



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología de la Salud

Relación entre estrés académico y depresión en
adolescentes entre 15 y 17 años que cursan nivel medio
superior en la CDMX.

Tipo de investigación
EMPÍRICA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Yolanda Estela Reyes Castellanos

Director: Mtra. Laura Edith Pérez Laborde

Dictaminador: Mtro. César Pérez Romero



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 1° de Junio del 2020



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Con profundo amor y respeto...
A Ricardo y Berta, mis padres, ejemplo de entrega, trabajo y honradez.
A Rigoberto, mi compañero ideal, siempre solidario.
A Roberto Daniel y Samantha Liliana, mis maravillosos hijos, mi motor y mi aliciente.

Agradecimientos

Agradezco...

A mi madre, Berta, y a mi esposo, Rigoberto, por su valiosa colaboración, sin la cual esta nueva aventura hubiera sido imposible; gracias por todo el apoyo, el respeto y la paciencia.

A los alumnos del CECyT “Wilfrido Massieu”, maravillosos maestros que me exigen no dejar de aprender y porque merecen todas las oportunidades para hacer de este país una nación maravillosa.

A la máxima casa de estudios de este país, la UNAM, por la magnífica oportunidad de estudiar a través de esta modalidad. A todos los profesores del SUAyED Iztacala, por su calidad, disciplina y alto nivel de compromiso, por enseñarme que nada es suficiente, que siempre hay algo más, que un saber abre las puertas a otras mil posibilidades, por despertar en mí el amor y la pasión por la psicología y darme la posibilidad de continuar por nuevos caminos.

Al Instituto Politécnico Nacional, maravillosa y noble institución a la cual debo formación y experiencia. Además de brindarme amigos maravillosos: José Mario y Juan Manuel, gracias por su colaboración en el trabajo. La vida profesional ha sido interesante, amena y divertida gracias a su valiosa compañía.

Por último, a la energía creadora que mueve el universo, por quien existo, amo y respiro.

Índice

<u>Resumen</u>	5
<u>Introducción</u>	6
<u>Adolescencia, estrés académico y depresión</u>	9
<u>Adolescencia y estrés académico</u>	13
<u>Depresión en la etapa de la adolescencia</u>	16
<u>Método</u>	20
<u>Pregunta de Investigación</u>	20
<u>Hipótesis</u>	20
<u>Objetivos</u>	20
Objetivo general	20
Objetivos específicos	20
<u>Muestra</u>	21
<u>Escenario</u>	21
<u>Tipo de Investigación</u>	22
<u>Diseño de Investigación</u>	22
<u>VARIABLES</u>	22
<u>Instrumentos</u>	23
<u>Procedimiento</u>	26
<u>Análisis de datos</u>	27
<u>Resultados</u>	28
<u>Discusión y conclusiones</u>	38
<u>Referencias</u>	41
<u>Anexos</u>	45

Resumen

Se llevó a cabo un estudio no experimental-transeccional-correlacional de enfoque cuantitativo, con 50 adolescentes de entre 15 y 17 años, estudiantes del Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos "Wilfrido Massieu" del IPN. Con el objetivo de conocer la relación que existe entre el estrés académico y la depresión que experimentan los estudiantes adolescentes, en la población descrita se evaluó el estrés académico a través del Inventario SISCO. Se midieron los niveles de depresión a través del Inventario de Depresión BDI-II. De acuerdo a los resultados obtenidos el 78% de los alumnos presenta un nivel moderado de estrés, en cuanto a la depresión, predomina la depresión mínima presente en un 48% de los encuestados, seguida de la moderada y leve. Posteriormente se realizó una correlación de Pearson, obteniendo como resultado ($r = 0.426$, $p < 0.05$), señalando que se trata de una relación positiva moderada. Finalmente se confirmó la hipótesis sobre la existencia de relación entre estrés académico y depresión que presentan los adolescentes. A partir de este estudio sería posible desarrollar algunas estrategias de intervención para el manejo adecuado y la reducción de los niveles de estrés académico en los estudiantes, así como acciones de prevención de la depresión, se considera importante prestar atención a estos factores en esta etapa, para lograr el despliegue de respuestas tanto internas como externas que sean adaptativas y que no los predispongan a patologías posteriores del desarrollo ni interfieran en los logros académicos.

Palabras clave: Estrés académico, Depresión, adolescentes, estudiantes.

Summary

A non-experimental-transectional-correlational study with a quantitative approach was carried out with 50 adolescents between 15 and 17 years old, students of the Center for Scientific and Technological Studies "Wilfrido Massieu" of the IPN. In order to know the relationship between academic stress and depression experienced by adolescent students, academic stress was evaluated in the population described through the SISCO Inventory. Depression levels were measured through the BDI-II Depression Inventory. According to the results obtained, 78% of the students present a moderate level of stress, in terms of depression, the minimal depression present in 48% of the respondents, followed by moderate and mild. Subsequently, a Pearson correlation was performed, obtaining as a result ($r = 0.426$, $p < 0.05$), indicating that it is a moderate positive relationship. Finally, the hypothesis on the existence of a relationship between academic stress and depression presented by adolescents was confirmed. From this study, it would be possible to develop some intervention strategies for the proper management and reduction of academic stress levels in students, as well as actions to prevent depression. It is considered important to pay attention to these factors at this stage, to achieve the deployment of both internal and external responses that are adaptive and do not predispose them to later developmental pathologies or interfere with academic achievement.

Key words: Academic stress, Depression, adolescents, students.

Introducción

La adolescencia es un periodo fundamental en la formación de una persona. La manera en la que el individuo viva esta etapa puede afectarlo de manera definitiva por el resto de su vida y en varios ámbitos como el social, el afectivo y, por supuesto, el de la salud. De aquí la importancia de tener adolescentes libres de estrés, sanos y equilibrados, para que esta fase previa a la vida adulta sirva como base sólida de las etapas posteriores. Sin embargo, en las escuelas esto pareciera no tener mucha importancia.

Hasta hace poco, el foco de atención de muchos psicólogos fue el estrés laboral. No obstante, esto ha ido cambiando y ha surgido un creciente interés por el estrés académico, ya que se ha comprendido que este padecimiento comienza a edades muy tempranas y que no es exclusivo de la vida adulta. En términos generales, el estrés es un estado psicológico de la persona que consta de tres componentes sistémicos: los estresores, la situación estresante y las estrategias de afrontamiento. En este sentido, el ambiente escolar propicia situaciones de estrés debido a estresores como la carga excesiva de trabajos y tareas, la personalidad de los profesores, la interrelación con los compañeros —que en esta edad suele ser muy problemática—, las expectativas del adolescente, entre otros. Y si a ello sumamos que el adolescente tiene pobres estrategias de afrontamiento, el ambiente escolar se vuelve un caldo de cultivo para el estrés. La maestra en educación María Elena López (*apud* Yáñez, 2020) nos habla de que esto se proyecta en malestares físicos y emocionales que repercuten en la vida social y el comportamiento.

