manejo del estrés, basándose en el modelo transaccional del estrés mediante el cual se buscará generar estrategias de afrontamiento adecuadas y complementar con el enfoque socioeducativo para el estrés académico con la generación de habilidades en el estudiante para la consecución de metas escolares. Rodríguez et al. (2016) mencionan “para enfrentar el estrés, las personas recurren a estrategias cognitivas y/o conductuales que mediatizan la relación entre la percepción del estrés y el proceso de adaptación (somática y psicológica)” (p. 18). Se abordará el afrontamiento orientado a la emoción, Matalinares et al. (2016) comentan que “consiste en modificar el modo en que la relación estresante con el medio ambiente se lleva a cabo o el significado de lo que está sucediendo con el encuentro estresante, el cual mitiga el estado de tensión” (p. 106). Con esto se buscará que los estudiantes creen nuevas cogniciones respecto a cómo perciben el estrés y por lo tanto generar nuevas habilidades de afrontamiento a las demandas académicas de esta manera puedan disminuir los niveles de este dando una connotación diferente a lo que se están enfrentando.

Esta sesión se dividirá en 3 fases, la primera con un tiempo estimado de 25 minutos en donde se abordará la parte teórica de las teorías por parte del expositor en donde se utilizarán

recursos como diapositivas, la segunda etapa tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos en la cual se realice un psicodrama referente a las formas de afrontamiento para evidenciar en la parte práctica este tema y finalmente se tendrá un espacio de 20 minutos para realizar preguntas al ponente y que los participantes muestren el nivel de conocimiento adquirido.

La sesión 2 y 3 servirán conjuntamente para el cumplimiento del segundo objetivo debido a que se centrarán en el estrés y depresión y las técnicas para el manejo de estos, al final de las sesiones se realizará una ronda de preguntas y dinámicas relacionadas a las técnicas impartidas donde se evidencie el conocimiento adquirido por parte de los participantes.

**Sesión 4:** Cierre de los talleres psicoeducativos y evaluación de conocimientos adquiridos, se realizará un conversatorio con los estudiantes donde puedan realizar preguntas e interactuar con los panelistas con la finalidad de aclarar las dudas que hayan surgido a lo largo de las diferentes sesiones, y se evaluará mediante un pequeño cuestionario los temas impartidos.

Previo al inicio de la sesión se les pedirá a los asistentes que escriban preguntas relacionadas a situaciones reales donde se pueda poner en práctica los temas visto durante los talleres; al iniciar la sesión se realizará una retroalimentación breve de los temas centrándose en los aspectos más relevantes en un tiempo aproximado de 20 minutos, a continuación se dará lectura y respuesta a las preguntas generadas previo al inicio del taller para entender cómo aplicar los conocimientos en un contexto real para lo cual se tendrá un tiempo de 15 minutos y los 25 minutos finales se aplicará un cuestionario de conocimientos y se aplicará nuevamente el inventario SISCO y la escala de Zung para depresión.

Esto servirá para evaluar la efectividad de las campañas respecto a los síntomas de estrés académico y depresión mediante la aplicación de baterías psicológicas y evidenciar si existió la aplicación de los conocimientos adquiridos y por ende una mejora en la población respecto a la reducción de la sintomatología. Mediante esta sesión se evidenciará si el tercer objetivo se ha cumplido al momento de la calificación de los reactivos aplicados evidenciando los niveles de EA y depresión.

#### **6.6.Potenciales Beneficios de la Intervención**

Entre los beneficios de estos talleres es brindar un panorama más amplio sobre el estrés y depresión y como afectan al desenvolvimiento académico y personal del estudiante. Otro de los beneficios es el mitigar la sintomatología latente dentro de la comunidad universitaria y aportar de manera productiva a la salud mental y rendimiento académico.

Al realizarse con los estudiantes de los 3 primeros semestres se pretende evitar la aparición de esta sintomatología y generar estrategias de afrontamiento que permitan sobrellevar los semestres superiores con mayor facilidad.

### **6.7. Recursos Necesarios para la Intervención**

La implementación de la propuesta requiere tanto de recursos económicos, tecnológicos y humanos. Por la parte económica no requiere gastos excesivos sin embargo invertir en certificados de participación en los talleres de promoción puede motivar a la comunidad estudiantil a asistir y así generar un mayor interés, para los recursos tecnológicos se emitirán oficios a la facultad de salud con la finalidad de gestionar el uso del auditorio con los implementos que este cuenta y finalmente los recursos humanos son los participantes y el/la profesional de psicología que brinde su conocimiento para impartir estas campañas psicoeducativas con quien se gestionará con anticipación los horarios y días de participación.

