

Universidad Nacional

José Faustino Sánchez Carrión Huacho

FACULTAD DE CIENCIAS



TESIS

PARA OBTENER LA LICENCIATURA EN ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA

**ESTRÉS ACADÉMICO Y NIVELES DE DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO
SÁNCHEZ CARRIÓN**

Presentado por:

WENDY VERONICA SALINAS ROJAS

ASESOR:

Lic. GILBERTH PESANTES CALDERÓN

HUACHO – PERÚ

2018

**ESTRÉS ACADÉMICO Y NIVELES DE DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ESTADISTICA E INFORMATICA DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO
SANCHEZ CARRIÓN**

DEDICATORIA

A mis padres por ser los motivadores para formarme en una profesión sabia y de bien a la sociedad. A ellos mi gratitud eterna.

Wendy

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser el creador de todas las cosas sobre la tierra y a mis profesores que supieron inculcarme la formación profesional que hoy termino.

A mis padres por el apoyo incondicional en el logro máspreciado de mi vida.

A mis profesores de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, por sus enseñanzas.

Wendy

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Metodología: Investigación básica es de tipo Básico, de nivel descriptivo, correlacional, no experimental. **Población y Muestra:** 130 estudiantes del I al X ciclo de la E.A.P Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión como muestra por conveniencia de 47 estudiantes.

Hipótesis: “El Estrés académico se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión”. En la investigación se determinó el uso de una muestra probabilística, es decir se consideran a los 120 estudiantes. **Resultados:** existe una relación entre ambas variables debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.485, representando una moderada asociación.

Palabras claves: estrés, depresión, académico.

ABSTRACT

This research work entitled: "ACADEMIC STRESS AND LEVELS OF DEPRESSION IN STUDENTS OF THE PROFESSIONAL SCHOOL OF STATISTICS AND INFORMATICS OF THE FACULTY OF SCIENCE OF THE NATIONAL UNIVERSITY JOSÉ FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN", is a research work to obtain the degree in Statistics and Computing.

The methodology used is within the basic research is Basic, descriptive level, correlational, not experimental and the hypothesis was: "Academic stress is significantly related to depression in students of the professional school of statistics and computer science of the Faculty of Sciences of the National University José Faustino Sánchez Carrion ". For the investigation, the population under study was defined by 130 students from I to X cycle of the Statistics and Information Sciences E.A.P of the Faculty of Sciences of the National University José Faustino Sánchez Carrion. In the research, the use of a sample was determined for the convenience of 47 students. The main instrument that was used in the investigation was the questionnaire, which was applied to the first and second variables. The results show that there is a relationship between academic stress and 'depression in 'students of 'the 'professional 'statistics 'and 'computer 'science 'school of the Faculty of Sciences of the José Faustino Sánchez Carrion National University, due to the Spearman correlation that returns a value of 0.485, representing a moderate association.

Keywords: stress, depression, academic

INDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT.....	vi
INDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE FIGURAS.....	x
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1. Descripción de la realidad problemática	12
1.2. Formulación de problema.....	14
1.2.1. Problema general	14
1.3. Justificación.....	16
1.3.1. Tecnológica	16
1.3.2. Técnica.....	16
1.4. Limitaciones.....	17
1.5. Antecedentes	18
1.6. Objetivos	15
1.6.1. Objetivo general.....	15
CAPITULO II MARCO TEÓRICO	18

2.2. La Depresión	30
3.1. Hipótesis.....	41
3.1.1. Hipótesis General.....	41
3.2. Operacionalización de Variables.....	42
3.3. Tipo de estudio.....	45
3.4. Diseño del estudio	45
3.5. Población y muestra	46
3.5.1. Población.....	46
3.5.2. Muestra	47
3.6. Método de investigación	¡Error! Marcador no definido.
3.7. Técnicas e de recolección de datos	48
3.8. Método de análisis de datos	49
CAPITULO IV RESULTADOS.....	50
4.1. Resultados descriptivo de las variables.....	50
4.2. Generalización entorno la hipótesis central	55
CAPITULO V DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	63
CONCLUSIONES	65
RECOMENDACIONES.....	66
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	68
MATRIZ DE CONSISTENCIA	72

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable X	42
Tabla 2	Operacionalización de la variable Y	42
Tabla 3	Población del estudio	45
Tabla 4	Muestra de estudio	45
Tabla 5	El estrés académico	51
Tabla 6	Reacciones físicas	52
Tabla 7	Reacciones psicológicas	53
Tabla 8	Reacciones comportamentales	54
Tabla 9	Niveles de depresión	55
Tabla 10	Relación entre el estrés académico y la depresión	56
Tabla 11	Relación entre las reacciones físicas y la depresión	58
Tabla 12	Relación entre las reacciones psicológicas y la depresión	60
Tabla 13	Relación entre las reacciones comportamentales y la depresión	62

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	El estrés académico	51
Figura 2	Reacciones físicas	52
Figura 3	Reacciones psicológicas	53
Figura 4	Reacciones comportamentales	54
Figura 5	Niveles de depresión	55
Figura 6	Relación entre el estrés académico y la depresión	56
Figura 7	Relación entre las reacciones físicas y la depresión	58
Figura 8	Relación entre las reacciones psicológicas y la depresión	60
Figura 9	Relación entre las reacciones comportamentales y la depresión	62

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es el período de transición. Los trastornos depresivos a menudo comienzan a una edad temprana; reducen el funcionamiento de las personas y con frecuencia son recurrentes. A nivel mundial, las tasas de prevalencia informadas de trastornos mentales en niños y adolescentes varían del 1% al 51%. Según los informes de la OMS, los estudios basados en la comunidad revelaron una tasa de prevalencia general para los trastornos mentales en alrededor del 20% en varios contextos nacionales y culturales. La depresión mayor fue la cuarta enfermedad humana más prevalente en 1990 y se espera que se ubique en segundo lugar por el Año 2020 en el grupo de edad adolescente (López y Murray, 1998). En los Estados Unidos y Australia, uno de cada cinco adolescentes sufre de problemas de salud mental. En los países en desarrollo, la prevalencia de trastornos mentales entre los adolescentes que asisten a centros de atención primaria de salud oscila entre el 12% y el 29%. Varios estudios indican que las tasas de prevalencia de los trastornos individuales: depresión, ansiedad y estrés (DAS) son creciendo entre adolescentes (Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud, 2013).

Esta investigación proporciona al lector una comprensión del tema el cual es trascendente hoy en día. Existe esta problemática desde años anteriores, sin embargo, hoy es más frecuente y es necesario saber qué es lo que conlleva a los estudiantes a caer en este vacío. Como fondo y propósito del estudio se encuentra el resultado de la relación existente entre ambas variables, el estrés académico y la depresión.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La presión académica percibida se considera la cantidad de presión que un estudiante percibe uno mismo debe estar bajo debido a sus factores ambientales académicos. Los estresores académicos incluyen la percepción del alumno de la extensa base de conocimientos requerida y la percepción inadecuada es hora de desarrollarlo (Carveth, Geese & Moss, 1996). Murphy y Archer (1996) creían que cuando el estrés se percibe negativamente o se vuelve excesivo, los estudiantes experimentan física y psicológicamente discapacidad.

La depresión y la ansiedad son síntomas negativos experimentados por personas de todas las edades, incluidos adolescentes. Los trastornos de ansiedad son la categoría más frecuente de trastornos mentales en la población general (American Psychiatric Association, 1994). Trastornos del humor como depresión se ha comprobado que son más frecuentes entre los adultos más jóvenes que en los adultos mayores (Eaton et al, 1989), lo que significa que los estudiantes con un Certificado de Abandono de la escuela secundaria típica (de 17 a 19 años) ya son más susceptibles a sufrir de depresión que sus contrapartes mayores. Un estudio de Fresco, Coles, Heimberg, Liebowitz, Hami, Stein y Goetz (2001) mostraron la presencia de un vínculo entre las redes sociales y trastornos de ansiedad y depresión en adolescentes y adultos jóvenes como motivo de preocupación.

El estrés es una emoción natural que puede ser beneficiosa para aumentar la motivación y el impulso, pero puede También resulta perjudicial para la salud a veces y puede ser una causa de dificultad en la vida de muchas personas. Que sufran con ello en exceso. Las personas que sufren estrés son más propensas a experimentar depresión y otros problemas de salud (Cohen et al, 1991). El estrés se puede definir como una transacción entre del individuo y el medio ambiente (Lázaro, 1981, 1991, 1993). Los humanos, como sabemos, son directamente afectados por su entorno y, en muchos casos, un entorno estresante puede llevar a una desarrollar emociones estresantes, es decir, un ambiente escolar estresante puede llevar a los estudiantes a sentirse estresado Lázaro y Cohen (1977) creían que los factores estresantes eran las demandas hechas por Entorno externo que trastorna un equilibrio, por lo que afecta a la salud física y psicológica. Bienestar que a su vez requiere una acción para restablecer este equilibrio.

En el mundo altamente competitivo de hoy, los estudiantes enfrentan diversos problemas académicos, incluido el estrés por exámenes, la falta de interés en asistir a clases y la incapacidad de entender una materia. El estrés académico implica angustia mental con respecto a los desafíos o fallas académicas anticipadas o incluso el temor a la posibilidad de un fracaso académico. Los factores estresantes académicos se muestran en muchos aspectos en el entorno de los estudiantes: en la escuela, el hogar, en sus relaciones con los compañeros e incluso en su vecindario.

Los niveles excesivos de estrés académico pueden resultar en una mayor prevalencia de problemas psicológicos y físicos como la depresión, ansiedad, nerviosismo y trastornos relacionados con el estrés, que a su vez pueden afectar sus resultados académicos. La ansiedad como trastorno se observa en aproximadamente el 8% de

los adolescentes y niños de todo el mundo. La ansiedad y el estrés tienen un efecto negativo importante en su éxito social, emocional y académico. La depresión se está convirtiendo en el problema de salud mental más común que sufren los estudiantes universitarios en estos días. También es un reflejo de la frustración académica de un individuo, el conflicto académico, la ansiedad académica y la presión académica. Los cuatro componentes del estrés académico generalmente identificables en un estudiante son frustración académica, conflictos académicos, ansiedades académicas y presiones académicas.

La presente investigación trata de estudiar si la comunidad universitaria cuentan con las capacidades y habilidades que le permitan solucionar los problemas que para convivir en armonía y paz es decir determinar el nivel de depresión en estudiantes de la escuela profesional de Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, para luego establecer si existe una relación directa entre el estrés académico y los niveles de depresión en estudiantes.

1.2. Formulación de problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

1.2.2. Problemas específicos

¿Qué relación existe entre la dimensión reacciones físicas del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?

¿Qué relación existe entre la dimensión reacciones psicológicas del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.?

¿Qué relación existe entre la dimensión reacciones comportamentales del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?

1.3.Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre la dimensión reacciones físicas del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Establecer la relación que existe entre la dimensión reacciones psicológicas del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Determinar la relación que existe entre la dimensión reacciones comportamentales del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

1.4. Justificación

1.4.1. Tecnológica

En este sentido observamos el gran avance de la tecnología el cual se halla globalizado que las competencias se desarrollen en todos los ámbitos contando con información que fácilmente lo podemos ubicar en el mundo virtual facilitando una mejor red de apoyo para las personas.

1.4.2. Justificación pedagógica

Se justifica pedagógicamente porque el docente presenta nuevas estrategias para determinar el estrés académico y depresión en los estudiantes de la escuela de estadística e informática.

1.4.2. Técnica

Técnicamente es justificable toda vez que es totalmente aceptado porque no todas las personas interpretamos de igual manera cualquier eventualidad que se presente, y precisamente, es lo que determina el desarrollo de competencias, tal es así que podemos usar diferentes modelos de estrategias dependiendo el objetivo precisado de algún problema.