De acuerdo con el doctor Eduardo Calixto (*apud* Miranda, 2020), jefe de neurobiología del Instituto Nacional de Psiquiatría Juan Ramón de la Fuente, algo lamentable de esta situación es que los detonantes del estrés se consideran algo normal, por lo que los estudiantes no tienen la atención adecuada y oportuna, lo que, en situaciones extremas, puede llevar al suicidio cuando el estudiante ve rebasados sus recursos y no encuentra soluciones adecuadas. En este mismo sentido, el doctor Calixto señala que esta constante exposición a factores estresantes puede generar obesidad, sobrepeso, ansiedad o depresión.

El interés en esta problemática tiene que ver con la constatación de que el paso de la secundaria al nivel medio superior supone un cambio importante que el adolescente no sabe cómo manejar. Es decir, en el bachillerato los alumnos se ven sometidos a una nueva forma de trabajar que, por ejemplo, les hace ser más libres, ya que no están obligados a usar el uniforme u obligados a entrar a clases. Sin embargo, también se les pide ser más responsables, ya que la carga de trabajo aumenta y la relación con la institución y las autoridades académicas cambia: deben recorrer distancias más largas para llegar a la escuela, los horarios son distintos, el número de materias cambia, la actitud de autoridades y profesores es menos protectora, la evaluación se modifica (si en la secundaria la evaluación reprobatoria era un 5, en este nivel el alumno puede obtener un 0 como calificación mínima), etcétera. Estos dos factores, mayor libertad y más responsabilidad, generan dinámicas dañinas, ya que algunos alumnos comienzan a manejar su libertad de forma distinta, pues prefieren permanecer en patios, canchas, cafetería, biblioteca o salas de cómputo en lugar de entrar a las clases, consecuencia de esto produce que algunos estresores se vuelvan muy problemáticos: los trabajos se acumulan, las tareas se vuelven excesivas, los tiempos de exámenes se acortan y, como resultado, la enfermería empieza a tener pacientes con vómito, dolor de estómago o de cabeza, etcétera.

Esto es lo que se ha podido observar en el CECyT "Wilfrido Massieu". Por lo que este trabajo tiene la intención de generar consciencia sobre las dinámicas de estrés que podrían estar generando o aumentando los niveles de depresión en los alumnos de esta institución. También para concientizar sobre la necesidad de ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades para el manejo del estrés académico, ya que si no se toma en serio este problema, la experiencia en el bachillerato puede ocasionar frustración, impotencia o sentimientos negativos que, aunados a problemas económicos, emocionales o familiares, pueden conducir al desarrollo de depresión que, según la Organización Mundial de la Salud, es la segunda causa de muerte en personas de entre 15 y 29 años.

Adolescentes, estrés académico y depresión

La palabra estrés actualmente forma parte de la vida cotidiana, principalmente de las personas que viven en las grandes ciudades como es en este caso la ciudad de México, con 8 985 339 habitantes, en una extensión territorial que representa solamente el 0.08% del territorio nacional (INEGI, 2018). En este ambiente urbano este término goza de popularidad, ya que muchas personas lidian con lo que éste representa, por lo que frecuentemente se encuentran propuestas y opciones para prevenirlo, eliminarlo, manejarlo o en todo caso aprender a vivir con él. En distintos ámbitos académicos y de investigación, abundan materiales referentes a este tema, ya que se ha convertido en un factor importante para nuestra salud psicológica, fisiológica y social (Lazarus, 2006, p. 39).

Etimológicamente la palabra viene del inglés “stress” y significa énfasis, presión. (Anders, 2020). Originalmente el empleo del término estrés proviene de la Física, concretamente de la Física de metales, se aplica para referirse a la modificación que experimenta un cuerpo ‘elástico’ cuando actúa sobre él una fuerza externa. Esto se explica en la llamada Ley de la elasticidad que fue presentada por el científico inglés Robert Hooke en el año 1660, En ella, se explica que el estrés, llamado también carga o demanda, ejercida en el metal produce una deformación, el metal tiene un límite de elasticidad, lo cual le permite retornar a su estado original cuando el estrés desaparece, pero si el estrés produce efectos que sobrepasen los límites de elasticidad, aparecen daños permanentes. Existe la posibilidad de que por esta razón se haga una analogía entre este fenómeno físico y el actual significado de la palabra estrés, por el afrontamiento de las personas ante las diferentes situaciones de vida.

En este otro contexto, el fisiólogo estadounidense Walter B. Cannon (1871-1945) empleó el término estrés en 1935 y en 1950 fue empleado por el médico y endocrinólogo austriaco Hans Selye. En ambos casos el término se empleó para explicar un complicado equilibrio dinámico del organismo bajo amenaza o en peligro (Anders, 2020).

Richard Lazarus (1922 - 2002) sintió un especial interés por este fenómeno del estrés principalmente a partir de la segunda guerra mundial, ya que observó cómo las condiciones que tenían que enfrentar los soldados afectaban su actuación. Lazarus afirmó que entre más tiempo estuvieran expuestos los soldados a la batalla y hubiera un mayor número de bajas, estos tenían mayores probabilidades de desarrollar trastornos emocionales, en ese momento, los trastornos emocionales ocasionados por el combate se denominaron neurosis de guerra o fatiga de batalla, sin embargo posterior a la guerra de Vietnam estos términos quedaron comprendidos en el denominado estrés postraumático (Lazarus, 2006 p. 40). El estudio del estrés no ha sido sencillo ya que además de las condiciones en las que se produce se requiere examinar los factores de personalidad, es decir, no todas las personas reaccionan igual ante una misma situación en un mismo contexto. “El estrés psicológico no solo se haya en el entorno, ni es consecuencia exclusiva de las características de personalidad sino que depende de un tipo particular de relación persona- medio.” (Lazarus, 2006 p.41)

Posterior a la guerra y hasta la actualidad el estrés está presente no solo en el ámbito militar, sino en la mayoría de las personas y sus diferentes contextos, se produce en el ámbito laboral, en las escuelas, en el hogar; términos como conflicto, frustración, trauma, anomia, alienación, depresión, angustia emocional y otros que reflejan problemas de adaptación fueron unificados bajo el término estrés. “El estrés se convirtió en el término dominante para unificar estos conceptos y para identificar las causas y consecuencias emocionales de las luchas para el manejo de las presiones de la vida cotidiana.” (Lazarus, 2006 p.42)

Aunque es un término que en la actualidad se maneja con ligereza, es importante considerar cuáles son los elementos que lo constituyen, qué es lo que involucra, así como algunas clasificaciones. La interdependencia entre estrés y emoción como un elemento fundamental es sumamente importante, no los debemos separar según algunos estudiosos del tema. “Existen más convergencias que divergencias en el modo en que estos estados mentales se activan, se manejan y al modo en que afectan al bienestar psicológico, al funcionamiento y a la salud física de la persona (Lazarus, 2006 p.48).