### **6.8. Plan de Evaluación de la Efectividad de la Intervención**

Para el plan de evaluación se tendrán en cuenta dos momentos: El inicial en el cual previo al comienzo de los talleres donde se aplicará el inventario SISCO para medir los niveles de EA de los participantes y la escala de Zung para la depresión, los instrumentos serán digitalizados para su aplicación y se los llenarán minutos antes del inicio de los talleres, en los cursos de los estudiantes; el segundo momento será al finalizar el taller en el cual se realizará primero una ronda de preguntas a manera de conversatorio para tener una visión general de los conocimientos adquiridos y a los dos días posteriores se volverán a aplicar los instrumentos anteriormente mencionados, se lo realizara en las aulas de clase en un espacio tranquilo y sin distracciones, esto para contrastar los datos previos a las campañas con los obtenidos al finalizar las mismas y con eso obtener resultados sólidos de la efectividad de estas.

Es importante plantear una tercera evaluación a los estudiantes, que se realizará a los 6 meses posteriores de las campañas con la finalidad de identificar a largo plazo el beneficio de estos talleres y si existe una reducción o supresión sostenida en el tiempo de los síntomas de EA y depresión.

Previo a la aplicación de los reactivos y de los talleres se hará firmar a los participantes un consentimiento informado en cual se les explique la finalidad de esta evaluación antes y después de las campañas para corroborar la legalidad de su participación.

## **6.9. Viabilidad de la Intervención**

La propuesta de prevención resulta viable en el contexto esperado a ser aplicada, las autoridades de la honorable Universidad Nacional de Chimborazo, especialmente de la carrera de psicología clínica brindan facilidades para realizar este tipo de proyectos en pro de los estudiantes y de la ciudadanía en general. Entre los factores a analizar para la realización de las campañas psicoeducativas encontramos los recursos económicos, implica un gasto moderado en cuanto se requiere otro profesional para que estos talleres se realicen de la mejor manera, en cuestión del factor tiempo se deben realizar cronogramas detalladas acorde a la disponibilidad de los profesionales y de la carrera de psicología clínica para llegar a toda la población requerida, tomando en cuenta que estas campañas conllevan diversas fases a realizar por días.

Entre los obstáculos que se pueden encontrar es que no todos los docentes faciliten sus cursos a tiempo para los talleres pese a tener una autorización por parte de las autoridades, otro obstáculo es que muchos de los estudiantes pueden encontrarse ausentes en algunos de los días seleccionados y no se pueda llegar a toda la población objetivo y finalmente es que el/la profesional de apoyo para estos talleres no posea una amplia disponibilidad de tiempo y por lo tanto varíen las dinámicas entre los grupos de trabajo.

Para solucionar estas barreras se debe socializar con días de anticipación los permisos correspondientes para realizar estos talleres y solicitar el apoyo de la asociación de estudiantes de la carrera con la finalidad de que los docentes acomoden su cronograma y faciliten el espacio de tiempo requerido, para la dificultad de que no todos los alumnos se encuentren presentes se puede grabar los talleres y subirlos a la página de la Aso de Psicología y así tengan un libre acceso al contenido y finalmente para la disponibilidad del profesional que se suma a los talleres como ponente se puede solicitar a uno de los propios docentes de la universidad su colaboración para que los horarios sean más accesibles y no tener inconvenientes.

## **7. DISCUSIÓN**

### **7.1. Implicaciones de los Resultados Esperados**

En base a la investigación y a los resultados esperados se puede realizar campañas de promoción y prevención dirigidas a la comunidad universitaria con la finalidad de reducir la incidencia de EA y depresión, mediante el manejo de sus síntomas en base a modelos terapéuticos, se evidencia que es importante generar habilidades de afrontamiento en los estudiantes lo cual es un punto fundamental para la reducción de síntomas. No se debe enfocar solamente en los alumnos, si no dirigirse a toda la comunidad universitaria, realizar un trabajo

diferenciado con los docentes a los cuales se les imparta nuevas estrategias de enseñanza puede resultar productivo para reducir la sintomatología de EA debido que la percepción de los estudiantes referentes a las materias supone un riesgo.

Desde una visión más amplia se puede plantear la creación de nuevas políticas públicas respecto a la educación en las cuales se manejen diferentes puntos como la movilidad humana (cambio de ciudad por el cupo universitario), teniendo en cuenta que esto es uno de los factores que influyen para la aparición de EA y depresión, otro punto importante es generar una transición adecuada entre la etapa de colegio y universidad para lo cual se debe realizar campañas enfocadas a enfrentar estos cambios vitales y finalmente se puede evaluar un cambio de modelo educativo que permita el desarrollo de nuevas competencias académicas priorizando la salud mental de los estudiantes con la finalidad de obtener un rendimiento más óptimo.

Dentro de los estudios presentados en la investigación se refiere las presiones familiares como un factor de riesgo por lo cual el trabajo no se debe enfocar solo dentro del ámbito académico, el realizar orientación familiar previo al inicio de la vida universitaria puede influir para la reducción de la prevalencia del inicio de estos trastornos, teniendo en cuenta también la separación por la migración académica como factor influyente en la aparición de síntomas depresivos.