1.5. Limitaciones

La investigación presentó las siguientes limitaciones:

a. Disponibilidad de tiempo

Toda vez que la investigación debió ser desarrollada, aplicada e interpretada por el propio investigador, quien, a su vez, tenía que desempeñar un trabajo en un horario laboral rígido, generó que la disponibilidad de tiempo sea limitada. Sin embargo, la disposición a cumplir con la investigación hizo que se coordinaran horarios y espacios además de la ayuda de otros colegas para superar esta limitación.

c. Limitados medios económicos

La ejecución de la investigación demandó una inversión económica que, dada su característica de autofinanciada por el propios investigador, tuvo ciertas limitaciones. A pesar de ello y, considerando la necesidad de aplicarla, se pudo costear los gastos asumiendo los gastos con ahorros personales.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacionales

(Barraza, 2012). en su investigación se enfocó en estudiar el perfil descriptivo del estrés académico durante el examen, en estudiantes de nivel secundario de la Escuela Técnica Número 67 “José Santos Valdez”. Durango – México. El principal objetivo de estudio fue establecer el porcentaje de alumnos en secundaria que presentan estrés académico durante el examen, además de determinar las demandas ‘consideradas con más frecuencia estresores, por los alumnos de secundaria e Identificar los síntomas del estrés durante el examen que se presentan con mayor frecuencia y determinar las estrategias de afrontamiento al estrés de examen que son utilizadas con mayor ‘frecuencia por los alumnos. la investigación fue de tipo descriptivo, transeccional, no experimental y aplico un instrumento Inventario del Estrés de Examen a una población de 101 de secundaria, entre 12 – 16 años de edad, de ambos sexos. el. encontrando entre los resultados que el 100% de alumnos evaluados se encontraban estresados durante el período de exámenes, en un nivel profundo y una intensidad medianamente alta. A su vez que las demandas que son consideradas como estresores principalmente son la calificación que pudiera obtener y el tipo de preguntas, además se determinó los síntomas más frecuentes: morderse las uñas, rascarse, frotarse, etc., la somnolencia, los problemas de concentración, la sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).

(Martin & Trujillo, 2013) en su investigación planteó como objetivo el nivel de estrés académico que sufren los estudiantes universitarios de la Escuela Politécnica Superior de la Universidad de Málaga, en España. Aplicando un instrumento sobre estrés académico a 492 alumnos divididos en 127 mujeres y 365 hombres que pertenecían al curso de grado de las carreras de Ingeniería Mecánica, Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electrónica, Ingeniería Industrial, Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo de Productos. Obteniendo como resultados en general que el nivel de estrés académico era elevado. Así mismo se presentaron mayor nivel de estrés entre las mujeres y los estudiantes de Ingeniería Electrónica e Industrial.

2.1.2 Nacionales

(Bonilla, 2014) En su investigación planteó como objetivo ‘identificar el nivel de ‘estrés académico en estudiantes de Odontología de la Universidad católica Santo Toribio de Mogrovejo de Chiclayo, en Perú. Teniendo a 198 estudiantes como muestra perteneciente a la escuela de Odontología. aplicó un instrumento de medición denominado cuestionario de evaluación de estrés dental y del medio ambiente (DES30). Finalmente obtuvo como resultados que el 23,2% presenta nivel de estrés bajo, el 53% nivel de estrés moderado y el 23.7% nivel de estrés alto.

(Paucar, 2010), realizó la investigación: “Niveles de estrés académico y

estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín”. El objetivo: caracterizar el estrés académico y los estilos de afrontamiento más frecuentes en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín. El método: estudio descriptivo de corte transversal, realizado en 206 estudiantes. Los resultados mostraron que los factores más significativos dentro del contexto académico son: la realización de un examen, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas dejadas por el docente; en cuanto a los estilos de afrontamiento predominó el afrontamiento emocional.

2.2 BASES TEORICAS

Aspectos históricos del estrés.

El uso del término estrés ahora está tan integrado en nuestros pensamientos que a veces siente que siempre ha estado ahí. De hecho, el estrés, como lo pensamos actualmente, es un concepto relativamente nuevo y sigue evolucionando.

Estrés a través de los siglos.

Si hubiéramos vivido en el siglo XIV, seguramente hubiéramos usado el término estrés. Pero, con una o dos excepciones notables, habría tenido muy poco que ver con nuestro estado psicológico, excepto quizás por implicación. El estrés tenía más que ver con la adversidad, las dificultades o alguna forma de aflicción. No fue hasta los siglos XVIII y XIX que comenzó a producirse un cambio en el significado.

Como la mayoría de la gente sabe, los siglos XVIII y XIX están asociados con un período de intenso progreso científico e industrial. A medida que las ciencias se desarrollaron, el lenguaje se adaptó para acomodar y articular estos cambios.

Las ciencias físicas, especialmente la ingeniería, comenzaron a usar términos como estrés, tensión, resistencia, presión y elasticidad para describir los efectos de los materiales. Casi todos reconocerán estas expresiones como expresiones comúnmente utilizadas en medicina y psicología. Y otros, como romperse o punto de ruptura, no tienden a ser utilizados dentro de las profesiones en estos días, pero conservan una posición en el lenguaje cotidiano en relación con las emociones o el comportamiento.

La adopción del término estrés como un concepto psicológico se atribuye con frecuencia, aunque de manera incorrecta, a Hans Selye en 1936. Selye había agregado al desarrollo de ideas sobre el estrés al presentar un proceso de tres etapas conocido como el síndrome de adaptación general (GAS).

Selye afirmó que, en respuesta a algún factor de estrés externo, primero reaccionamos movilizándolo nuestros recursos físicos para lidiar o escapar del factor de estrés. Selye llamó a esto la etapa de "alarma". La segunda etapa, llamada "resistencia", implica intentos de adaptarse o hacer frente al estresor externo. En tercer lugar, la etapa de "agotamiento" se produce si una persona está expuesta repetidamente al factor estresante y no puede escapar o hacer frente.

Como los historiadores de la psicología señalarían rápidamente, Selye evitó activamente usar el término estrés hasta 1946. Era muy consciente del hecho de que el estrés estaba mucho más relacionado con las nociones de "tensión nerviosa" y se esforzaba por intentar evitar criticar que su uso fuera inapropiado. En términos de precisión, fue Walter Cannon

quien en realidad desarrolló el término *estrés* en su trabajo relacionado con la respuesta de vuelo o vuelo en 1915.

Estrés académico.

El estrés es visto como un negativo emocional, cognitivo, conductual y proceso fisiológico que ocurre cuando una persona trata de adaptarse o lidiar con factores estresantes (Bernstein, et al 2008). Los estresores se definen como circunstancias que interrumpir, o amenazar con interrumpir, el funcionamiento diario de los individuos y hacer que las personas hacer ajustes (Auerbach & Grambling 1998).Auerbach y Grambling (1998) consideran el estrés como un estado desagradable de excitación emocional y fisiológica que los individuos experimentan en situaciones que los perciben como peligrosos o amenazantes para su bienestar. Sin embargo, el estrés se percibe de diferentes maneras y puede significar algo diferente para diferentes individuos Se percibe como eventos o situaciones que causan individuos, sentir tensión, presión o emociones negativas, incluyendo ansiedad y enojo.

Además, otras personas definen el estrés como la respuesta a situaciones existentes, que incluye cambios fisiológicos (aumento del ritmo cardíaco y tensión muscular), cambios emocionales y de comportamiento (Bernstein, et al 2008). El estrés es siempre considerado como un proceso psicológico que involucra el personal de un individuo interpretación y respuesta ante cualquier evento amenazante.

Conceptualización del Estrés académico

Bernstein et al. (2008) definen las fuentes de estrés como cada circunstancia o evento que amenace con perturbar la vida diaria de las personas.

Funciona y hace que se hagan ajustes. Estas fuentes de estrés se llaman "estresores". Los estresores son las exigencias del entorno interno o externo que alteran el equilibrio, afectando así física y psicológicamente su bienestar y que requieren acciones para restablecer el equilibrio (Lázaro & Cohen, 1977) [19]. Sin embargo, difieren del grado de severidad y duración del estrés; lo que es estresante para un

El individuo puede no ser un estresante para otro. La fuente de estrés académico se resume a continuación:

Muchos factores contribuyen al estrés que experimentan los estudiantes, pero una causa común de estrés académico

- demasiada tarea,
- Desempeño académico insatisfactorio, preparación para exámenes,
- falta de interés en un tema en particular, y el profesorado, castigo
- El estrés de las altas expectativas de los maestros, padres, y el yo es usualmente una agonía para los estudiantes que estudian en escuelas. En general, los padres están muy preocupados por su rendimiento.

El estrés es visto como un grupo de condiciones ambientales que desencadenan la psicopatología. Surge cuando los individuos perciben que no pueden hacer frente adecuadamente a las demandas que se hacen en el o con amenazas a su bienestar (Lázaro, 1996). El médico Hans Selye desarrolló el General Síndrome de Adaptación (1939) como una forma de describir la respuesta biológica a la física sostenida estrés. Este modelo explica los efectos físicos en el cuerpo que puede tener el estrés, incluida la Activación del Sistema Nervioso Autónomo, así como el funcionamiento inhibido de los cuerpos órganos por resistencia y agotamiento. Aunque este concepto todavía se estudia en la actualidad, muchos

los investigadores han desarrollado teorías sobre el estrés como estímulo, refiriéndose a él como un factor estresante en lugar de vista preexistente de Selye de que el estrés era un constructo basado en la respuesta. La definición de estrés es Sin embargo siempre cambiante y adaptativo. Whitman (1985) cree que el estrés es difícil de definir debido a sus efectos variables sobre los individuos.

Fases del Estrés

Selye (1935, citado por Oblitas, 2004) describe el estrés a través de 5 fases:

Etapa 1: Lucha o Vuelo

En el momento en que te sientes estresado , tu cuerpo te lo hace saber Suenan las alarmas y aumenta la actividad en las glándulas tiroideas y suprarrenales.

Esto es lo que sucede cuando escuchas que los empresarios se están "quemando". Sus glándulas suprarrenales se sobrecargan porque la alarma contra incendios se dispara, y aún así, todavía están allí trabajando en su oficina.

Cuando no le prestas atención a estas alarmas, otras cosas dentro de tu cuerpo comienzan a suceder. Hay un aumento en las hormonas del estrés, la frecuencia cardíaca, la presión arterial e incluso una disminución de la memoria a corto plazo y los sentimientos de estrés, miedo, ansiedad y depresión.

Ahora, la otra cara de todo esto es que en la etapa de alarma, su enfoque mental también tiende a aumentar. No por mucho tiempo, sino inicialmente.

Esta etapa tiene como objetivo resolver un problema inmediato y luego volver a los niveles normales.

Por lo tanto, use esto para su ventaja, pero siempre recuerde traerlo de vuelta.

Etapa 2: Control de Daños

Cuando tu cuerpo se siente estresado, lo sabe.

Lo que sucede, entonces, es que hace todo lo posible para mantener las cosas lo más normales posible mientras su cuerpo trabaja horas extras. Las hormonas antiinflamatorias (cortisol) se secretan para controlar la inflamación que está ocurriendo. Pero esto no es una solución a largo plazo. Es una solución rápida para mantener las cosas en movimiento mientras se resuelven los problemas.

Nuevamente, los empresarios son conocidos por saber que estas alarmas se están disparando, pero se están presionando independientemente. De hecho, alabamos el comportamiento.

Solo recuerda, estas jugando con fuego. Cada tren se estrella eventualmente.

Etapa 3: Recuperación

En algún momento, espero que haya reconocido que ha estado corriendo una maratón a un ritmo acelerado y ha decidido que es hora de dar un paso atrás.

Cuando comienza la recuperación, su cuerpo hace todo lo posible para devolver sus sistemas internos a sus niveles originales y saludables.

Sin embargo, para recuperarse, debe descansar, dormir y reducir la producción general, algo que es increíblemente difícil para los empresarios.

Por eso es imperativo que, tan ocupado como usted, literalmente programe "tiempo para descansar" en su horario diario y / o semanal. Haz tiempo para no hacer nada.

Etapa 4: Adaptación

Ahora, digamos que no escuchaste a tu cuerpo y decidiste no hacer tiempo para recuperarte.

Has elegido "adaptar" en su lugar.

Esencialmente, lo que le estás diciendo a tu cuerpo es que este nivel de estrés no desaparecerá pronto. ¿Entonces Qué es lo que hace? Comienza a asentarse en la sensación de estrés constante, y se adapta en consecuencia.