En los párrafos siguientes podemos apreciar definiciones que refuerzan la importancia de las emociones, al definir este término, así como las reacciones o respuestas del individuo.

-El estrés es cualquier “experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles.” (Baum, 1990).

-“En la Psicología, estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.” (Cano, 2013)

La definición del término estrés ha sido controversial, el estrés ha sido entendido:

- Como reacción o respuesta del individuo a través de cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductuales, etc.
- Como estímulo capaz de provocar una reacción.
- Como interacción entre las características del estímulo y los recursos del individuo.

Actualmente, este último planteamiento, se considera el más completo, ya que considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto. Y los tres elementos más importantes a considerar en una interacción potencialmente estresante son:

- Variables situacionales (por ejemplo, del ámbito, social, laboral, académico).
- Variables individuales del sujeto que se enfrenta a la situación, recursos de afrontamiento
- Consecuencias del estrés, cambios fisiológicos, emocionales y conductuales (Cano, 2013).

Como se puede apreciar, el estrés es un tema que ha captado la atención de muchos investigadores, ya que esta experiencia afecta a muchas personas al interferir en su comportamiento y en su salud (Aguado, 2005; *apud* Gaeta y Martín, 2009). El estrés es uno de los principales factores en la aparición de las alteraciones psicológicas y somáticas en niños, adolescentes y adultos. Este padecimiento ocurre como ya se mencionó, cuando en la relación particular entre la persona y la situación, se valora que existe algo que excede los propios recursos y que ponen

en riesgo el bienestar personal (Lazarus y Folkman, 1991; *apud* Uribe, 2016); esto conlleva una respuesta del organismo dirigida a lograr su adaptación mediante la evaluación de las posibles respuestas adaptativas a las exigencias de la situación (Levine y Ursin, 1991; *apud* García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco y Natividad, 2011).

Nos referiremos entonces al estrés de la forma en que lo describe Álvarez (*apud* Morales, 1997), como una experiencia que integra los siguientes aspectos:

1. Como una respuesta del organismo ante estímulos que pueden ser de origen psicosocial, físico o biológico y que tienden a romper la homeostasis del organismo.
2. Como una respuesta de tipo sistémico, ya que integra lo psicológico, neurológico y endócrino.
3. Como una respuesta parcialmente inespecífica. Es decir, que puede ser independiente a la naturaleza del estímulo, ya que el carácter estresante de un estímulo lo da la significación que le atribuye el sujeto.
4. Tanto la significación atribuida como la respuesta psicológica están estrechamente vinculadas con sus componentes afectivos y cognoscitivos.
5. La respuesta del estrés es activa e influye en el estímulo psicosocial y en la significación atribuida
6. La vida social es el primer eslabón en la cadena de respuestas psiconeuroendócrinas.

En este sentido, podemos identificar tres tipos de reacciones al estrés: físicas, psicológicas y comportamentales (González y González, 2012). Las reacciones físicas se manifiestan a nivel orgánico y pueden ser dolor de cabeza, cansancio, bruxismo, problemas de presión arterial, disfunciones gástricas, entre otros. Los síntomas psicológicos pueden ser ansiedad, susceptibilidad, tristeza, irritabilidad, indecisión, inquietud, sentimiento de inutilidad, pesimismo, melancolía, etcétera. Barraza y Silerio (2007) contemplan en sus ítems las reacciones comportamentales como conflictos o tendencia a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores, aumento o reducción en el consumo de alimentos.

Román y Hernández (2011) definen el estrés académico como:

El proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismo adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario (estado dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de este) en el proceso educativo (p.22).

Por su parte, Mendiola (2010; *apud* González y González, 2012) define al estrés académico como el producto de los procesos cognitivos y afectivos que el estudiante experimenta con el impacto de los estresores académicos. Así, podemos concluir que el ambiente académico implica, para el estudiante, diferentes demandas que pueden generar estrés —denominado formalmente *estrés académico*— y que tiene consecuencias psicológicas, conductuales y emocionales, similares a las que provoca el estrés general (González y González, 2012).

Adolescencia y estrés académico

La adolescencia etapa de crecimiento y desarrollo humano que sigue a la niñez, inicia con la pubertad y antecedente a la edad adulta, este periodo normalmente va de los 10 a los 19 años, aunque puede variar por algunas condiciones socioculturales.

Etapa caracterizada por crecimiento y de cambios repentinos y rápidos, superado únicamente por el que experimentan los lactantes, los adolescentes en un momento son niños y de pronto desarrollan estatura, empieza a crecer el vello en diferentes partes del cuerpo, se presentan cambios en la voz y otros intereses y necesidades, como es bien sabido esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

Los cambios biológicos de la adolescencia son prácticamente universales, sin embargo la duración y las características de este periodo varían a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos

sociodemográficos, por ejemplo en la ciudad es “normal” que una adolescente de dieciséis años se encuentre en etapa formativa, dependa económicamente de sus padres y se dedique a estudiar, en cambio en algunas poblaciones las jóvenes de dieciséis años son mujeres casadas dedicadas a la maternidad. Así, podemos apreciar a través del tiempo y del contexto sociocultural muchos cambios en relación con esta etapa de la vida, como el inicio más temprano de la pubertad, la postergación de la edad del matrimonio, el inicio de la vida sexual, etc.

La adolescencia es una etapa de preparación para la vida adulta, en esta se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia, ya que no solamente se trata de la maduración física y sexual, porque estos cambios y experiencias van preparando y conduciendo a los jóvenes adolescentes a la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas. Esta maravillosa etapa de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante (OMS, 2020).