Para la rama de investigación, el evidenciar la presencia de EA y depresión en una población específica como los estudiantes de psicología clínica, permitirá ampliar el estudio a otras carreras y universidades de la provincia de Chimborazo, con lo que se evidenciará de mejor manera la problemática a tratar, pudiendo mediante estas estadísticas generar con las instituciones educativas espacios de salud mental para los estudiantes que requieran apoyo psicológico.

Al evidenciar los niveles de EA y depresión en estudiantes de psicología clínica de la UNACH se puede generar un impacto social, determinar su frecuencia y su asociación a características sociodemográficas específicas permitirá plantear políticas públicas de apoyo para la población universitaria, planteando estrategias acorde a las necesidades de cada grupo determinado por la relación sociodemográfica respecto al EA y depresión, con la finalidad de evitar el desarrollo sintomatológico que desemboque en un trastorno. Permitirá seguir fortaleciendo la migración estudiantil a la provincia de Chimborazo al situarse como una ciudad con óptima calidad en cuanto a la salud mental universitaria.

## **7.2.Limitaciones y Fortalezas**

### ***7.2.1. Limitaciones y fortalezas de la propuesta de investigación***

Se puede evidenciar que la propuesta de investigación cuenta con varios puntos favorables, entre los que se encuentran diversos estudios similares que brindan una mejor perspectiva en cuanto a las variables seleccionadas y sirven de apoyo para contrastar los datos que se pretenden obtener, se ha seleccionado una población de fácil acceso por lo que la aplicación de los reactivos psicológicos no implica una limitante, el contar con la apertura y los permisos correspondientes por partes de las autoridades pertinentes se puede considerar una fortaleza; respecto a los test seleccionados son altamente confiables y con validez en poblaciones similares a la seleccionada lo que resulta beneficioso para el estudio

Respecto a las limitantes de la investigación se puede encontrar el falseamiento de resultados por parte de los participantes, teniendo en cuenta que al ser estudiantes de psicología clínica pueden tener conocimiento de los test a ser aplicados por lo cual pueden pretender ocultar información pese a ser completamente anónima la participación, otra limitante a tener en cuenta es que los alumnos se nieguen a firmar el consentimiento informado y por lo tanto no se acceda a la población esperada y se tenga que reformular la muestra.

### ***7.2.2. Limitaciones y fortalezas de la propuesta de intervención***

La propuesta de intervención al ser enfocada a una problemática latente es una fortaleza ya que se busca aportar a la salud mental de la comunidad específicamente de los estudiantes de psicología clínica de la UNACH, al no requerir una gran inversión económica se lo puede llevar a cabo sin mayores contratiempos, el que la propuesta sea enfocada a alumnos que tienen un previo conocimiento de los temas en cuestión puede permitir una mayor adaptación al contenido impartido aumentando la probabilidad de aprendizaje y por ende de éxito.

Respecto a la propuesta de intervención la mayor limitante es no contar con todos los participantes esperados y no tener alcance que se propone, al igual de no tener el espacio solicitado para las 5 sesiones estipuladas, una limitante puede resultar en el desinterés por parte de un grupo de los participantes de las campañas teniendo en cuenta que son temas generalmente abordados con anterioridad lo cual generaría un ambiente poco favorable de trabajo y finalmente no contar con el apoyo requerido por otro profesional de la salud mental para generar estos espacios.

### **7.3.Conclusiones**

- Se espera obtener una presencia alta de estrés académico en los estudiantes de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Respecto a la depresión se estima que menos de la mitad de la muestra presenten esta sintomatología en base a estudios previos.
- Es importante determinar la influencia de las diferentes características sociodemográficas en la aparición de estrés académico y depresión para obtener un mayor campo de estudio.
- El plan de prevención debe ajustarse a las necesidades de la población elegida para lograr beneficios durante su aplicación.
- Establecer un número adecuado de sesiones en el plan de prevención permitirá evaluar un antes y después la frecuencia de la sintomatología relacionada al estrés académico y depresión, por ende, determinar la efectividad del plan.

### **7.4.Recomendaciones**

- Es necesario que el presente estudio se lo aplique en la población seleccionada para aportar nuevo conocimiento científico a la comunidad y poder evidenciar la realidad que se vive en la carrera de psicología clínica respecto al estrés académico y depresión.
- Aplicar campañas de prevención en salud mental respecto a las variables de estudio puede resultar beneficioso para evitar la aparición de estos trastornos, teniendo en cuenta la tendencia evidenciada en otros estudios en contextos similares.
- Se debe realizar un monitoreo constante en cuanto al estrés académico para brindar una mejor calidad educativa y de vida, no solo a nivel de la población seleccionada, sino de toda la comunidad universitaria.
- Se deben trabajar con los docentes para plantear nuevas estrategias de enseñanza con la finalidad de evitar la aparición de estrés académico y diversos trastornos de las emociones en los estudiantes.
- Es importante trabajar en el aspecto psicológico de los estudiantes de último año de colegio previo al ingreso a la universidad para un cambio resiliente respecto a esta etapa de transición la cual puede influir en la aparición de estrés académico.