Excepto, eso no significa necesariamente que se adapte de buena manera.

Lo que empezará a sentir entonces es todo, desde niveles de energía más bajos hasta una autoestima demolida. No dormirá tan bien, podría ganar (o perder) cantidades poco saludables de peso y ser mucho menos propenso a controlar sus emociones.

Lleve esto un paso más allá (piense en "adicto al trabajo") y puede contar con cada pilar en su vida que comienza a tambalearse, hasta que finalmente se caiga.

La adaptación no es una "solución". Es un resultado desafortunado, y uno debe hacer todo lo posible para evitarlo a toda costa.

Etapa 5: Burnout

Y, finalmente, si ignora las primeras cuatro etapas de la advertencia, eventualmente se encontrará completamente "agotado".

Esto podría significar todo, desde la depresión en toda regla hasta ser realmente hospitalizado.

Es sorprendente que en la comunidad empresarial, las cosas como la falta de sueño y la molienda sin fin se celebren como elogios que demuestran su dedicación al viaje. Yo mismo hablo mucho sobre el trabajo requerido para tener éxito. Pero también sé que si no se mantiene en equilibrio, la ganancia a corto plazo terminará convirtiéndose en una pérdida a largo plazo.

Eres tu activo más importante. Si no te mantienes equilibrado, sufrirás (mental, físicamente, emocionalmente).

No te permitas alcanzar el agotamiento. Terminará gastando mucho más tiempo volviendo a un estado saludable que haciendo solo un poco cada día para evitar que eso suceda en primer lugar.

Síntomas del estrés académicos.

<u>Signos físicos</u>	<u>Signos de comportamiento</u>
<ul style="list-style-type: none">• boca seca• aumento de la frecuencia cardíaca• dolores musculares, rigidez o dolor (especialmente en el cuello, los hombros y la espalda baja)• alta presión sanguínea• resfriados frecuentes o gripe	<ul style="list-style-type: none">• fumar, beber, consumir drogas• gritante• juramento• agresión• evitación / dilación• aislamiento• cambios en los hábitos alimenticios

<ul style="list-style-type: none"> • empeoramiento de una enfermedad existente (p. ej., asma, erupciones cutáneas) • Dolor de pecho • dolor de cabeza • indigestión • estreñimiento • calambres en el estómago • transpiración • náusea • temblor • fatiga • ganancia o pérdida de peso 	<ul style="list-style-type: none"> • cambios en los hábitos de sueño • nerviosismo (morderse las uñas, inquietud, ritmo, etc.)
<p><u>Signos mentales</u></p>	<p><u>Signos emocionales</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> • dificultad para concentrarse • memoria disminuida • dificultad para tomar decisiones • importa quedarse en blanco o correr • Confusión • pérdida del sentido del humor • libido disminuido • inatención • sueños malos 	<ul style="list-style-type: none"> • ansiedad • enfado • irritabilidad • impaciencia • mal genio • frustración • preocupación • temor

Factores asociados al estrés académico.

La tensión es una reacción emocional que tiene efecto negativo en lo mental y la salud social de los individuos. El estrés es definido por Lewis & Shaw (2007) como "un fisiológico y psicológico respuestas a una demanda ambiental que ocurre después de que un individuo percibe que no son capaces de hacer frente adecuadamente La demanda actual "(1). Los estudiantes como individuos son sometidos a varias fuentes de estrés dentro Entorno académico y clínico. Los estudiantes pueden experimentar problemas sociales, emocionales, físicos y familiares que pueden bajar sus habilidades académicas y de aprendizaje (2). Se ha informado de la creciente Niveles de estrés entre los estudiantes de pregrado, estudiantes universitarios durante todo el período de años académicos (3). Los alumnos que tienen transición del entorno escolar a el ambiente universitario podría ser psicológicamente, socialmente y académicamente sorprendido por las diferencias en sistema educacional; los estudiantes confrontar nuevos métodos de enseñanza, nuevos requerimiento académico, nuevos tipos de Relaciones con facultades y otros estudiantes del sexo opuesto. A causa de estos Cambios, los alumnos experimentarán diferentes tipos de estrés y estresantes que Puede tener un impacto negativo en su salud y rendimiento académico

El alumno con alto nivel de estrés muestra diferentes emociones, cognitivas, y problema fisiológico – emocional.

Los problemas incluyen el sentimiento de indiferencia, impotencia, y como si hubieran perdido, controlar.

Los **problemas cognitivos** incluyen baja concentración y concentración durante los periodos del estrés.

Los **problemas fisiológicos** incluyen cambios de peso, dolor en el pecho, miedo, Pánico, náuseas y falta de sueño.

El estrés es considerado como uno de los temas más serios en la vida de los estudiantes de la universidad, considerando que ese estrés puede llevar al declive académico, pobres relaciones con compañeros y miembros de familia y la insatisfacción general con vida.

Efectos del estrés académico

El estrés afecta a todos, en mayor o menor medida. Es una parte esencial y necesaria de nuestras vidas; Es el resultado de la interacción entre nosotros y el medio ambiente. El estrés se ha abordado y definido como un estímulo, una reacción y un proceso. Visto como un estímulo, el estrés se centra en los factores que pueden afectar el equilibrio natural de una persona. Como reacción, ofrece al individuo una explicación para su nerviosismo, para su estado cuando se enfrenta a una nueva situación. Como transacción, el estrés es un modelo de intercambio entre los recursos de un individuo y los requisitos del entorno. Cabe señalar que diferentes personas pueden presentar diferentes reacciones al mismo tipo de estrés. Un estímulo puede ser negativo o positivo, según la percepción de un individuo, sus experiencias previas y la predicción que pueden hacer con respecto a los efectos de la fuente de estrés.

El estrés puede tener múltiples efectos en una persona. Los efectos del estrés pueden desarrollarse en varios niveles: fisiológicos, psicológicos y de comportamiento. El agotamiento de los recursos necesarios para hacer frente a los diversos desafíos puede afectar la salud del individuo. Un nivel de estrés que es demasiado alto o demasiado bajo influye en el desempeño de un individuo en su actividad. En caso de que no haya

una estrategia adaptada para reducir el estrés, sus efectos pueden aumentar y causar una perturbación real de las actividades cotidianas.

La Depresión

Definición y signos característicos.

La Organización Mundial de la Salud (2012) define la depresión como un "trastorno mental". Se caracteriza por tristeza, pérdida de interés o placer, disminución de energía, sentimientos de culpa o falta de identidad.

Estimación, sueño perturbado o apetito y falta de concentración". La depresión es una de las más prevalentes. Los trastornos de salud mental en la sociedad actual. Actualmente se cree que hay 350 millones de personas con sufrimiento mundial con depresión. Un estimado de 800,000 personas mueren cada año como resultado de suicidio (OMS, 2015). El tamaño de estas figuras no solo es asombroso, sino que también es realmente preocupante. A cualquier dado el momento 2 a 3 por ciento de los hombres y 5 a 9 por ciento de las mujeres están sufriendo de mayor depresión. El riesgo de por vida de trastornos depresivos mayores es de 5 a 12 por ciento en hombres y de 10 a 26 años porcentaje en mujeres (APA, 1994). La depresión mayor es vista como un trastorno progresivo con episodios aumentando en severidad gradualmente. Aproximadamente el 75 por ciento de los pacientes que experimentan una importante El episodio depresivo tendrá una recurrencia dentro de los cinco años (Maj, Veltro, Pirozzi, Lobracc y Magliano, 1992).

La depresión es una epidemia moderna que tiene un efecto negativo en tantas vidas pero con el correcto conocimiento y prevención, puede ser ayudado. En los últimos años, la depresión se ha convertido en cada vez más frecuente entre los adolescentes por muchas razones. Uno de cada cuatro jóvenes vive con un trastorno mental y el 9

por ciento de los jóvenes de 16 a 24 años de edad experimentan de alta a muy altos niveles de trastornos psicológicos (Instituto Australiano de Salud y Bienestar, 2007). Gente joven de las edades de 18 a 24 años tienen la mayor prevalencia de trastornos mentales en cualquier grupo de edad y el suicidio de jóvenes es la principal causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años (ABS, 2012).

También podemos definir la depresión como un trastorno del estado de ánimo que afecta la forma en que te sientes acerca de la vida en general. Tener una perspectiva desesperada o indefensa en tu vida es el síntoma más común de la depresión.

Características Y Causas De La Depresión.

La depresión es probablemente la queja psiquiátrica más común y ha sido descrita por los médicos desde antes de la época del antiguo médico griego Hipócrates, quien la llamó melancolía. El curso del trastorno es extremadamente variable de persona a persona; Puede ser leve o grave, aguda o crónica. Si no se trata, la depresión puede durar un promedio de cuatro meses o más. La depresión es dos veces más frecuente en mujeres que en hombres. La edad típica de inicio es en los años 20, pero puede ocurrir a cualquier edad.

La depresión puede tener muchas causas. Los eventos de vida desfavorables pueden aumentar la vulnerabilidad de una persona a la depresión o desencadenar un episodio depresivo. Los pensamientos negativos sobre uno mismo y el mundo también son importantes para producir y mantener los síntomas depresivos. Sin embargo, tanto los mecanismos psicosociales como los bioquímicos parecen ser causas importantes; La principal causa bioquímica parece ser la regulación defectuosa de la liberación de uno o más neurotransmisores naturales en el cerebro, particularmente noradrenalina y serotonina. Se cree que las cantidades reducidas o la actividad reducida de estas

sustancias químicas en el cerebro causan el estado de ánimo deprimido en algunos pacientes.

La depresión también se asocia con trastornos movimiento rápido de los ojos (REM) sueño. Una región del cerebro conocida como la amígdala contiene neuronas que se proyectan en el tronco cerebral y parecen estar involucradas en la modulación del sueño REM. La amígdala también se asocia con el procesamiento de pensamientos negativos y puede ser agrandada, hiperactiva o disfuncional en algunas personas deprimidas. Aunque el significado de estas asociaciones aún no se ha definido, el vínculo entre la depresión, el sueño REM desordenado y las anomalías de la amígdala ha dado lugar a nuevas vías de investigación sobre la neurobiología y el tratamiento de la depresión.

Tipos De Depresión

El trastorno bipolar, el trastorno depresivo mayor y el trastorno depresivo persistente son los tipos principales de depresión. Una persona que experimenta estados alternativos de depresión y manía (elevación anormal del estado de ánimo) o hipomanía (distinta, aunque no necesariamente anormal, elevación del estado de ánimo) se dice que sufre de trastorno bipolar. El trastorno depresivo mayor se caracteriza por síntomas severos que interrumpen la vida diaria del individuo, generalmente con efectos sobre el apetito, el sueño, el trabajo o la capacidad de disfrutar de la vida. Los episodios de depresión mayor pueden ocurrir a cualquier edad y pueden ocurrir una o varias veces en la vida de una persona afectada. El trastorno depresivo persistente involucra síntomas que duran dos o más años, a veces marcados por episodios de depresión mayor.

Otros tipos de depresión incluyen la depresión posparto, la depresión psicótica y el trastorno afectivo estacional, cada uno de los cuales se desarrolla en circunstancias específicas. La depresión posparto se desarrolla en mujeres en el período posterior al parto. Los síntomas incluyen ansiedad, falta de interés en cuidar al bebé y sentimientos de tristeza, desesperanza o insuficiencia. La depresión posparto es más prolongada y más severa que los "baby blues", una condición común entre las mujeres después del parto que generalmente involucra cambios de humor, sentimientos de tristeza y episodios de llanto. La depresión psicótica surge en un contexto de psicosis, que puede incluir síntomas de delirios, alucinaciones o paranoia. El trastorno afectivo estacional se caracteriza por la aparición de síntomas depresivos en otoño e invierno, que se alivian al aumentar la exposición a la luz natural en primavera y verano.

a. Síntomas de la depresión

1. Perspectiva sin esperanza

La depresión mayor es un trastorno del estado de ánimo que afecta la forma en que te sientes acerca de la vida en general. Tener una perspectiva desesperada o indefensa en tu vida es el síntoma más común de la depresión.

Otros sentimientos pueden ser inutilidad, odio a uno mismo o culpa inapropiada.