Los adolescentes se encuentran en una etapa de cambios profundos marcados por la inestabilidad, así como por una serie de demandas a nivel cognitivo y emocional que requieren el desarrollo continuo de habilidades motivacionales, emocionales y cognitivas, para permitir el tránsito hacia un aprendizaje efectivo (Pintrich, 1999; *apud* Gaeta y Martín, 2009, p. 329). Para poder autorregular estas habilidades, tienen que enfrentar eventos estresantes y emocionales que, en ocasiones, los conducen a estados de ansiedad y depresión. Por ejemplo, en la etapa de la adolescencia media (15 a 17 años), muchos adolescentes reportan conflictos frecuentes e intensos con sus padres —principalmente cuando estos son autoritarios o violentos al comunicarse—, así como ante situaciones de inflexibilidad familiar (Pérez, 2009). Ya que es un momento de consolidación de la identidad personal, hay una preocupación constante por hacer el cuerpo más atractivo y aceptable según ciertos cánones de sus amigos, por lo que también hay una búsqueda de integración máxima con estos —les preocupa mucho lo que se piense de ellos— (Cruz, Urbina, Alvear, Ortiz y Morán, 2018). Es, por tanto, una etapa de

desarrollo de la conducta moral, de sentimientos de omnipotencia y de adquisición de una autoidentidad. Todas estas situaciones se pueden considerar estresores, es decir, estímulos o situaciones amenazantes que desencadenan en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica (González y González, 2012). Barra (2006) comenta en relación con el estrés en la adolescencia:

Debido a los efectos que tiene el estrés en el funcionamiento fisiológico e inmunológico, la acumulación de eventos estresantes puede afectar el bienestar y la salud del adolescente, ya sea directamente o a través de su influencia en las conductas de salud, en el estado emocional y en la percepción de apoyo social. Y esto no sólo se aplicaría a los eventos estresantes más significativos o intensos, sino que también a aquellos estresores menores o problemas cotidianos que pueden llegar a tener un efecto acumulativo y aumentar la vulnerabilidad a presentar problemas de salud física y/o mental (p.56).

En este sentido, el ambiente escolar puede convertirse en una fuente de estímulos que despierten el estrés en el adolescente. De acuerdo con Barraza (2005) «el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar» (p. 16). Y en otro artículo de 2007, Barraza y Silerio definen como estresores académicos a las siguientes situaciones a las que se enfrenta el estudiante: la competencia, la sobrecarga de tareas, la personalidad de los profesores, las evaluaciones, el tipo de trabajo que solicitan, la falta de comprensión del tema que se aborda, el sentimiento de exposición en la participación de clases, el tiempo limitado para realizar actividades escolares, el exceso de responsabilidad, las interrupciones al estar trabajando, el ambiente físico desagradable y los problemas con los profesores.

En este tenor, Beiter, Nash, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan y Sammut (2015) elaboraron una investigación debido al incremento (231 %) de solicitud de atención para la salud mental en el *Franciscan University Counseling Center*. Los resultados indicaron que los factores que mayormente estresan a los alumnos son: el desempeño académico, la presión a tener éxito y los planes después de la

graduación. Además, concluyeron que es de vital importancia la evaluación continua de la salud mental de los estudiantes y de adaptar programas de tratamiento enfocados en sus necesidades.

Ahora bien, las estrategias de afrontamiento usadas por los adolescentes para lidiar con el estrés pueden variar según cambios cognitivos y las demandas ambientales, particulares y de apoyo social en los períodos temprano, medio y tardío de la adolescencia (Williams y McGillicuddy-De Lisi, 2000; *apud* González y Hernández, 2009). Es decir, a mayor edad se van desarrollando estrategias que reducen el impacto del estrés de manera directa y que implican un mayor autocontrol; por lo que estas estrategias van siendo incorporadas, más que sustituidas, dando una mayor amplitud de respuestas según la edad que se va adquiriendo. En ocasiones algunos adolescentes no logran el desarrollo de tales estrategias, lo cual va dando lugar a otro tipo de problemas que pueden tener relación con el estrés.

Depresión en la etapa de la adolescencia

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV), la depresión es un trastorno del estado de ánimo. Este tipo de padecimientos tienen la característica principal de ser una alteración del humor. Se pueden dividir en trastornos depresivos y bipolares o, si la clasificación se basa en la etiología, se dividen en trastorno del estado de ánimo debido a una enfermedad médica o trastorno inducido por sustancias. Los trastornos depresivos se clasifican dentro del DSM-IV en (Pichot, López-Ibor y Valdés, 2003):

1. Trastorno depresivo mayor. Se caracteriza por uno o más episodios depresivos mayores y al menos cuatro de estos síntomas: cambio en el apetito o peso; sueño; actividad psicomotora; falta de energía; sentimientos de infravaloración o culpa; dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones; pensamientos recurrentes de muerte o planes e intentos de suicidio. Este trastorno está asociado con una mortalidad alta, pues se calcula que el 15 % de personas que lo padecen muere por suicidio. Puede estar precedido por un trastorno distímico y con frecuencia se presenta con otros padecimientos como angustia, trastorno obsesivo-compulsivo, anorexia o bulimia nerviosa y trastorno límite de la personalidad.

2. Trastorno distímico. Se caracteriza por un estado de ánimo crónicamente depresivo que está presente la mayor parte del día o la mayoría de los días durante al menos dos años. Los sujetos describen su estado de ánimo como triste o desanimado y presentan al menos otros dos de estos síntomas: pérdida o aumento de apetito, insomnio o hipersomnia, falta de energía o fatiga, baja autoestima, dificultades para concentrarse o tomar decisiones y sentimientos de desesperanza. Estos síntomas provocan un deterioro clínicamente significativo en lo social, lo laboral, lo escolar u otras áreas importantes de la actividad del individuo. Los intervalos en que los sujetos no presentan estos padecimientos no superan los dos meses.
3. Trastorno depresivo no identificado. Aquellos con características depresivas que no cumplen con los criterios de los otros dos cuadros clínicos o la información es contradictoria como para elaborar un diagnóstico. Algunos de ellos son el trastorno disfórico premenstrual, el trastorno depresivo menor, el trastorno depresivo breve recidivante, el trastorno depresivo postpsicótico de la esquizofrenia y casos en los que el clínico ha llegado a la conclusión de la existencia de un trastorno, pero es incapaz de determinar si este es primario, por enfermedad o por sustancia.

Como ya se mencionó, la adolescencia es considerada una etapa en la que surgen importantes cambios biológicos, psicológicos y sociales; ante esto, y por la inexperiencia vital de los adolescentes, muchos eventos cotidianos pueden adquirir un carácter estresante y tener diversos efectos psicológicos como el de la depresión (Barra, 2006). En esta etapa se puede adquirir y desarrollar ciertos patrones de comportamiento que pueden aumentar o disminuir trastornos depresivos derivados del estrés u otros factores (Blum, 2000; apud Pardo, Sandoval y Umbarila, 2004). Según datos de la OMS, la prevalencia de la depresión alcanza 8 % en las personas jóvenes y cerca de 100,000 personas al año la padecen; adicionalmente, el 80 % de los pacientes con enfermedades crónicas sufren depresión en algún momento de su vida (Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas y Salazar, 2010).