## 8. REFERENCIAS

- Aguila, B. A., Castillo, M. C., De la Guardia, R. M., y Achon, Z. N. (2015). Academic stress. *EduMeCentro*, 7(2), 163-178. <https://www.medigraphic.com/pdfs/edumecentro/ed-2015/ed152m.pdf>
- Alejos, R. E. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho, 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>
- Alonso, C. F. (2009). El estrés en las enfermedades cardiovasculares. *Libro de la salud cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos y la Fundación BBVA*, 583-590. [https://www.fbbva.es/microsites/salud\\_cardio/mult/fbbva\\_libroCorazon\\_cap66.pdf](https://www.fbbva.es/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap66.pdf)
- Alpi, S. V. y Bechara, A. O. (2020). Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 19, 1-13 <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.vaad>
- Álvarez, M. J. y González, R. B. (2012). Agitación psicomotriz. *Cadernos de atención primaria*, 18(4), 343-347. [https://www.agamfec.com/wp/wp-content/uploads/2014/07/18\\_4\\_Act\\_ABCD\\_2\\_Cadernos.pdf](https://www.agamfec.com/wp/wp-content/uploads/2014/07/18_4_Act_ABCD_2_Cadernos.pdf)
- Araoz, E., Vásquez, D., Jaramillo, Y., Ramos, N., Valverde, Y., y Herrera, R. (2022). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de educación superior pedagógica. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(4), 271-278 [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/25991](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/25991)
- Arrieta, K., Cárdenas, S., y Martínez. (2013). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 42(2), 173-181. [https://doi.org/10.1016/S0034-7450\(13\)70004-0](https://doi.org/10.1016/S0034-7450(13)70004-0)
- Aulestia Pillajo, M. C., & Morán Naranjo, A. R. (2022). *Influencias del estrés, ansiedad y depresión en el deseo sexual de estudiantes*. Universidad Nacional de Chimborazo, 2021 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/8589>
- Azuara, S. A. y Santillán, C. R. (2018). Aplicación de un e-cuestionario de eustrés y distreses académicos socioformativos en estudiantes de educación media

- superio. *Eutopía*, 11(28), 22-28.  
<https://revistas.unam.mx/index.php/eutopia/article/view/65904>
- Baquerizo-Quispe, N., Miguel-Ponce, H., Castañeda-Marinovich, L., Romero-Mejía, A., y Aquino-Canchari, C. (2022). Asociación entre presencia de estrés, depresión y/o ideación suicida con el rendimiento académico en estudiantes de medicina de una Universidad peruana en medio de la pandemia por COVID-19. *Revista Médica de Rosario*, 88(1), 7-15.  
<http://www.revistamedicaderosario.org/index.php/rm/article/view/166>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K., y Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Baringoltz, S. (2009). Terapia cognitiva y depresión. *Revista de la Asociación de Psicoterapia de la República Argentina*. Vol, 2. 1-9 <https://apra.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/Terapia-Cognitiva-y-Depresion.pdf>
- Barraza, A., García, L., Madero, A., y De León, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 12-26.  
[https://pure.udem.edu.mx/ws/portalfiles/portal/15077291/articluo\\_estres\\_academico.pdf](https://pure.udem.edu.mx/ws/portalfiles/portal/15077291/articluo_estres_academico.pdf)
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B., y Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. Nueva York. *Guilford Press*. Sanz, J., & Vázquez, C.(1998). *Fiabilidad, validez y datos normativos del inventario para la depresión de Beck*. *Psicothema*, 10(2), 303-318.  
<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7467>
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B., y Emery, G. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión* (p. 396). Brouwer.
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia. Isa*, 1-13. <https://doi.org/10.1177/205684601361>
- Brown, G., y Harris, T. (1989). *Depression*. Guilford.
- Campo-Arias, A., Díaz-Martínez, L., Rueda-Jaimes, G., y Barros-Bermúdez, J. (2005). Validación de la escala de Zung para depresión en universitarias de Bucaramanga,