Los pensamientos comunes y recurrentes de la depresión pueden ser vocalizados como, "Todo es mi culpa" o "¿Cuál es el punto?"

2. interés perdido

La depresión puede quitarle el placer o el placer a las cosas que ama. Una pérdida de interés o el retiro de actividades que alguna vez esperó (deportes, pasatiempos o salir con amigos) es otro signo revelador de depresión mayor.

Otra área donde puedes perder interés es el sexo. Los síntomas de la depresión mayor incluyen una disminución del deseo sexual e incluso impotencia.

3. Aumento de la fatiga y problemas de sueño.

Parte de la razón por la que podría dejar de hacer las cosas que disfruta es porque se siente muy cansado. La depresión a menudo viene con una falta de energía y una abrumadora sensación de fatiga, que puede estar entre los síntomas más debilitantes de la depresión. Esto podría llevar a dormir excesivamente.

La depresión también está relacionada con el insomnio, ya que uno podría llevar al otro y viceversa. También pueden empeorar mutuamente. La falta de calidad, el sueño reparador también puede conducir a la ansiedad.

4. Ansiedad

Si bien no se ha demostrado que la depresión causa ansiedad, las dos afecciones a menudo ocurren juntas. Los síntomas de ansiedad pueden incluir:

- ✍ nerviosismo, inquietud o sensación de tensión
- ✍ sentimientos de peligro, pánico o temor
- ✍ ritmo cardíaco elevado
- ✍ respiración rápida
- ✍ sudoración excesiva o intensa
- ✍ temblor o contracción muscular

✍ problemas para concentrarse o pensar claramente en otra cosa que no sea lo que le preocupa

5. Irritabilidad en los hombres.

La depresión puede afectar a los sexos de manera diferente. Las investigaciones muestran que los hombres con depresión pueden tener síntomas como irritabilidad, conducta escapista o de riesgo, abuso de sustancias o enojo fuera de lugar.

Los hombres también son menos propensos que las mujeres a reconocer la depresión o buscar tratamiento para ella.

6. Cambios en el apetito y el peso.

El peso y el apetito pueden fluctuar para las personas con depresión. Esta experiencia puede ser diferente para cada persona. Algunas personas tendrán un mayor apetito y aumentarán de peso, mientras que otras no tendrán hambre y perderán peso.

Una indicación de si los cambios en la dieta están relacionados con la depresión es si son intencionales o no. Si no lo son, puede significar que son causados por la depresión.

7. Emociones incontrolables.

Un minuto es un arrebato de ira. A la próxima estás llorando incontrolablemente. Nada fuera de ti provocó el cambio, pero tus emociones están subiendo y bajando en cualquier momento. La depresión puede causar cambios de humor.

8. Mirando a la muerte

La depresión a veces está relacionada con el suicidio en 2013, más de 42,000 personas murieron por suicidio en los Estados Unidos, según el centros de control y prevención de enfermedades Fuente confiable.

Las personas que mueren por suicidio usualmente muestran síntomas primero. A menudo la gente habla de ello o hace un primer intento antes de tener éxito en acabar con su vida. Si cree que alguien está en riesgo inmediato de autolesionarse o lastimar a otra persona

La depresión afecta a millones de personas, pero existen diversos tratamientos disponibles, desde cambios en el estilo de vida hasta medicamentos. No importa el camino de tratamiento que elija, pedir ayuda profesional es el primer paso para volver a sentirse como uno mismo.

2.3. Definición de términos básicos

- **Estrés Académico:**

Estrés Académico: El estrés académico es una angustia mental con respecto a cierta frustración anticipada asociado con el fracaso académico o incluso la conciencia de la posibilidad de tales fracaso". (Gupta y Khan, 1987). "El estrés académico impregna la vida de los estudiantes, y tiende a afectar negativamente su salud mental y física, y su capacidad para realizar el trabajo escolar con eficacia ". (Clark & Rieker, 1986; Felsten & Wilcox, 1992).

Se ha visto que el estrés aumenta su control sobre los estudiantes, ya que tienen que competir en cada paso de su carrera académica en este mundo en rápido movimiento. Esta sombra del estrés académico se oscurece aún más para los estudiantes de nivel medio y altas escuelas, ya que tienen que entrar en el mundo de la competencia para elegir sus carreras respectivas.

El estrés académico no necesariamente comienza en la universidad. Las crisis nerviosas, ataques de pánico, quemaduras y depresiones también son comunes entre muchos jóvenes estudiantes. La situación no es la misma para todos, y todos lo hacen. No experimenta los mismos sentimientos o pensamientos sombríos cuando están bajo estrés.

En este punto del tiempo, una parte de tratar con los cambios físico y socioemocionales, los adolescentes tienen que cumplir con la expectativa de sus padres, construir su carrera y la escuela completa, en la que pueden fallar y por lo tanto tener una negativa impacto en sí mismo. La familia es considerada la primera escuela para el niño y es una fuente de expectativas por la cual los padres juegan un papel vital en la educación de sus hijos respecto a los archivos académicos.

- **Depresión:** un estado de ánimo o estado emocional que está marcado por sentimientos de baja autoestima o culpa y una capacidad reducida para disfrutar de la vida. Una persona que está deprimida generalmente experimenta varios de los siguientes síntomas: sentimientos de tristeza, desesperanza o pesimismo; baja autoestima y mayor auto-depreciación; una disminución o pérdida de la capacidad para disfrutar de las actividades ordinarias; Energía y vitalidad reducidas; lentitud de pensamiento o acción; pérdida de apetito; y sueño perturbado o insomnio.

La depresión difiere de la simple aflicción o el duelo, que son respuestas emocionales apropiadas a la pérdida de personas u objetos queridos. Cuando hay motivos claros para la infelicidad de una persona, se considera que la depresión está presente si el estado de ánimo deprimido es desproporcionadamente largo o severo en relación con el evento precipitante. Las distinciones entre la duración de la depresión, las circunstancias en las que surge y otras características subyacentes subyacen a la clasificación de la depresión en diferentes tipos. Ejemplos de diferentes tipos de depresión incluyen trastorno bipolar, trastorno depresivo mayor (depresión clínica), trastorno depresivo persistente y trastorno afectivo estacional

- **Estrés** La primera definición sugiere que el estrés resulta de presión. Cuanto mayor es la presión, más probable es que el destinatario, ya sea una persona o una viga portadora, sucumbirá cuando el estímulo (externo) se vuelve demasiado grande, el colapso (interno) se vuelve inevitable. Esta definición se centra en las fuentes externas de estrés y encapsula bien su naturaleza acumulativa. Añadiendo una onza más al peso en la viga puede hacer poca diferencia a la carga total, pero aún puede ser suficiente para hacer que se rompa.

Esta es la definición principal aún proporcionada en el Oxford Diccionario inglés: "al sujeto (una cosa material, un cuerpo órgano, una facultad mental) al estrés o la tensión; trabajar en exceso fatiga."

Una definición basada en la respuesta la segunda definición se centra en el estrés como respuesta a estímulos nocivos o aversivos. Este es el aspecto del estrés.

Destacado por Selye (1956), quien midió el estrés en términos de respuestas fisiológicas, tales como aquellas representadas por la actividad simpénica suprarrenal-medular o por actividad pituitaria-suprarrenal-cortical. Selye observó

qué llamó al síndrome de adaptación general (GAS) durante la respuesta fisiológica al estrés progresa a través de tres etapas. Primero, el cuerpo es alertado y responde con una reacción de alarma. A continuación, se desencadena la actividad autonómica a medida que el cuerpo se prepara para lidiar con el estrés. Esta es la etapa de la resistencia. Por último, si el estrés continúa más allá de la capacidad del cuerpo para responder el sistema está dañado y puede colapsar. Esta es la etapa de agotamiento esta definición ha contribuido enormemente al pensamiento sobre el estrés, y comúnmente se asume que las respuestas psicológicas siguen un curso similar, aunque los procesos pueden tener un inicio insidioso así como un inicio alarmado. La duración de la etapa de resistencia, cuando la persona se está adaptando o lidiando con el estrés depende de las características específicas de la persona que sufre el estrés, pero el supuesto es que en algún momento, si el estrés persiste, el agotamiento o el colapso se vuelven inevitables.

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis General

El Estrés académico se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

3.1.2. Hipótesis específicas

El estrés académico se relaciona significativamente con el nivel de depresión leve en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

El estrés académico se relaciona significativamente con y el nivel de depresión moderado en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

El estrés académico se relaciona significativamente con el nivel de depresión severo en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

3.2. Operacionalización de Variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable X

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Reacciones físicas,	- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)			
	- Fatiga crónica (cansancio permanente)		Bajo	5 -11
	- Dolores de cabeza o migrañas	5	Medio	12 -18
	- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		Alto	19 -25
	- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			
Reacciones psicológicas	- Conflictos o tendencia a polemizar		Bajo	5 -11
	o discutir	5	Medio	12 -18
	- Aislamiento de los demás		Alto	19 -25

Tabla 2*Operacionalización de la variable Y*

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Depresión Leve	Desánimo, alteraciones del sueño y del apetito, ganas de llorar, cambios bruscos de humor, pérdida de ilusiones, pesimismo, negatividad, fatiga.	5	Malo	5 -11
			Aceptable	12 -18
			Bueno	19 -25
Depresión Moderada	Pérdida de confianza y autoestima, reproches, incapacidad para concentrarse, actividad psicomotriz agitada o inhibida, alteración del sueño, variación del peso, quejas somáticas.	5	Malo	5 -11
			Aceptable	12 -18
			Bueno	19 -25
Depresión Severa	ansiedad, enfado, irritabilidad, impaciencia. mal genio, frustración, preocupación, temor	5	Malo	5 -11
			Aceptable	12 -18

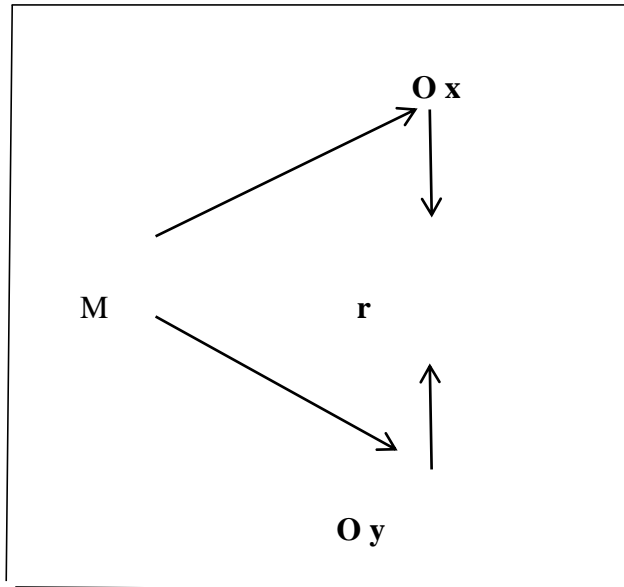
		fijándose en fallas pasadas o culpa propia	Bueno	19 -25
		Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas		
			Malo	15 -34
Niveles de depresión	21		Aceptable	35 -54
			Bueno	55 -75

3.3. Tipo de estudio

La investigación presentada es de tipo **correlacional** toda vez que esté interrelacionada en la determinación de la muestra existente, así mismo la relación que existe entre ambas variables.

3.4. Diseño del estudio

La investigación pertenece al Diseño **Transeccional** o **diseño Transversal** (No experimental), pues no hubo manipulación en las variables.



Denotación:

M = Población

Ox = Observación a la variable independiente.

Oy = Observación a la variable dependiente.

r = Relación entre variables.

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población

- ✓ 130 estudiantes
- ✓ I al X ciclo
- ✓ E.A.P Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias de la
Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Tabla 3

Población del estudio

N	Ciclos	Cantidad
1	I ciclo	24
2	II ciclo	23
3	III ciclo	21
4	IV ciclo	13
5	V ciclo	9
6	VI ciclo	9
7	VII ciclo	9
8	VIII ciclo	8
9	IX ciclo	7
10	X ciclo	7
TOTAL		130

Fuente: Registros académicos de la Escuela Profesional de Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias UNJFSC

3.5.2. Muestra

La muestra que se usara por conveniencia, es decir solo se considera a los estudiantes de I y II ciclo de la escuela académica profesional de estadística e informática.