La relación entre el estrés académico y la depresión se evidencia en los estados emocionales de los estudiantes, ya que estos dos problemas vienen acompañados

por el vínculo escolar, familiar, social y personal de cada individuo, lo que puede resultar en depresiones que conllevan a la ingesta de alcohol y drogas, problemas alimenticios, etcétera. Se puede decir, por tanto, que los estados depresivos se encuentran comúnmente asociados al estrés, entendido éste como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo, y que son percibidas por el individuo como amenaza o peligro para su integridad biológica o psicológica (Gutiérrez et al., 2010). En 2005 se llevó a cabo la Encuesta de Salud Mental en Adolescentes de la Ciudad de México, con el mismo método que el de la ENEP (Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica). La prevalencia de EDM (Episodio Depresivo Mayor) en los adolescentes fue del 4.8%, mayor a la reportada por la ENEP en adultos: el 1.1% en hombres y el 2.8% en mujeres. Por otro lado, la prevalencia del conjunto de los trastornos de ánimo (TA) en los adolescentes durante el último año fue del 7.8% (González-Forteza, Hermosillo, Vacio-Muro, Peralta y Wagner, 2015). La Encuesta Mexicana de Salud Mental en Adolescentes identificó que 7.2% de los jóvenes de la Ciudad de México, que tienen entre 12 y 17 años, sufrieron un trastorno depresivo en 2004, donde la mitad de los casos (54.7 %) fueron calificados como “graves” (Wagner, González-Forteza, Sánchez-García, García-Peña y Gallo, 2012). Aunque la depresión no es exclusiva de adolescentes, estudios realizados en México por la ENEP arrojaron que los trastornos psiquiátricos inician a edades muy tempranas (antes de los 20 años), asimismo se encontró que el 2% de la población mexicana ha padecido algún EDM antes de los 18 años (Veytia, González, Andrade, y Oudhof, 2012).

La depresión en adolescentes, comentan Navarro-Loli, Moscoso y Calderón de la Cruz (2017), es una problemática multicausal y predictora de problemas sociales y otros trastornos, por ello se le considera un problema de salud pública. Ha requerido de mayor atención e importancia debido a su alta prevalencia (Veytia, González, Andrade y Oudhof, 2012) y a su alta tasa de mortalidad y morbilidad (Aláez, Madrid y Antona, 2003). Específicamente, Aláez, et al. (2003) comentan que «el suicidio se ha convertido en la segunda causa de muerte en jóvenes a partir de los 14 años,

duplicándose en las últimas décadas» (p. 15). Esto nos habla de la importancia de detectar a tiempo la depresión, así como de prevenir futuras complicaciones de la misma.

Por tanto, el interés por explorar la asociación entre depresión y estrés académico estriba en que, por poner un ejemplo, se ha constatado que un bajo rendimiento académico se relaciona con depresión, ya que la sintomatología depresiva interfiere con el potencial intelectual e involucra fracaso escolar. También se ha constatado que un bajo rendimiento escolar conlleva una baja autoestima y pensamientos pesimistas, lo que puede desencadenar en depresión. Es decir, estamos ante un círculo vicioso en el que el estrés escolar alimenta la depresión y viceversa. De acuerdo con Osornio y Palomino (2009), una autoestima baja, el estrés constante o la falta de estrategias de afrontamiento son factores que se asocian con la depresión (*apud* Chávez, Contreras y Velázquez, 2014). En resumen, el estrés constante, la falta de estrategias de afrontamiento y el recurrir a estilos ligados a una focalización negativa suelen relacionarse con depresión y repercutir en el rendimiento o incluso en la deserción de los estudiantes.

Por estas razones, es muy importante la atención primaria del estrés académico y la depresión asociada al mismo en una población tan vulnerable como la de los adolescentes. Atención que, naturalmente, debe estar a cargo del psicólogo clínico y de la salud. Conviene recalcar que esta atención, así como los estudios referentes a la depresión y los acontecimientos que estresan a los estudiantes de bachillerato, es de vital importancia debido a que el cuidado de estos aspectos en esta etapa de la vida ayudará a prevenir trastornos depresivos graves en la edad adulta, lo cual tendrá implicaciones en la calidad de vida de los individuos y consecuencias socioeconómicas para el sector salud. A partir de lo que se ha planteado, el objetivo del presente estudio fue conocer la relación que existe entre el estrés académico y la depresión, en los adolescentes de entre 15 y 17 años que cursan el nivel medio superior en el IPN CECyT "Wilfrido Massieu", este trabajo de investigación se fundamentó justo en la relación que, posiblemente, se establece entre el estrés académico y la depresión, entendida esta última como el estado de ánimo en el cual el individuo pierde la capacidad de interesarse y disfrutar de las cosas, lo que

produce una alteración significativa en el modo de operar del individuo. Por tanto, la pregunta que sostiene esta investigación es: ¿los adolescentes de entre 15 y 17 años que cursan el segundo semestre en el turno matutino del nivel medio superior en el IPN CECyT “Wilfrido Massieu” y que presentan estrés académico también presentan depresión? Como se puede apreciar, esta pregunta de tipo práctico intenta concretar la teoría en un caso empírico para corroborar si existe una relación entre dos variables, el estrés académico y la depresión, en la población indicada.

Método

Pregunta de investigación

¿Los adolescentes de entre 15 y 17 años que cursan el segundo semestre en el turno matutino del nivel medio superior en el IPN CECyT “Wilfrido Massieu” y que presentan estrés académico también presentan depresión?

Hipótesis

H₀: No existe relación entre el estrés académico que presentan los adolescentes y la depresión que presentan los adolescentes de entre 15 y 17 años que cursan el segundo semestre en el turno matutino del nivel medio superior en el CECyT “Wilfrido Massieu”.

H₁: Existe relación entre el estrés académico que presentan los adolescentes y la depresión que presentan los adolescentes de entre 15 y 17 años que cursan el segundo semestre en el turno matutino del nivel medio superior en el CECyT “Wilfrido Massieu”.

Objetivos

General: conocer la relación que existe entre el estrés académico y la depresión, en los adolescentes de entre 15 y 17 años que cursan el nivel medio superior en el IPN CECyT “Wilfrido Massieu”.

Específicos:

- Identificar el nivel de estrés académico de la población señalada.
- Conocer el nivel de depresión en la población señalada.
- Correlacionar el estrés académico y la depresión que presenta la población señalada.