- Colombia. *Revista Colombiana de psiquiatría*, 34(1), 54-62.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502005000100004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502005000100004&script=sci_arttext)
- Cardona, L. Z. (2011). ¿Cómo contribuir a la alfabetización estadística? *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (33), 234-247.  
<http://34.231.144.216/index.php/RevistaUCN/article/view/4>
- Castro, M., y Llanes, J. (2008). ¿ Por qué prevención selectiva? *Liberaddictus*, 103, 0973-103.  
<http://www.liberaddictus.org/Pdf/0973-103.pdf>
- Casuso-Holgado, M., Morales, N., Manzanares, M., y Bancalero, F. (2019). The association between perceived health symptoms and academic stress in Spanish education students. *European journal of education and psychology*, 12(2), 109-123.  
<https://www.redalyc.org/journal/1293/129365934001/129365934001.pdf>
- Cobiellas, L., Anazco, A., y Góngora, O. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educación Médica Superior*, 34(2). 387-394  
<http://ref.scielo.org/tckj85>
- Combes, J., Sarubbi De Rearte, E., Castaldo, R., y Chirre, E. (2014). Estrés y cefaleas vasculares en estudiantes universitarios. In *VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología* (p. 81). <https://www.aacademica.org/000-035/369>
- Cortés, L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(SPE1).  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=s2007-78902021000300006&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=s2007-78902021000300006&script=sci_arttext)
- Cuervo, C. (2001). La actividad académica del estudiante universitario como proceso ocupacional: comprensión desde la Terapia Ocupacional. *Revista Ocupación Humana*, 9(1), 94-104.  
<https://latinjournal.org/index.php/roh/article/download/527/449>
- Cuesta, C., Cossini, F., y Politis, D. (2021). Las bases neurales de la Amnesia Disociativa (AD): una revisión sistemática de la bibliografía. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, (32) 11-16. <https://doi.org/10.53680/vertex.v32i152.40>

- Das, J., & Saadabadi, A. (2022). Abulia. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
- De Fruyt, J., Sabbe, B., y Demyttenaere, K. (2020). Anhedonia in depressive disorder: a narrative review. *Psychopathology*, 53(5-6), 274-281. <https://doi.org/10.1159/000508773>
- Del Cid, M. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista médica hondureña*, 89(Supl. 1), 46-52. <https://doi.org/10.5377/rmh.v89iSupl.1.12047>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N., Kumari, K., Sial, M., Comite, U., Gavurova, B., y Popp, J. (2022). Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. *Frontiers in psychiatry*, 13, 869337. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.869337>
- Dueñas, Y. (2010). Depresión y estrés en estudiantes de tercer semestre de la Escuela de Medicina de la Universidad Central del Ecuador. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas (Quito)*, 35(1), 63-64.
- Escalante, A., Fuentes, M., y Mejías, D. (2020). Gestión de la administración escolar en el desarrollo de actividades académicas: Mirada en tiempos de pandemia. *Revista Scientific*, 5(18), 24-45. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.18.1.24-45>
- Fabelo-Roche, J. (2017). Comportamiento y salud: Estrategias de prevención selectiva en contextos universitarios. *Polo del Conocimiento*, 2(11), 99-115. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/395/pdf>
- Fierro-Santillán, C., Díaz-Azuara, S., y Tobón, S. (2019). Estudio del Eustrés Académico desde el enfoque Socioformativo mediante la Cartografía Conceptual: Study of Academic Eustres from the socioformative approach through Conceptual Mapping. *Educación y humanismo*, 21(37), 8-27. <https://doi.org/10.17081/eduhum.21.37.3123>
- García, N., y Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Garza, R., Castro, L., y Calderón, A. (2019). Estructura familiar, ideación suicida y desesperanza en el adolescente. *Psicología desde el Caribe*, 36(2), 228-247.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2019000200228&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2019000200228&script=sci_arttext)

- Gil, S., Cabaco, A., Mateos, L., Díez, S., y Lancho, M. (2014). Protocolo de screening de hipervigilancia emocional en el trastorno de estrés postraumático en víctimas de violencia de género. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 187-204. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v2.431>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>
- Gómez, J. C. (2002). Cefalea tipo tensión y otras cefaleas crónicas. *Gaceta Médica de Bilbao*, 99(1), 9-12. [https://doi.org/10.1016/S0304-4858\(02\)74386-2](https://doi.org/10.1016/S0304-4858(02)74386-2)
- González, M., y Hernández, R. (2006). Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y estrés*, 12(1), 45-61 <https://www.monica-gonzalez.com/2006%20teoria%20transaccional%20sx.pdf>
- González, B., y Escobar, A. (2002). Neuroanatomía del estrés. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 3(5), 273-282. <https://previous.revmexneurociencia.com/wp-content/uploads/2014/07/Nm0025-04.pdf>
- González, F. L. (2002). La técnica de solución de problemas aplicada a la depresión mayor. *Psicothema*, 516-522. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7978>
- González, L., Guevara, E., Nava, M., Estala, M., García, K., y Peña, E. (2019). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 17(4), 41-47. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=84412>
- González-Olaya, H., Delgado-Rico, H., Escobar-Sánchez, M., y Cárdenas-Angelone, M. (2014). Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 17(1), 47-54. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v17n1/original5.pdf>