Tabla 4

Muestra de estudio

Ciclo	Cantidad
I	24
II	23
Total	47

Fuente: Registros académicos de la Escuela Profesional de Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias UNJFSC

3.6. Técnicas e de recolección de datos

Instrumentos utilizados

Instrumento 1- Para Estrés académico

Ficha Técnica: Inventario Sisco De Estrés Académico

- ✓ Nombre: Inventario SISCO para el estrés académico teniendo como autor a Arturo Barraza Macías compuesto por 15 ítems distribuidos para cada dimensión.
- ✓ La duración del instrumento es aproximadamente entre 10 y 15 minutos.
- ✓ Puede ser aplicado de manera individual o colectiva.
- ✓ Tiene como duración de 10 a 15 minutos aprox.
- ✓ Esta escala evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales

Instrumento 2 Para Depresión

Instrumento 2: Inventario de Depresión de Beck (BDI).

- ✓ Villegas, Méndez, Rodríguez, Loperena y Varela, 1998)
- ✓ Conformado por 21 reactivos
- ✓ Tienen como objetivo evaluar la intensidad sintomática de la depresión en muestras clínicas y no clínicas.

3.7. Método de análisis de datos

a. Descriptiva

- ✓ Recopilaremos, analizaremos e interpretaremos el vaciado de datos.
- ✓ Así mismo se procedió a la realización de tablas y cuadros estadísticos, teniendo como herramienta principal el programa del SPSS (programa informático Statistical Package for Social Sciences - versión 21.0 en español), para hallar resultados de la aplicación de los cuestionarios

b. Inferencial

- ✓ Se sometió a prueba todas las hipótesis planteadas en la investigación.
- ✓ Se halló el **Coefficiente de correlación de Spearman**, ρ (ro) que tiene como función calcular la correlación entre ambas variables.

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

CAPITULO IV RESULTADOS

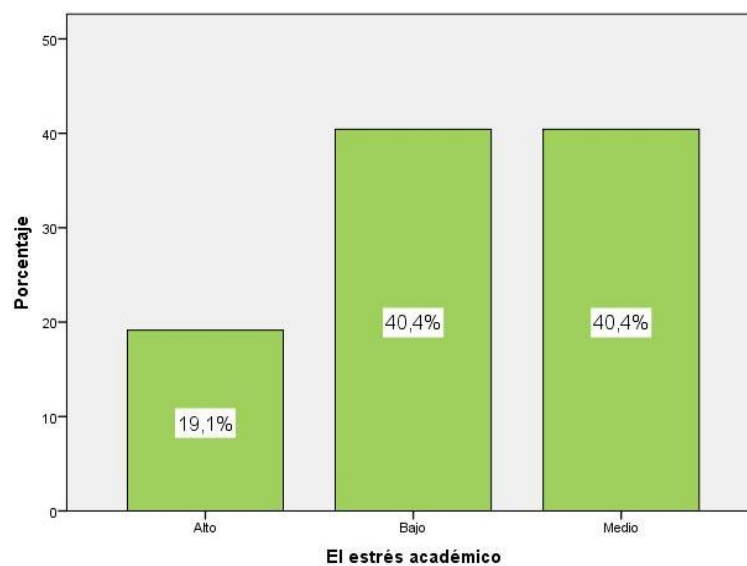
4.1. Resultados descriptivo de las variables

Tabla 5

El estrés académico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	9	19,1	19,1	19,1
	Bajo	19	40,4	40,4	59,6
	Medio	19	40,4	40,4	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del I y II ciclo de la E.A.P Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias, UNJFSC.

Figura 1



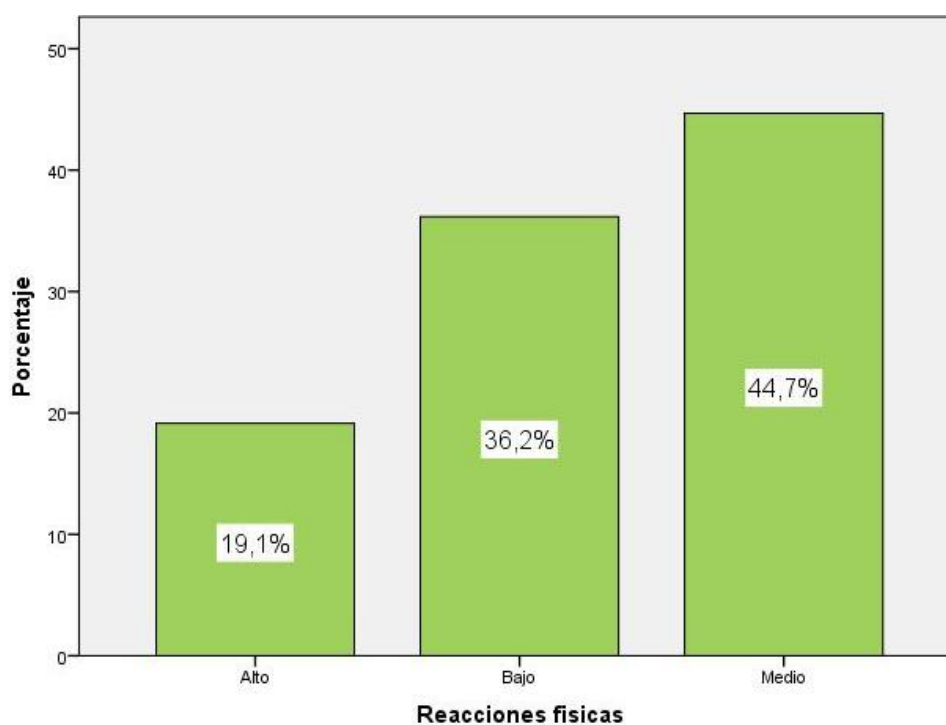
De la fig. 1, un 40,4% de estudiantes del I y II ciclo de la E.A.P Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias, UNJFSC muestran un nivel medio en la variable estrés académico, un 40,4% consiguieron un nivel bajo y un 19,1% obtuvieron un nivel alto.

Tabla 6

Reacciones físicas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	9	19,1	19,1	19,1
	Bajo	17	36,2	36,2	55,3
	Medio	21	44,7	44,7	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del I y II ciclo de la E.A.P Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias, UNJFSC.

Figura 2



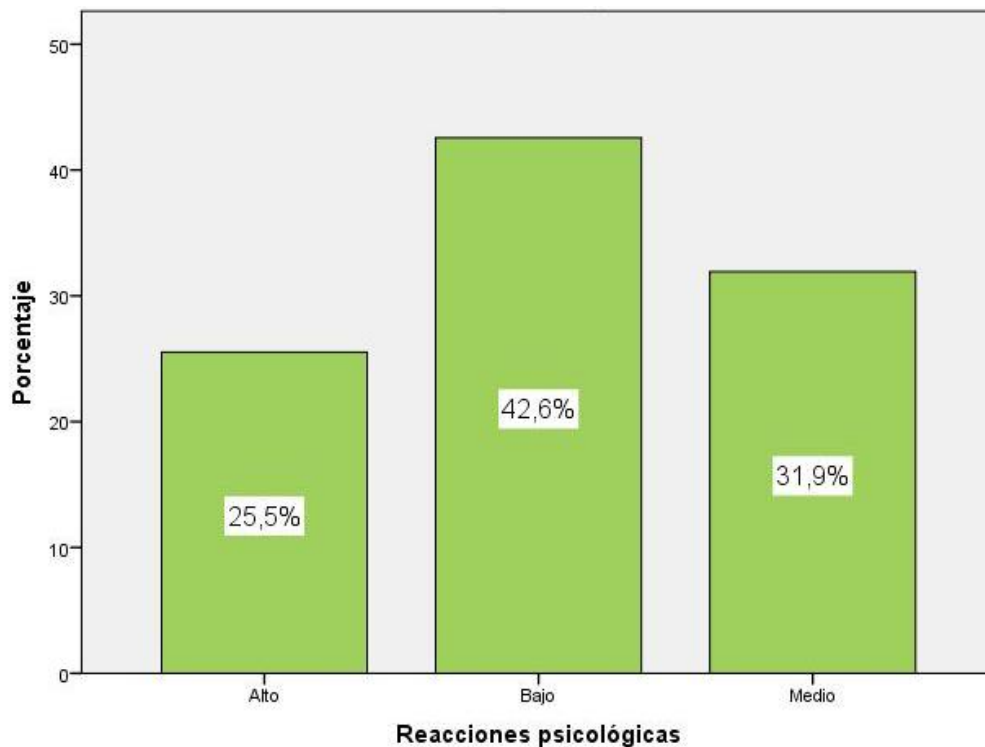
De la fig. 2, un 44,7% de estudiantes del I y II ciclo de la E.A.P Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias, UNJFSC muestran un nivel medio en la dimensión reacciones físicas, un 36,2% consiguieron un nivel bajo y un 19,1% obtuvieron un nivel alto.

Tabla 7

Reacciones psicológicas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	12	25,5	25,5	25,5
	Bajo	20	42,6	42,6	68,1
	Medio	15	31,9	31,9	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del I y II ciclo de la E.A.P Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias, UNJFSC.

Figura 3



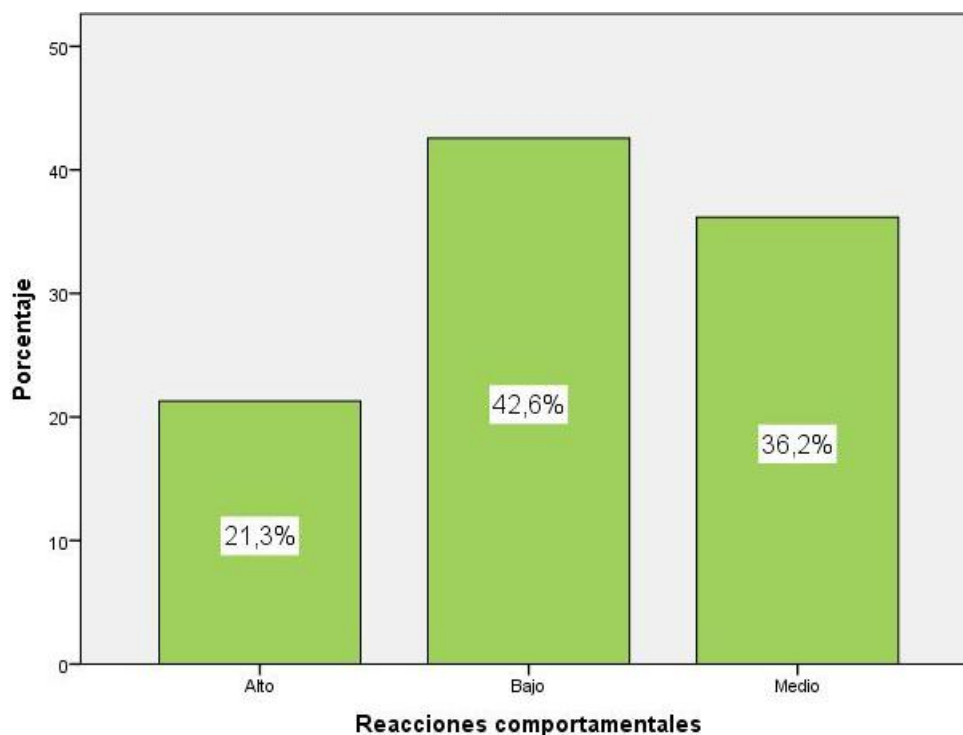
De la fig. 3, un 42,6% de estudiantes del I y II ciclo de la E.A.P Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias, UNJFSC muestran un nivel bajo en la dimensión reacciones psicológicas, un 31,9% consiguieron un nivel medio y un 25,5% obtuvieron un nivel alto.

Tabla 8

Reacciones comportamentales					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	10	21,3	21,3	21,3
	Bajo	20	42,6	42,6	63,8
	Medio	17	36,2	36,2	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del I y II ciclo de la E.A.P Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias, UNJFSC.