Muestra

La población de donde se obtuvo la muestra es de setenta adolescentes de ambos sexos que cursan actualmente el segundo semestre de bachillerato en el turno matutino de la escuela CECyT No. 11 “Wilfrido Massieu”. La muestra tomada fue de cincuenta adolescentes de entre 15 y 17 años, alumnos, como ya se mencionó, del

CECyT No. 11 “Wilfrido Massieu”. El muestreo fue probabilístico y la selección, aleatoria.

Criterios de inclusión:

- Adolescentes de ambos sexos de entre 15 y 17 años.
- Alumnos de la institución mencionada y que cursen el segundo semestre de manera regular.
- Pertenecientes al turno matutino.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes que no cumplen con la edad requerida.
- Alumnos que cursan otros semestres y que pertenecen al turno vespertino.
- Aquellos que no cursan las materias de forma regular.
- Aquellos que tuvieran un diagnóstico de depresión y estuvieran medicados.
- Alumnas embarazadas.
- Aquellos que respondieran no al primer ítem del inventario de estrés.
- Aquellos que respondieran los instrumentos incompletos.

Escenario

El CECyT No. 11 “Wilfrido Massieu”, ubicado en Avenida de los Maestros, n. 217, en Casco de Santo Tomás, delegación Miguel Hidalgo, Ciudad de México; con código postal 11340. Es un ambiente completamente urbano que consta de cuatro edificios y dos naves en las que se encuentran los laboratorios. Tiene una biblioteca, auditorio, gimnasio, las canchas deportivas y la cafetería. Aunque en un principio se pensó aplicar los cuestionarios en los laboratorios de computación del edificio D de dicha institución, debido a la contingencia provocada por la COVID-19, los cuestionarios se terminaron aplicando vía correo electrónico a través de la plataforma www.educalearn.com.

Tipo de investigación

Se realizó un estudio correlacional para analizar cómo se relacionan entre sí el estrés académico y la depresión o si, por el contrario, no existe esta vinculación. La característica principal de este tipo de estudios consiste en medir cómo se comporta una variable si se conoce el comportamiento de la otra variable con la que se pretende relacionar la primera.

Diseño de investigación

El tipo de investigación empleado fue no experimental, transeccional y correlacional con un enfoque cuantitativo.

- Es no experimental, porque no se manipularon las variables y los sujetos fueron observados en el ambiente escolar en que se desenvuelven normalmente.
- Es transeccional, porque se recolectaron datos en un tiempo único (el momento de aplicación del instrumento) y se analizó su influencia e interrelación.
- Es correlacional, porque se evidenciaron vinculaciones entre categorías, conceptos o variables (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). En el caso específico de esta investigación, entre depresión y estrés académico.

Variables

Depresión

Definición conceptual: Trastorno del estado de ánimo en el cual el individuo pierde la capacidad de interesarse y disfrutar de las cosas. Afectación que altera de manera significativa la operatividad del individuo. Beck considera que se accionan esquemas del pensamiento distorsionado que contribuyen a la forma negativa en que el individuo percibe codifica e interpreta la información sobre sí mismo, sobre el mundo y sobre su futuro, ya que se basa en un modelo de vulnerabilidad al estrés (Beltrán, 2011).

Definición operacional: Puntaje obtenido en el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) (COP, 2010).

El estrés académico

Definición conceptual: El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar (Barraza, 2005).

Definición operacional: Puntaje obtenido en el inventario SISCO (Barraza, 2007).

Instrumentos

Inventario SISCO

Para medir el estrés académico se usó el Inventario SISCO del Estrés Académico (Ver Apéndice A) creado por Barraza (2007). Contiene cuarenta y un ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en una escala tipo Likert de cinco valores numéricos (en donde uno es poco y cinco, mucho), permite identificar la intensidad del estrés académico.
- Nueve ítems que, en una escala tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Veintiún ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Nueve ítems que, en una escala tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.
- El puntaje para el inventario SISCO se obtiene de acuerdo a las siguientes instrucciones:

No se debe aceptar un inventario, en lo particular, si la pregunta número uno, que es la de filtro, ha sido contestada con un “NO”, aunque el encuestado continúe llenando el resto del inventario.

Para determinar como válidos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlos, se toma como base la regla de decisión $r > 70\%$ (respondido en un porcentaje mayor al 70%). En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 29 ítems de los 41 que lo componen, en caso contrario se anulará ese cuestionario. Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25. Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo, si el puntaje obtenido va de 0 a 33; leve, de 34 a 66; moderado, y de 67-100; Profundo. A partir de este resultado se puede contestar la pregunta ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los alumnos encuestados? (Barraza, 2007, p2).

Confiabilidad del inventario SISCO:

Se obtuvo una confiabilidad por mitades de.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de.90 (Barraza, 2007, p2).

Inventario BDI-II

Para medir la depresión se empleó el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) — (Ver apéndice B) —. Sus características son:

- Es un autoinforme de lápiz y papel compuesto por veintiún ítems de tipo Likert. Es un cuestionario basado en la teoría cognitivo conductual y describe los síntomas clínicos más frecuentes de los pacientes psiquiátricos con depresión.
- El BDI-II ha sufrido algunas modificaciones respecto a las primeras versiones para representar mejor los criterios para el diagnóstico de los trastornos depresivos recogidos en la cuarta edición del DSM-IV publicada en 1994 y la CIE-10 (Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud) publicado en 1993 por la Organización Mundial de la Salud.

- Los ítems son indicativos de síntomas tales como tristeza, llanto, pérdida de placer, sentimientos de fracaso y de culpa, pensamientos o deseos de suicidio, pesimismo, etc.
- Las instrucciones para contestar el BDI-II solicita a las personas evaluadas que elijan las afirmaciones más características que cubren el marco temporal de las últimas dos semanas (esto con el fin de ser consistentes con los criterios del DSM-IV para la depresión mayor).
- Cada ítem se responde en una escala de cuatro puntos (de 0 a 3), excepto el ítem 16 (sobre cambios en el patrón del sueño) y el 18 (sobre cambios en el apetito) que contienen siete categorías. Si una persona ha elegido varias categorías de respuesta en un ítem, se toma la categoría a la que corresponde la puntuación más alta.
- Las puntuaciones mínima y máxima de la prueba son 0 y 63. Se han establecido puntos de corte que permiten clasificar a los evaluados en uno de los siguientes cuatro grupos: 0-13, mínima depresión; 14-19, depresión leve; 20-28, depresión moderada; y 29-63, depresión grave (COP, 2010).

Confiabilidad del Inventario BDI-II

Beltrán, Freyre y Hernández-Guzmán (2011) comentan que el inventario de Beck tiene una confiabilidad de 0.92 y que es un instrumento válido y confiable para medir los síntomas depresivos en adolescentes.