- Goodale, E. P. (2007). Síntomas cognitivos de la depresión. *RET: Revista de toxicomanías*, (50), 13-15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5510626>
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E., y Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Ces Medicina*, 24(1), 7-17. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052010000100002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052010000100002&script=sci_arttext)
- Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., y Castillo-Navarrete, J. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 40(2), 197-211. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197>
- Hammen, C., y Watkins, E. (2018). *Depression*. Routledge.
- Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3). 1144 [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252021000300002&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252021000300002&script=sci_arttext)
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación sexta edición*. McGraw-Hill.
- Huamani Tinco, Y. C. Depresión y funcionamiento familiar en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2021. [Tesis de pregrado, Universidad Católica los Ángeles Chimbote]. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/34037>
- Irrázaval, M., Prieto, F., y Armijo, J. (2016). Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: una perspectiva internacional. *Acta bioethica*, 22(1), 37-50. <http://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2016000100005>
- Jané-Llopis, E. (2004). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (89), 67-77. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352004000100005&lng=es&tlng=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000100005&lng=es&tlng=pt).
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. *International review of social sciences and humanities*, 5(1), 135-143. [https://www.academia.edu/download/31737829/12\\_IRSSH.pdf](https://www.academia.edu/download/31737829/12_IRSSH.pdf)

- Llallico, C., & Michilena, S. (2022). *Estrés académico en estudiantes de noveno y décimo semestre de la carrera de Ciencias Médicas de la Universidad Central Del Ecuador, durante el período 2021-2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Central Del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26238>
- Lóss, J., Dias, V., Boechat, H., y Souza, C. (2019). Terapia cognitiva comportamental frente A teoría de Aaron Beck no tratamento do transtorno depressivo. *Revista Transformar*, 12(2), 184. <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/201>
- Macias, A. B. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93. [https://www.researchgate.net/profile/Arturo-Barraza-Macias/publication/28175062\\_El\\_Inventario\\_SISCO\\_del\\_Estres\\_Academico/links/54cfa590cf298d65664ffc1/El-Inventario-SISCO-del-Estres-Academico.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Arturo-Barraza-Macias/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico/links/54cfa590cf298d65664ffc1/El-Inventario-SISCO-del-Estres-Academico.pdf)
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (019), 105-126. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>
- Meléndez, Y. C. (2016). Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista vinculando*. [https://vinculando.org/psicologia\\_psicoterapia/emociones-proceso-ensenanza-aprendizaje.html?utm\\_source=feedburner&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=Feed%3A+Vinculando+\(Revista+Vinculando\)](https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/emociones-proceso-ensenanza-aprendizaje.html?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed%3A+Vinculando+(Revista+Vinculando))
- Montoya, G., Oropeza, R., & Ávalos, M. (2019). Rendimiento académico y prácticas artísticas extracurriculares en estudiantes de bachillerato. *Revista electrónica de investigación educativa*, 21, 1-10. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412019000100113&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412019000100113&script=sci_arttext)
- Moreno-Montero, E., Naranjo-Hidalgo, T., Poveda-Ríos, S., y Izurieta-Brito, D. (2022). Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Revista Médica Electrónica*, 44(3), 468-482. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242022000300468&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242022000300468&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Muñoz, S., Salazar, S., Manchay, R., Illescas, M., Gutierrez, S., y Chero, M. (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes

- universitarios. *Medicina naturista*, 14(1), 86-90.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7248981.pdf>
- Naveros, X. (2022). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima, 2020. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte].  
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/30140>
- Nezu, A., Nezu, C., y D'Zurilla, T. (2014). *Terapia de solución de problemas*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Ordoñez, J. M. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Tzhoecoen*, 12(4), 449-461. <https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Depresión. Organización Mundial de la Salud*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Oro, P., Esquerda, M., Viñas, J., Yuguero, O., y Pifarre, J. (2019). Síntomas psicopatológicos, estrés y burnout en estudiantes de medicina. *Educación médica*, 20, 42-48.  
<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.09.003>
- Ortíz Panchi, V. E., & Robalino Luzuriaga, A. P. (2019). Asociación entre el consumo de alcohol con síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de primer nivel de la PUCE 2018. [Tesis de posgrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16872>
- Palacio, O., Palacio, A., Blanco, Y., Palacio, M., y Roblejo, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*, 17(2), 5-25  
<https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
- Polo, J. V. y Díaz, D. E. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257.  
<https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315016.pdf>
- Puig, Á., Vargas, J., Salinas, L., Ricaño, K., y Puig, Á. (2020). Prevalencia de depresión, ansiedad y estrés académico entre estudiantes de medicina, durante distintos periodos de estrés. *Atención Familiar*, 27(4), 165-171.  
<https://doi.org/10.22201/fm.14058871p.2020.4.76891>