Figura 4



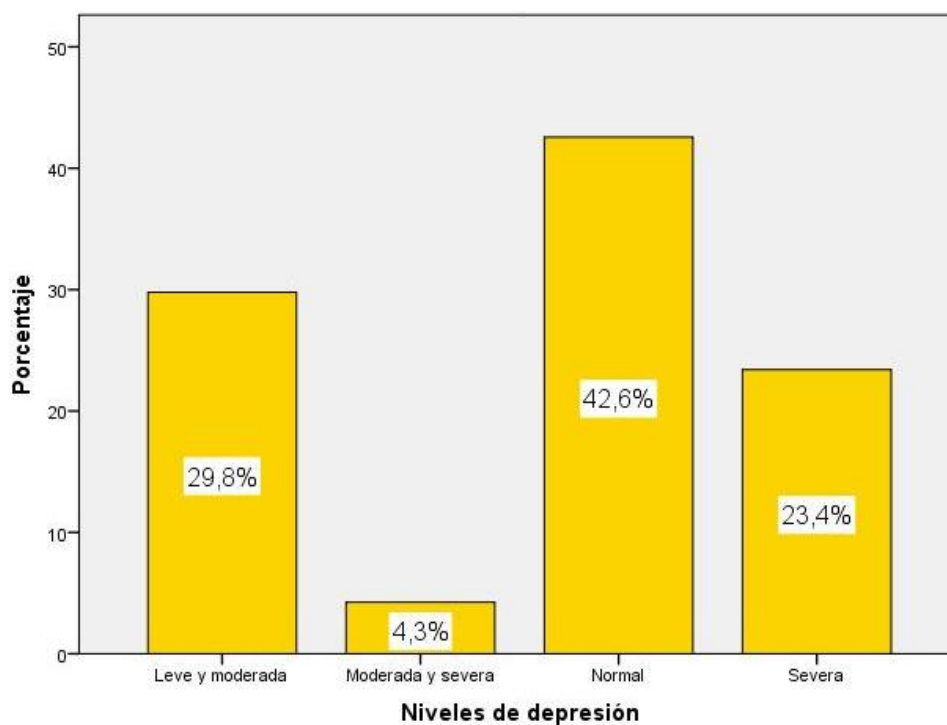
De la fig. 4, un 42,6% de estudiantes del I y II ciclo de la E.A.P Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias, UNJFSC muestran un nivel bajo en la dimensión reacciones comportamentales, un 36,2% consiguieron un nivel medio y un 21,3% obtuvieron un nivel alto.

TABLA 9

Niveles de depresión					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Leve y moderada	14	29,8	29,8	29,8
	Moderada y severa	2	4,3	4,3	34,0
	Normal	20	42,6	42,6	76,6
	Severa	11	23,4	23,4	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del I y II ciclo de la E.A.P Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias, UNJFSC.

Figura 5



De la fig. 5, un 42,6% de estudiantes del I y II ciclo de la E.A.P Estadística e Informática de la Facultad de Ciencias, UNJFSC muestran un nivel normal de depresión, un 29,8% consiguieron un nivel leve y moderado, un 23,4% alcanzaron un nivel severo y un 4,3% obtuvieron un nivel moderado y severo.

4.2. Generalización entorno la hipótesis central

Hipótesis general

Hipótesis Alternativa **H_a** El Estrés académico se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula **H₀**: El Estrés académico no se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 10

Relación entre el estrés académico y la depresión

Correlaciones				
			El estrés académico	Niveles de depresión
Rho de Spearman	El estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	,485**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	47	47
	Niveles de depresión	Coeficiente de correlación	,485**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	47	47

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

Observamos en la tabla 10 el coeficiente de correlación de $r= 0.485$, con una $p=0.000(p<.05)$ por lo cual la hipótesis alternativa será aceptada y la hipótesis nula. Será rechazada. Esto quiere decir que se cumple la hipótesis planteada para la investigación pues existe una relación entre ambas variables.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **moderada**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

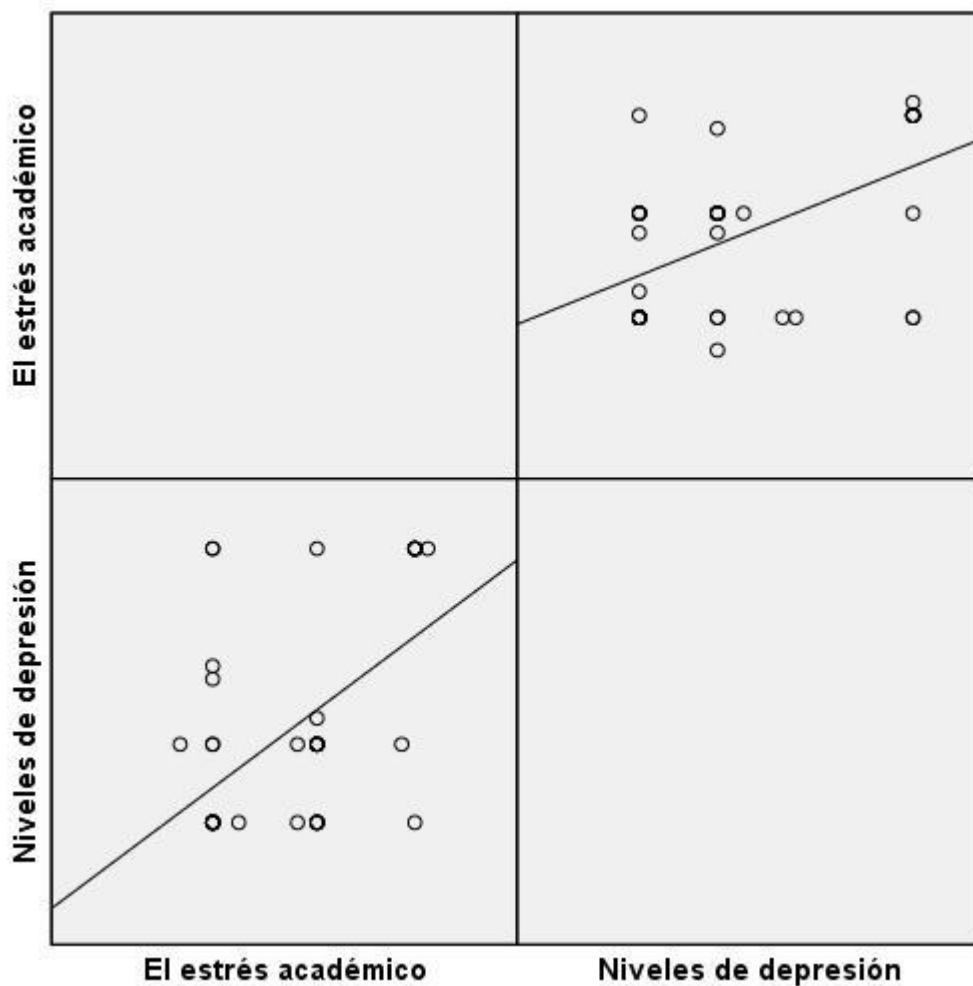


Figura 6. El estrés académico y la depresión

Hipótesis específica 1

Hipótesis Alternativa **H_a**: La dimensión reacciones físicas del Estrés académico se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula **H₀**: La dimensión reacciones físicas del Estrés académico no se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 11

Relación entre las reacciones físicas y la depresión

Correlaciones				
			Reacciones físicas	Niveles de depresión
Rho de Spearman	Reacciones físicas	Coefficiente de correlación	1,000	,483**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	47	47
	Niveles de depresión	Coefficiente de correlación	,483**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	47	47

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

Observamos en la tabla 11 el coeficiente de correlación de $r = 0.483$, con una $p = 0.000$ ($p < .05$) por lo cual podemos decir que la hipótesis alternativa es aceptada y la hipótesis nula era

rechazada. Esto quiere decir que se cumple la hipótesis planteada para la investigación pues existe una relación entre ambas variables.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **moderada**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

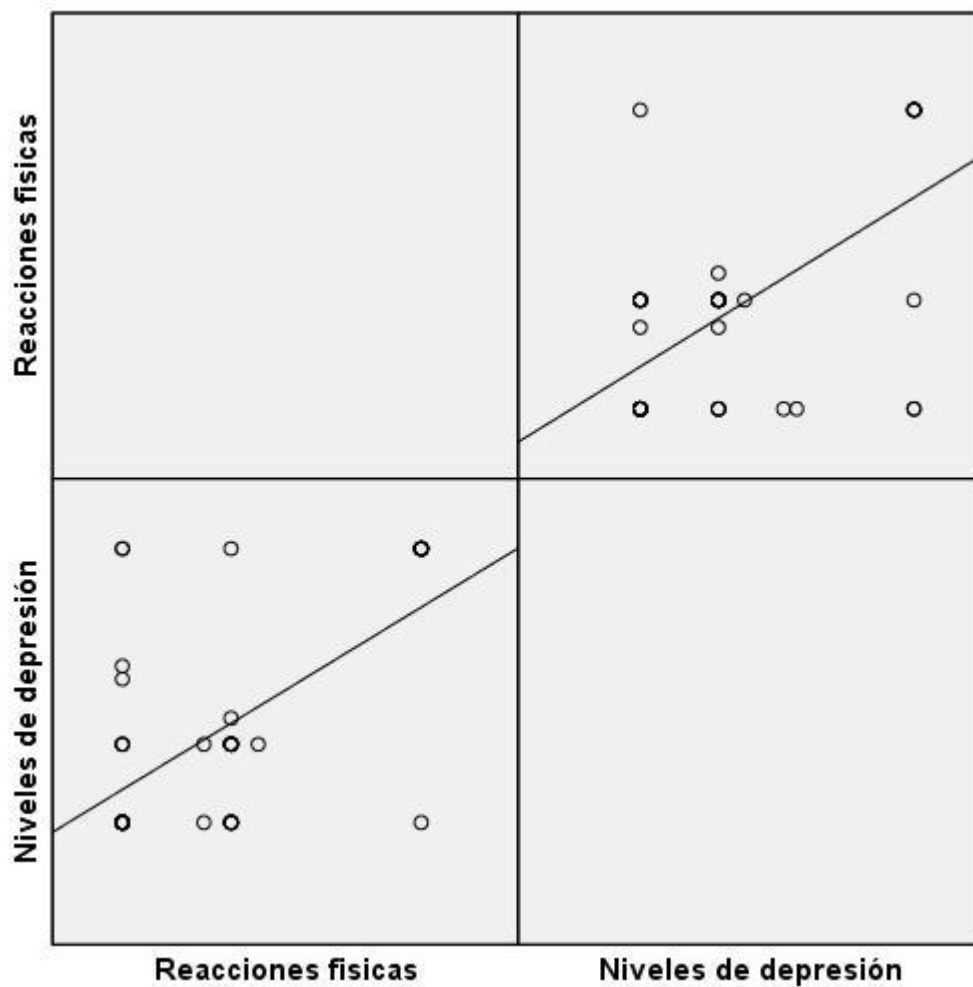


Figura 7 Las reacciones físicas y la depresión

Hipótesis específica 2

Hipótesis Alternativa **H_a**: La dimensión reacciones psicológicas del Estrés académico se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula **H₀**: La dimensión reacciones psicológicas del Estrés académico no se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Tabla 12

Relación entre las reacciones psicológicas y la depresión

Correlaciones			
		Reacciones psicológicas	Niveles de depresión
Rho de Spearman	Reacciones psicológicas	Coefficiente de correlación	,585**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	47
	Niveles de depresión	Coefficiente de correlación	,585**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	47

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

Se observa en la tabla 12 un coeficiente de correlación de $r=0.585$, con una $p=0.001$ ($p<.05$) por lo cual podemos decir que la hipótesis alternativa será aceptada mientras que la hipótesis

nula será rechazada. Esto quiere decir que se cumple la hipótesis planteada para la investigación pues existe una relación entre ambas variables.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **moderada**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