Cuestionario sociodemográfico

Se aplicó también un breve cuestionario sociodemográfico para conocer de manera general la situación económica de los alumnos, saber si trabajan, si dependen de sus padres, el número de personas con las que viven, así como la calidad de la relación con ese núcleo familiar. Esto se realizó con el fin de identificar algún otro factor que pudiera incidir en el desarrollo del estrés o que fuera causa de depresión en el adolescente. — (Ver apéndice C)

Procedimiento

Como ya se aclaró, en un primer momento se planteó la aplicación de los instrumentos de tipo presencial en el CECyT No.11 “Wilfrido Massieu”. Sin embargo, debido a los problemas que supuso la pandemia de la COVID-19, se decidió aplicar a través de la plataforma www.educarlearn.com para que los alumnos pudieran contestar a través del correo electrónico.

Se aplicaron, como ya se mencionó los tres inventarios para conocer tres datos relevantes: 1) un cuestionario sociodemográfico para conocer factores ajenos a la institución que pudieran estar causando estrés y depresión; 2) el inventario SISCO, creado por Barraza (2006), que consta de 41 reactivos y sirve para conocer el nivel de estrés académico; y 3) el inventario BDI-II, creado por Aaron T. Beck, que consta de 21 reactivos y sirve para medir el nivel de depresión.

La encuesta se aplicó en el periodo que va del jueves 26 de marzo de 2020 al 21 de abril del mismo año, lo que coincidió con el periodo vacacional del sistema educativo en México. La población, como ya se explicó también, fue de setenta adolescentes de entre 15 y 17 años, de ambos sexos y pertenecientes al turno matutino del CECyT No.11 “Wilfrido Massieu”. Los instrumentos fueron aplicados a distancia con ayuda de los profesores de segundo semestre de la institución. Se proporcionó a los alumnos las instrucciones para contestar el cuestionario a través de la plataforma educativa mencionada y del correo electrónico en el que, además, se adjuntaron los inventarios. Naturalmente, se les aclaró que la actividad era voluntaria y se les solicitó contestar con honestidad. Los alumnos regresaron los inventarios en el periodo señalado se realizó una selección y se obtuvieron cincuenta instrumentos completos para trabajar con el universo muestra.

De acuerdo con las instrucciones que nos proporciona el autor del instrumento SISCO, el ítem de filtro, en términos dicotómicos (sí-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, por lo que únicamente se toman en cuenta los cuestionarios cuya respuesta haya sido *sí* a este ítem. Por esta razón se inició con este inventario. Esto quiere decir que el 100 % de los encuestados cumplió con este requisito, ya que solo se tomaron en consideración los cuestionarios cuya respuesta fue *sí* a la pregunta: «durante el transcurso del

semestre, ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?». Esto es importante, porque Barraza (2007) es muy puntual al señalar que «no se debe aceptar un inventario, en lo particular, si la pregunta número uno, que es la de filtro, ha sido contestada con un “NO”, aunque el encuestado continúe llenando el resto del inventario».

Análisis de datos

Una vez recolectada la información se capturaron los resultados obtenidos mediante el programa SPSS, se elaboró una base de datos en este programa, para realizar el análisis de la estadística descriptiva, se realizó obtención de porcentajes y se utilizó el mismo para la obtención de las tablas y gráficas que se presentan a lo largo de este trabajo. Esto con el fin de relacionar los resultados obtenidos en los inventarios SISCO y BDI-II mediante la correlación de Pearson, para así determinar si los niveles de estrés tienen relación con la depresión que presenta la población elegida.

Resultados

El presente estudio tuvo por objetivo conocer el nivel de estrés y depresión que experimentan los alumnos del nivel medio superior del CECyT “Wilfrido Massieu”, además determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre las dos variables. A continuación se exponen los resultados obtenidos inicialmente los que nos permitieron conocer algunas características de la muestra a través del cuestionario sociodemográfico aplicado, posteriormente del inventario SISCO para medir los niveles de estrés, así como los del cuestionario BDI-II, empleado para conocer los niveles de depresión, finalmente se expone la correlación de las variables mencionadas. La muestra estuvo conformada por 50 alumnos de nivel medio superior alumnos del segundo semestre del CECyT “Wilfrido Massieu” del Instituto Politécnico Nacional, las edades consideradas fueron de 15 a 17 años, lo que resultó es como sigue; un 44 % de participantes tiene 15 años, un 48 % de participantes con 16 años y un 6 % de participantes con 17 años, El 2 % restante de la muestra es la presencia de un caso de 14 años. En lo que se refiere al género de los a participantes, el 50% fue de participantes mujeres y el otro 50% de varones.

Resultados de evaluación del cuestionario sociodemográfico

El 84 % de los alumnos está dedicado al estudio de tiempo completo, ya que no trabaja en este momento de su vida, por su parte, los estudiantes que trabajan de manera temporal en una actividad económica familiar recibiendo algún pago representan el 4%, mientras que el 2% corresponde a estudiantes que trabajan de manera permanente en una actividad económica familiar y reciben algún pago, en la figura 1 se pueden apreciar los porcentajes respectivos.