- Quintal, M., Molina, I., y Morales, M. (2009). El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación. *Riesgos Psicosociales en el Trabajo*, 96. 150-175  
[https://www.academia.edu/download/30163758/c\\_t32.pdf#page=80](https://www.academia.edu/download/30163758/c_t32.pdf#page=80)
- Ramon, J., Bautista, L., y Gómez, M. (2019). Nivel y factores que influyen en el estrés académico. *Revista Navarra Médica*, 5(2), 14-23.  
<https://doi.org/10.61182/rnavmed.v5n2a2>
- Reddy, K., Menon, K., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and pharmacology journal*, 11(1), 531-537.  
<https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Restrepo, J., Sánchez, O., & Castañeda-Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14 (24), 17-37.  
<http://bibliotecadigital.iue.edu.co/handle/20.500.12717/2042>
- Retamal, P. (1998). *Depresión*. Editorial Universitaria.
- Rivera, D., Gutiérrez, M., Contreras, J., y Fernández, N. (2015). Estrategias para el desarrollo de competencias en el aula, con enfoque socioformativo. *Boletín Redipe*, 4(9), 77-85.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6232397>
- Rodas, J. A., Vélez, L. P., Isaza, B. E., Zapata, M. A., Restrepo, E. R., y Quintero, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>
- Rodríguez, A., Zúñiga, P., Contreras, K., Gana, S., y Fortunato, J. (2016). Revisión teórica de las estrategias de afrontamiento (coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en pacientes quirúrgicos bariátricos, lumbares y plásticos. *Revista el dolor*, 66(1), 3.  
<https://www.revistaeldolor.cl/storage/articulos/November2020/TJTBXx57FGjK3J3ctga7.pdf>
- Ruiz, E., Maldonado, S., Valero, C., Rodríguez, A., y Escobar, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 16(1), 37-57.  
<https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>

- Santos, J., Jaramillo, J., Morocho, M., Senín, M., y Rodríguez, J. (2017). Estudio trasversal: evaluación del estrés académico en estudiantes de medicina y su asociación con la depresión. *Revista Médica HJCA*, 9 (3), 255-260. <https://doi.org/10.14410/2017.9.3.ao.42>
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., y Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Software SPSS. (s. f.). España | IBM. <https://www.ibm.com/es-es/spss>
- Soriano-Sánchez, J. G., y Jiménez-Vázquez, D. (2022). Factores asociados a la ideación suicida en estudiantes. *Revista revoluciones*, 4(10), 48-63. <https://doi.org/10.35622/j.rr.2022.010.005>
- Tobón, S. (2012). El enfoque socioformativo y las competencias: ejes claves para transformar la educación. S. Tobón y A. Jaik Dipp (Coords.), *Experiencias de aplicación de las competencias en la educación y el mundo organizacional*. Durango, México. <http://iunaes.mx/wp-content/uploads/2013/04/Experiencias-de-Aplicacion.pdf>.
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M., y López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet. A study with university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 2071. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S., y Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Tus, J. (2020). Academic stress, academic motivation, and its relationship on the academic performance of the senior high school students. *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 8(11), 29-37. <https://www.academia.edu/download/65631503/AcademicStressAcademicMotivationandItsRelationshipontheAcademicPerformanceoftheSeniorHighSchoolStudents.pdf>

- Valdés, M., y De Flores, T. (1985). Psicobiología del estrés. *Barcelona: Martínez Roca*, 2. [https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano\(1\).pdf#page=177](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano(1).pdf#page=177)
- Vallejo, L., Arévalo, M., y Uribe, J. (2020). Niveles de estrés e irritabilidad en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín durante la época de confinamiento por COVID-19. *Poliantea*, 15(2 (27)), 70-77. <https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea/article/download/1701/1619>
- Vázquez, F., Muñoz, R., y Becoña, E. (2000). Depresión: diagnóstico, modelos teóricos y tratamiento a finales del siglo XX. *Psicología conductual*, 8(3), 417-449. [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Vazquez\\_8-3oa.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Vazquez_8-3oa.pdf)
- Villavicencio, M. J. (2020). Apatía y autoestima en estudiantes de una Unidad Educativa de Guayaquil, 2020. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/52458>
- Viveros, S. (2010). APA Diccionario conciso de Psicología (1st ed). Editorial Manual Moderno. World Health Organization. (2000). Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10: clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento.
- Zárate, N., Soto, M., Castro, M., y Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.
- Zhu, X., Haegele, J., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7257. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147257>.
- Zung, W.W. (1965) A self-rating depression scale. *Arch Gen Psychiatry* 12, 63-70. doi:10.1001/archpsyc.1965.01720310065008

## 9. ANEXOS

### Anexo 1. Cuestionario sociodemográfico

#### Datos sociodemográficos

El presente cuestionario tiene como finalidad la recolección de datos básicos del/la participante en el proyecto de investigación “Estrés académico y su relación con los niveles depresivos en estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo, 2023.” No se solicitará el nombre dentro de este formulario por lo cual los datos serán completamente confidenciales.

Nota: Marque con una X donde corresponda y llene donde se encuentren los espacios en blanco.