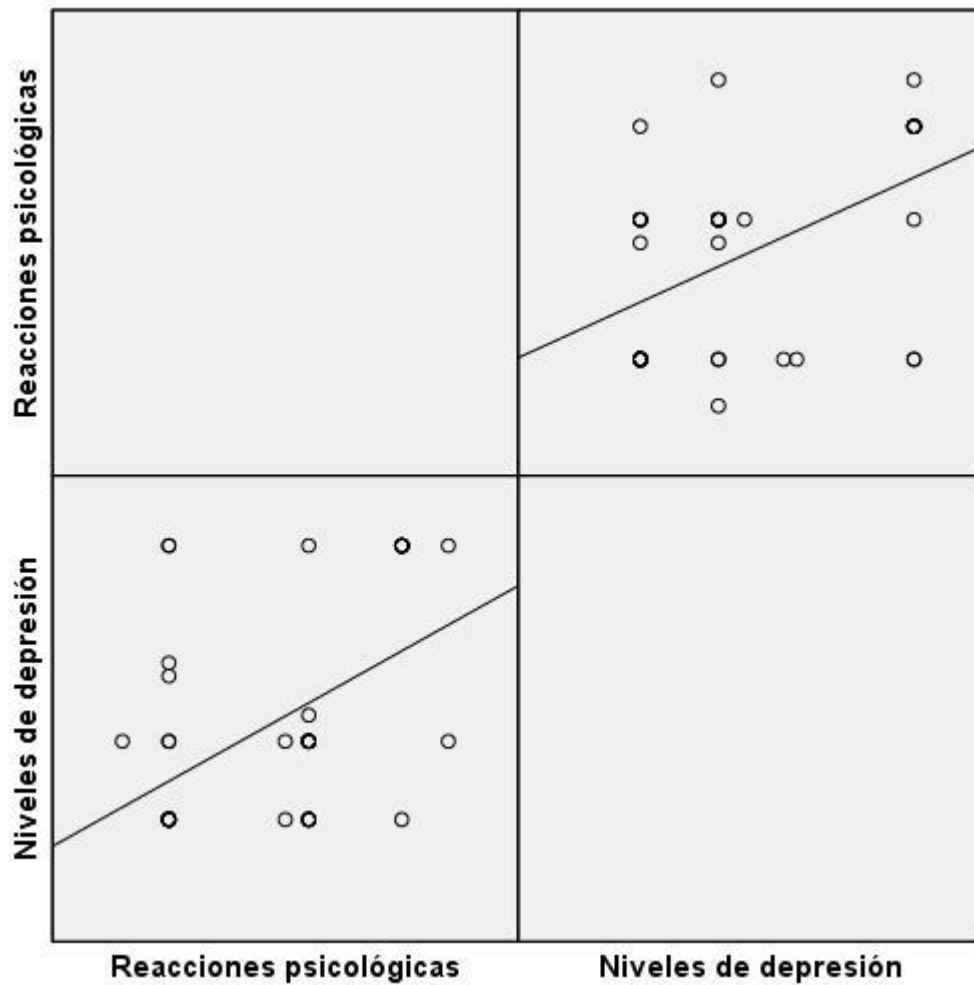


Figura 8. Las reacciones psicológicas y la depresión

Hipótesis específica 3

Hipótesis Alternativa **H_a**: La dimensión reacciones comportamentales del Estrés académico se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula **H₀**: La dimensión reacciones comportamentales del Estrés académico no se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 13

Relación entre las reacciones comportamentales y la depresión

Correlaciones				
		Reacciones comportamentales		Niveles de depresión
Rho de Spearman	Reacciones comportamentales	Coefficiente de correlación	1,000	,552**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	47	47
	Niveles de depresión	Coefficiente de correlación	,552**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	47	47

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

Observamos en la tabla 13 un coeficiente de correlación de $r=0.552$, con una $p=0.000(p<.05)$ por lo cual podemos decir que la hipótesis alternativa es aceptada mientras que la hipótesis nula es rechazada. Esto quiere decir que se cumple la hipótesis planteada para la investigación pues existe una relación entre ambas variables.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **moderada**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

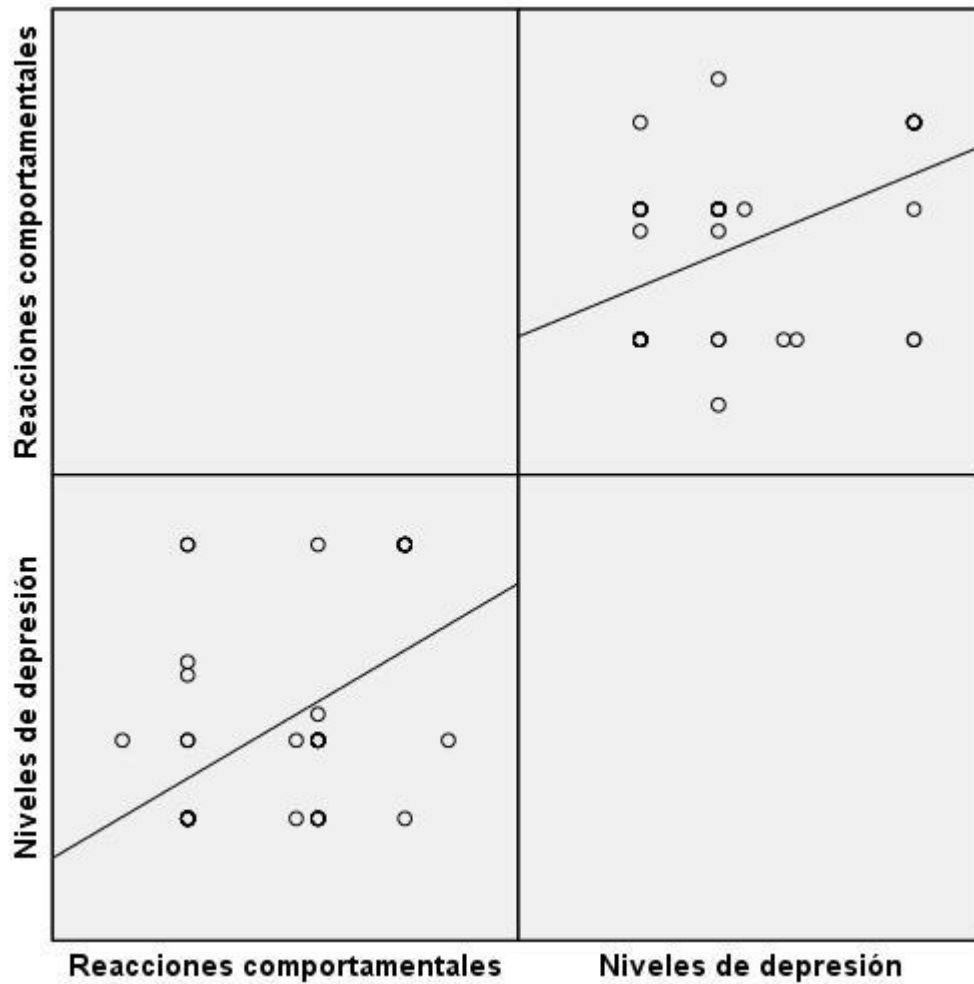


Figura 9. Las reacciones comportamentales y la depresión

CAPITULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 DISCUSIÓN

Se ha realizado mucha investigación previa en el campo de la depresión en relación con presión académica. Investigadores como Hilsman y Garber (1995) han analizado los niveles de depresión en los niños de la escuela debido a factores estresantes académicos, encontrando que los estudiantes que informaron la falta de control académico y competencia, exhibieron mayores niveles de angustia y síntomas depresivos.

La investigación relacionada con el estudio actual incluye la de Bandura et al (1999) que mostró el enlace entre la autoeficacia y la depresión entre una muestra de niños. Como se ha mostrado, la existente investigación de la depresión relacionada con el ámbito académico, se ocupa principalmente de niños más pequeños o estudiantes de la universidad. Hay una falta de investigación que involucre a adolescentes y depresión a pesar del hecho de que la depresión y el estrés académico son tan frecuentes entre los adolescentes.

Luego de haber llegado al resultado final podemos decir que existe relación entre ambas variables esto lo podemos relacionar con la investigación de Barraza, A. (2012) quien realizó una investigación sobre el perfil descriptivo del estrés académico durante el examen, en estudiantes de nivel secundario de la Escuela Técnica Número 67 “José Santos Valdez”. Durango – México. El cual obtuvo resultados altos con un porcentaje del 100% de estudiantes que manifestaban estar estresados durante el período de exámenes, en un nivel profundo y una intensidad medianamente alta. A la vez las calificaciones y las preguntas que vendrían en las evaluaciones eran las causas de este problema, por otro lado otro de lo resultado que encontró el instrumento aplicado fue ciertos síntomas frecuentes: morderse las uñas, rascarse, frotarse,

etc., la somnolencia, los problemas de concentración, la sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental). Así mismo hemos tomado como investigación relacionada la tesis de Fortich (2013) el cual analizó la prevalencia del estrés académico en estudiantes de pregrado de odontología de la Corporación Universitaria Rafael Núñez de Cartagena, en Colombia. Aplicando un instrumento a 245 estudiantes entre las edades de 18 y 21 años del I AL X ciclo obteniendo como resultado que muchos de los estudiantes presentan niveles de estrés elevados, presentando un promedio de 2,12 para el sexo masculino y 2,19 para el sexo femenino, asimismo los eventos que generan un mayor nivel de estrés son, el miedo a reprobado un curso o un año (48.98%) y en las evaluaciones y las calificaciones. (2.71%).

Entonces podemos decir que el estrés académico y la depresión son temas que van de la mano a la vez no solo este sino muchos más que hacen que los estudiantes queden afectados pues debemos tener en cuenta que no todos tienen la misma capacidad de resiliencia, para unos una evaluación es algo sencillo, pero para otros es algo que no los deja dormir por que estarán preocupados en saber si obtendrán una buena calificación

5.2 CONCLUSIONES

De las pruebas realizadas podemos concluir:

- **Primera:** Existe una relación entre el Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión., debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.485, representando una **moderada** asociación.
- **Segunda:** Existe una relación entre la dimensión reacciones físicas del estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión., debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.483, representando una **moderada** asociación.
- **Tercera:** Existe una relación entre la dimensión reacciones psicológicas del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. La correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.585, representando una **moderada** asociación.
- **Cuarta:** Existe una relación entre la dimensión reacciones comportamentales del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, porque la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.552, representando una **moderada** asociación.

5.3 RECOMENDACIONES

- **Primera:** Comprenda sus capacidades académicas, lo que se espera de usted y trate de no tener expectativas irrazonables.
- **Segunda:** Tomar conciencia que como tutores tenemos que realizar el seguimiento de los casos que se nos presenta en nuestra labor tutorial, cumplir con nuestra función de orientación como docentes y tutores en caso contrario estaremos convirtiéndonos en agentes pasivos, frente al problemas que enfrentas los estudiantes.
- **Tercero:** Comprometerse en la transformación de una sociedad de cultura violenta, por otra donde la convivencia sea más pacífica, las relaciones sociales sean armónicos, los conflictos se resuelvan sin utilizar la violencia, nuestros estudiantes no tengan temor a ir a su centro de estudio, hacer de la universidad un lugar donde se respeten los derechos humanos de todos y todas
- **Cuarto:** Los docentes deben cumplir una función tutorial realizando el seguimiento de los casos que se nos presenta en nuestra labor, cumplir con nuestra función de orientación como docentes y tutores en caso contrario estaremos convirtiéndonos en agentes pasivos, frente a los problema que enfrentas los estudiantes.
- **Quinto:** Las autoridades deben comprometerse en la transformación de una sociedad de cultura violenta, por otra donde la convivencia sea más pacífica, las relaciones sociales sean armónicos, los conflictos se resuelvan sin utilizar la violencia y que nuestros estudiantes no tengan temor

CAPITULO VI REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

6.1 Bibliografía

- Auerbach S M (1989) Gestión del estrés e investigación de afrontamiento En el ámbito sanitario: una visión general y metodológica. comentario. Revista de Consultoría y Psicología Clínica. 57, 388-95.
- Folkman S y Lazarus R S (1980) Un análisis de afrontamiento en una Muestra comunitaria de mediana edad. Diario de la Salud y Comportamiento social 21, 219-39.
- Folkman S y Lazarus R S (1985) Si cambia, debe ser un Proceso: estudio de la emoción y afrontamiento durante tres etapas de una.examen de la universidad Revista de Personalidad y Psicología Social 48, 150-70.
- Fontana D (1990) Managing Stress. Londres, British Psychological Society and Routledge.
- Harre R y Lamb R (1983) (Eds) The Encyclopaedic Dictionary of Psychology. Oxford, Blackwell.
- Holmes T H y Rahe R H (1967) El reajuste social escala. Revista de Investigación Psicosomática 11, 213.
- Jenkins C D (1978) Una revisión comparativa de la entrevista y Métodos de cuestionario en la evaluación del patrón de comportamiento coronario. En Comportamiento Coronario-propenso. Ed. Dembroski T M, Weiss S M, Shields J L et al. Nueva York, Springer-Verlag. pp 71-88.
- Johnston M (1986) Estados emocionales preoperatorios y recuperación postoperatoria. Avances en Medicina Psicosomática 15,1-22.