Edad						
Género	Masculino		Femenino		Otros	
Estado civil	Soltero	Casado	Viudo	Divorciado	Unión libre	
Relación de pareja						
Etnia	Mestiza	Indígena	Montubia	Afroecuatoriana	Blanca	Otras
Trabajo	Si			No		
Hijos	Si			No		
Procedencia						
Residencia						
Presenta algún diagnóstico médico	Si			No		
En tratamiento psicoterapéutico	Si			No		

Autor: Alex Morán

## **Anexo 2. Formato de consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE/REPRESENTANTE LEGAL**

**Estrés académico y su relación con los niveles depresivos en estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo, 2023.**

**Alex Roberto Morán Naranjo**

#### **UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**Introducción:** La presente investigación se realizará a los estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo en la cual se evaluará los niveles de estrés académico y los niveles de depresión de los participantes por medio de dos reactivos psicológicos, a la par de obtener los datos fundamentales a través de un cuestionario sociodemográfico, no se pedirá el nombre de los participantes debido a que es completamente anónima la participación.

**Propósito del estudio:** El estudio en cuestión tiene como finalidad Determinar la relación entre estrés académico y los niveles depresivos de los estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo. Serán elegibles para participar en la investigación todos los estudiantes de la carrera (Psicología clínica), que se encuentren en clases presenciales y que acepten por medio de este consentimiento participar, por otro lado, no serán elegibles alumnos que no cumplan la mayoría de edad y aquellos que se encuentren bajo la influencia de alguna sustancia o medicamento que impida su adecuada participación.

**Procedimiento:** Se aplicarán dos reactivos psicológicos, la escala de depresión de Zung y el inventario SISCO de estrés académico, esto con la finalidad de determinar los niveles de depresión y de estrés académico respectivamente, de igual manera se aplicará un cuestionario de datos sociodemográficos para obtener los datos mas relevantes de los participantes en pro de la investigación, el tiempo estimado es de 30 a 35 minutos entre todos los reactivos.

**Riesgos y beneficios:** Entre los riesgos de participar en la investigación puede suceder que se sugestionen al leer las preguntas de los cuestionarios por su conocimiento de la materia y generar ansiedad por los resultados esperados identificándose sea con el test de depresión o estrés académico. Por otro lado, los beneficios implicarán aportar al conocimiento científico

en pro de la psicología y ser acreedores a talleres psicoeducativos sobre el manejo de sintomatología depresiva y de estrés.

**Nota:** En caso de producirse un evento fortuito durante o posterior a la investigación que requiera atención psicológica se facilitará el acceso al servicio psicológico de la Ps. Cl. Toro Valeria con una reducción de costos por participar en la investigación.

**Costo y compensación:** El participar en el presente estudio no tiene ningún costo en ningún momento (aplicación y análisis de los reactivos), y al ser de forma voluntaria la participación no recibirán ninguna retribución económica.

**Confidencialidad de los datos:** Para garantizar la confidencialidad de los datos se ha optado por el anonimato en todos los cuestionarios por lo que los datos expuestos en el estudio no contarán con nombres de los participantes.

**Derechos y opciones del participante:** La participación en la presente investigación es completamente voluntaria y opcional, puede retirar su consentimiento en cualquier momento del estudio, en caso de optar por retirar su consentimiento se eliminarán los datos del participante y no podrán ser utilizados bajo ningún concepto, el retirarse del estudio no implicará ningún tipo de penalización.

#### **INFORMACIÓN DE CONTACTO DEL/LOS INVESTIGADORES:**

**Nombres completos del investigador:** Alex Roberto Morán Naranjo

**Correos electrónicos:** [morannaranjoalex@gmail.com](mailto:morannaranjoalex@gmail.com)

**Teléfono del investigador:**

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO:** Una vez leído los parámetros del consentimiento informado, declaro bajo voluntad propia el participar en el presente estudio, comprendiendo los riesgos y beneficios que este conlleva y al no tener dudas sobre la investigación, sabiendo que puedo retirarme del estudio en cualquier momento de creerlo conveniente, al firmar el presente documento estoy consciente que no renuncio a ninguno de mis derechos que por ley me corresponden. Al participante se le extenderá una copia de este documento una vez que ambas partes suscriban el mismo.

**Nombres completos del participante:**

**Cédula:**

**Fecha:**

**Firma/Huella digital:**

**B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO:** En mi calidad de participante pese a haber aceptado voluntariamente ser parte del presente estudio, mediante este apartado puedo revocar mi autorización de creerlo pertinente, mediante lo cual se eliminarán mis datos y no se utilizarán para ningún fin. En caso de suceder esto estoy consciente que no existirá penalización alguna y no me veré afectado de ninguna manera. (Este apartado solo se firmará en caso de decidir retirarse de la investigación y no deseen que sus datos sean utilizados con ningún fin).

**Nombres completos del participante:**

**Cédula:**

**Fecha:**

**Firma/Huella digital:**