- Lazarus R S y Folkman S (1984), *Estrés, Evaluación y Albardilla*. Nueva York, Springer.
- Paykel E S, Myers J K, Dievett M N et al. (1969) Eventos de la vida. y depresión. *Archivos de Psiquiatría General* 21, 753-60.
- Rosenman R H y Chesney M A (1980) La relación de Patrón de comportamiento tipo A para enfermedad coronaria. *Ocupaciones Nervosa Superieur* 22, 1-45.
- Rosenthal T L y Rosenthal R H (1985) *Estrés clínico administración*. En manual clínico de trastornos psicológicos. Ed. Barlow D. Nueva York, Guilford Press.
- Rosenthal T L, Montgomery L M, Shadish W R et al. (1989) Patrones de interés de ocio y estrés subjetivo en la universidad estudiantes *Investigación del comportamiento y terapia* 27, 59-64.
- Selye H (1956) *El estrés de la vida*. Nueva York, McGraw-Hill. Yerkes R M y Dodson J D (1908) La relación de fuerza de Estímulo a la rapidez de la formación del hábito. *Revista de Neurología Comparada y Psicología* 18, 459-82
- Martin, M., & Trujillo, F. y. (2013). Martin, M.; Trujillo, F. y Moreno, N. (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de Grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga. *Revista Educativa Hekademos*, 6(1), 55-63. .
- Orjuela, L. (2007). *Depresión. Control y superación*. . Madrid España: Editorial Libro Hobby.
- Paucar. (2010). *Niveles de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín.

- Pineda, P. M. (2002). *Estrés, motivación de logro y rendimiento académico en estudiantes que trabajan*. . Mexico: Universidad Nacional Autónoma de México. .
- Polo, A. H. (1994). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. . España: Universidad Autónoma de Madrid. .
- Reynoso, E. L. (2002). *Psicología y Salud, México D.F.: Facultad de Psicología*. . México.: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rios. (2014). *Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza*. Lima: UNMSM.
- Román, C., & Ortiz, F. y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, , 46(7) ,1-8.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRÉS ACADÉMICO Y NIVELES DE DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ESTADÍSTICA E INFORMATICA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN

Problemas	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES E INDICADORES				
<p><u>Problema general</u></p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional</p>	<p><u>Objetivo general</u></p> <p>Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la</p>	<p><u>Hipótesis general</u></p> <p>El Estrés académico se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE (X):</p> <p>Estrés Académico</p>				
			Dimensiones	Indicadores	Ítem	Índices	
			Reacciones físicas,	- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente)	5	S: Siempre	

<p>José Faustino Sánchez Carrión</p> <p><u>Problemas específicos</u></p> <p>¿Qué relación existe entre la dimensión reacciones físicas del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?</p>	<p>Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión</p> <p><u>Objetivos específicos</u></p> <p>Determinar la relación que existe entre la dimensión reacciones físicas del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>	<p>Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p><u>Hipótesis específicas</u></p> <p>La dimensión reacciones físicas del Estrés académico se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>	<p></p> <p>Reacciones psicológicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dolores de cabeza o migrañas - Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea - Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. - Somnolencia o mayor necesidad de dormir - Conflictos o tendencia a polemizar o discutir - Aislamiento de los demás - Desgano para realizar las labores escolares 	<p></p> <p>3</p>	<p>CS: Casi siempre AV: A veces N: Nunca</p>
--	--	---	--	---	------------------	--

<p>¿Qué relación existe entre la dimensión reacciones psicológicas del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.?</p>	<p>Establecer la relación que existe entre la dimensión reacciones psicológicas del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p>Determinar la relación que existe entre la dimensión reacciones</p>	<p>La dimensión reacciones psicológicas del Estrés académico se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión</p> <p>La dimensión reacciones comportamentales del Estrés</p>	<p>Reacciones comportamentales es.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros - Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas - Elogios a sí mismo - La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) - Búsqueda de información sobre la situación 	<p>6</p>	
--	---	--	--	--	----------	--

¿Qué relación existe entre la dimensión reacciones comportamentales del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?	comportamentales del Estrés académico y la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.	académico se relaciona significativamente con la depresión en estudiantes de la escuela profesional de estadística e informática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)			
			VARIABLE DEPENDIENTE (Y): Niveles de Depresión			
			DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM	ÍNDICES
			Depresión Leve	Desánimo, alteraciones del sueño y del apetito, ganas de llorar, cambios bruscos de humor, pérdida de ilusiones,	5	En desacuerdo

				pesimismo, negatividad, fatiga.		Muy de acuerdo
			Depresión Moderada	Pérdida de confianza y autoestima, reproches, incapacidad para concentrarse, actividad psicomotriz agitada o inhibida, alteración del sueño, variación del peso, quejas somáticas.	5	
			Depresión Severa	Ánimo muy triste o irritable que no mejora, cambios muy notables en el patrón de sueño,	5	

				apetito y energía, dificultad para pensar, concentrarse y recordar, movimientos físicos lentos o agitación poco usual, falta de interés o placer en las actividades que disfrutaba generalmente, sentimiento de culpa, de no valer nada, de desesperanza y de un gran vacío, ideas repetidas sobre el suicidio o la muerte,		
--	--	--	--	---	--	--

				malestares físicos constantes.		
--	--	--	--	-----------------------------------	--	--

MATRIZ DE DATOS

Código	El estrés académico																	V1	Niveles de depresión																					ST1	V1					
	Reacciones físicas						Reacciones psicológicas						Reacciones comportamentales						ST1	Niveles de depresión																										
	1	2	3	4	5	S1	6	7	8	9	10	S2	11	12	13	14	15			S3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			20	21			
1	2	2	2	3	3	12	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	40	Medio	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	1	1	1	0	15	Leve y moderada		
2	3	4	4	4	4	19	4	4	4	4	4	20	2	4	4	4	4	18	57	Alto	1	0	0	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Severa
3	2	1	1	2	2	8	2	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	19	Bajo	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	1	1	1	0	15	Leve y moderada		
4	2	1	1	4	4	12	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	28	Bajo	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	9	Normal		
5	2	2	2	3	3	12	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	40	Medio	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	1	1	1	0	15	Leve y moderada		
6	3	4	4	4	4	19	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	55	Alto	1	0	0	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	30	Severa		
7	2	2	2	3	3	12	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	40	Medio	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	1	1	1	0	15	Leve y moderada		
8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal			
9	2	2	2	3	3	12	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	40	Medio	1	0	0	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	30	Severa		
10	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal			

11	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal
12	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal
13																				Medio	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	1	1	0	15	Leve y moderada
14	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	2	1	1	1	2	0	1	0	0	1	1	2	0	2	1	1	1	1	1	0	20	Moderada y severa
15	3	4	4	4	4	19	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	55	Alto	1	0	0	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	30	Severa
16	2	2	2	3	3	12	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	40	Medio	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal
17	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	0	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	30	Severa
18	3	4	4	4	4	19	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	55	Alto	1	0	0	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	30	Severa
19																				Medio	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	1	1	0	15	Leve y moderada
20	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal
21	3	4	4	4	4	19	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	55	Alto	1	0	0	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	30	Severa
22																				Medio	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	1	1	0	15	Leve y moderada
23	3	4	4	4	4	19	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	55	Alto	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal
24	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal
25	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	0	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	30	Severa

26	2	2	2	3	3	12	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	40	Medio	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal		
27	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal		
28	2	2	2	3	2	11	3	2	2	3	3	13	3	2	2	3	3	13	37	Medio	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal		
29	4	2	2	3	2	13	4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	4	20	53	Alto	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	1	1	1	0	15	Leve y moderada	
30	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal		
31	2	2	2	3	3	12	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	40	Medio	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	1	1	1	0	15	Leve y moderada	
32	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal		
33	2	2	2	3	3	12	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	40	Medio	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal		
34	3	4	4	4	4	19	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	55	Alto	1	0	0	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	30	Severa		
35	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal		
36	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	2	0	1	1	2	0	1	0	0	1	1	2	0	2	1	2	1	2	1	2	1	0	21	Moderada y severa
37	2	2	2	3	3	12	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	40	Medio	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal		
38	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal		
39	2	2	2	3	3	12	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	40	Medio	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal		
40	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	1	1	1	0	15	Leve y moderada	

41	3	4	4	4	4	19	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	18	55	Alto	1	0	0	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	30	Severa		
42	2	2	2	3	3	12	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	40	Medio	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	1	1	0	15	Leve y moderada	
43	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	Normal	
44	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	8	24	Bajo	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	1	1	0	15	Leve y moderada	
45	2	2	2	3	3	12	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	40	Medio	1	2	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	0	17	Leve y moderada	
46	3	4	4	4	4	19	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	55	Alto	1	0	0	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	30	Severa
47	2	2	2	3	2	11	3	2	2	3	3	13	3	2	2	3	3	13	37	Medio	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	1	1	0	15	Leve y moderada	



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACION

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Datos generales:

Edad:

Sexo:

Grado:

Fecha de aplicación:

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores 100 (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					

No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (especifique)					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					

Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
---	--	--	--	--	--

REACCIONES PSICOLÓGICAS

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Otras _____ (especifique)					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

REACCIONES COMPORTAMENTALES

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otras _____ (especifique)					

UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACION

Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)

Nombre:.....Estado Civil..... Edad:..... Sexo....

Ocupación..... Educación:.....Fecha:.....

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy.

Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

0 No me siento triste.

1 Me siento triste gran parte del tiempo

2 Me siento triste todo el tiempo.

3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

0 No estoy desalentado respecto del mi futuro.

1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.

2 No espero que las cosas funcionen para mi.

3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

0 No me siento como un fracasado.

1 He fracasado más de lo que hubiera debido.

2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.

3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.

1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.

2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.

3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

0 No me siento particularmente culpable.

1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.

3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

0 No siento que este siendo castigado

1 Siento que tal vez pueda ser castigado.

2 Espero ser castigado.

3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.

1 He perdido la confianza en mí mismo.

2 Estoy decepcionado conmigo mismo.

3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

0 No me critico ni me culpo más de lo habitual

1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo

2 Me critico a mí mismo por todos mis errores

3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

0 No tengo ningún pensamiento de matarme.

1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría

2 Querría matarme

3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

0 No lloro más de lo que solía hacerlo.

1 Lloro más de lo que solía hacerlo

2 Lloro por cualquier pequeñez.

3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.

1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.

2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto

3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.

1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.

2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.

3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 0 No siento que yo no sea valioso
- 1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

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

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.

2b. Duermo mucho menos que lo habitual

3ª. Duermo la mayor parte del día

3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

0 No estoy tan irritable que lo habitual.

1 Estoy más irritable que lo habitual.

2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.

3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.

1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.

1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.

2a. Mi apetito es mucho menor que antes.

2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual

3ª. No tengo apetito en absoluto.

3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.

1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente

2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.

3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.

1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.

2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.

3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía

21. Pérdida de Interés en el Sexo

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

1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.

2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.

3 He perdido completamente el interés en el sexo.

JURADO EVALUADOR

.....
MSc. Anibal Pantaleón Sifuentes Damián
Presidente

.....
Mo. Miguel Angel Aguilar Luna Victoria
Secretario

.....
Mo. Jorge Luis Rojas Paz
Vocal

.....
Lic. Gilbert Pesantes Calderón
Asesor