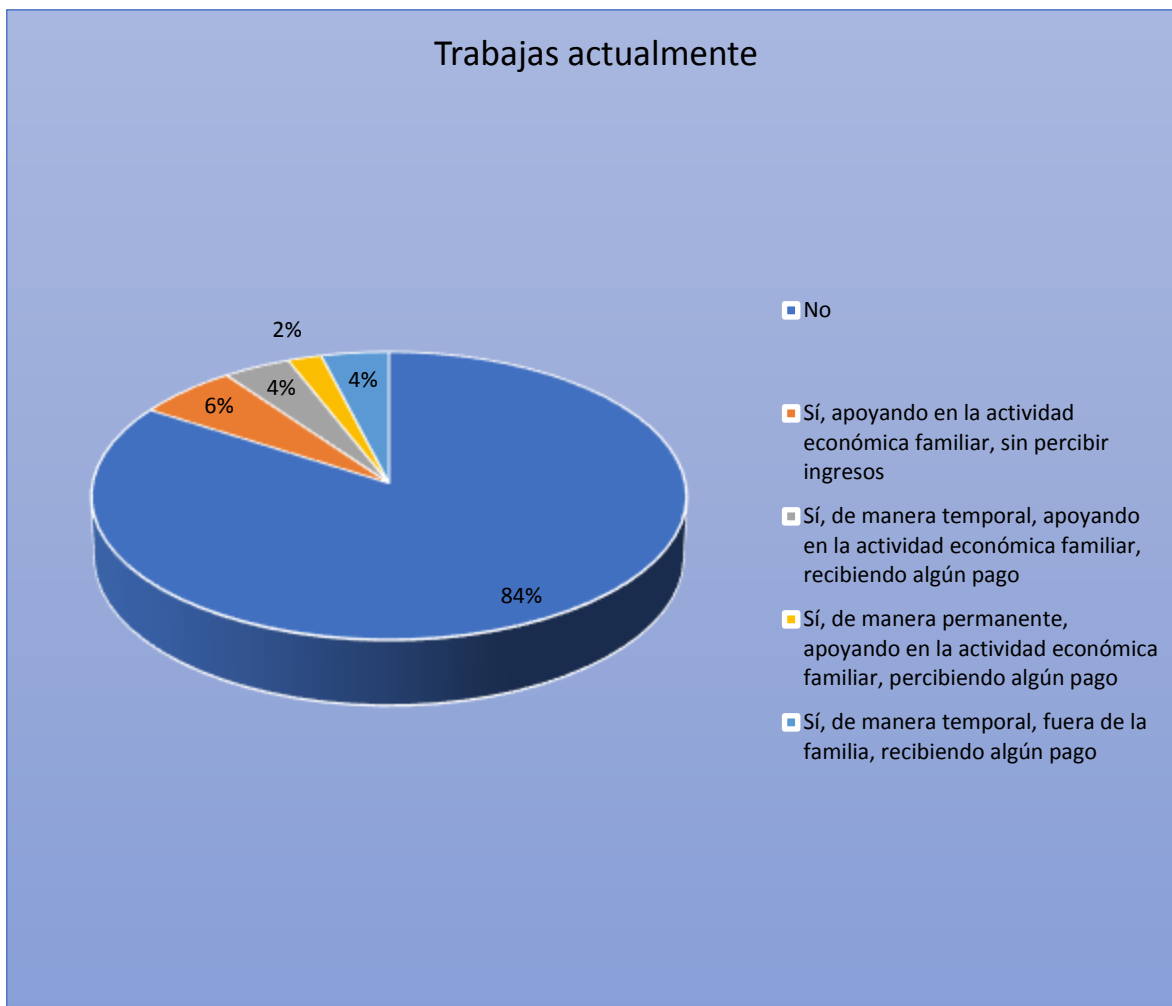


Figura 1. Alumnos que trabajan actualmente.

Fuente: autoría propia.

Por otra parte, en términos de manutención, de acuerdo a lo obtenido el 50 % de los adolescentes encuestados está a cargo de ambos padres, un 28 % de ellos depende económicamente solamente del padre y un 22% depende únicamente de la madre. El cuanto al tipo de vivienda que habitan se encontró que el 62% menciona vivir en casa propia, el 16% en una casa rentada, el 8% en casa prestada y el 14% en una propiedad familiar compartida. En cuanto al número de hermanos, el 52% tiene un hermano, el resto, ninguno o más de uno distribuidos de la forma en que se muestran en la siguiente página en la tabla 1.

Tabla 1. Número de hermanos de los participantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	4	8.0	8.0	8.0
	1	26	52.0	52.0	60.0
	2	11	22.0	22.0	82.0
	3	6	12.0	12.0	94.0
	4	2	4.0	4.0	98.0
	6	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

FUENTE: autoría propia.

Respecto a la relación con los padres, el 78 % de los encuestados reporta que la relación es muy satisfactoria, solamente un 20% de los alumnos afirma tener una relación poco satisfactoria y un 2% menciona tener una relación nada satisfactoria, situación que se aprecia en la tabla 2.

Tabla 2. Satisfacción con respecto a la relación con los padres.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy satisfactoria	39	78.0	78.0	78.0
	Poco satisfactoria	10	20.0	20.0	98.0
	Nada satisfactoria	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

FUENTE: autoría propia.

En cuanto al nivel de comunicación con los padres, el 64% de los alumnos menciona tener un nivel de comunicación muy satisfactorio, en el nivel poco satisfactorio se obtienen el 34% y el 2% afirma tener un nivel nada satisfactorio. Por otra parte, en cuanto al nivel de comunicación con los hermanos, el 56% refiere tener un nivel muy satisfactorio, el 30% poco satisfactorio, el 8 % nada satisfactorio; el 6% restante corresponde a los alumnos que no tienen hermanos. En términos de la relación con

los propios compañeros de clase, la tabla 3 muestra que las mujeres tienen relaciones más satisfactorias con sus compañeros, mientras que los hombres tienen en su mayoría relaciones menos satisfactorias.

Tabla 3. Satisfacción con respecto a la relación con los compañeros de clase

		Muy satisfactoria	Poco satisfactoria	Total
Género	Masculino	11	14	25
	Femenino	15	10	25
Total		26	24	50

FUENTE: autoría propia.

En lo referente a la relación de pareja, el 24% menciona si tener una relación de pareja, y el 76% asegura no tener una relación de pareja en este momento. En lo referente a actividades extraescolares, de acuerdo a lo que responden, el 52% realiza actividad física; contra el 48% que no la realiza, el 46% realiza alguna actividad artística y el 54% asegura no tener afición por este tipo de actividad, en cuanto a los videojuegos el 46% dedica parte de su tiempo libre a esta actividad y el 54% asegura no dedicar su tiempo a ella. Once de los alumnos emplean su tiempo libre realizando actividades tanto físicas como artísticas.

De acuerdo con las respuestas proporcionadas, en la tabla 4 se puede apreciar que la mayoría de los alumnos, siendo 44 no padecen problemas importantes de salud, solamente 6 de ellos tiene algún problema de salud que especificaron con enfermedades como asma, obesidad y problemas del corazón. En términos de preocupación, 26 de los alumnos encuestados, externan no sentirse preocupados en este momento, mientras que 24 mencionan sí estarlo.

Tabla 4. Resultados cruzados para conocer problemas importante de salud y si ocurre algo en su vida que lo haga sentir preocupado.

¿Tienes algún problema importante de salud?		¿En este momento ocurre algo particularmente en tu vida que te haga sentir preocupado?		Total
		Si	No	
¿Tienes algún problema importante de salud?	Si	3	3	6
	No	21	23	44
Total		24	26	50

FUENTE: autoría propia.

Ahora bien, en la figura 2 se observa que, de aquellos que afirman sentirse preocupados, 12 de los encuestados señalan que la causa de este estado es su situación académica, ya que no saben cómo concluirá el semestre debido a la contingencia. La segunda preocupación más importante es el problema de salud que se enfrentó durante la elaboración de este trabajo, ya que 7 de los encuestados afirmaron sentirse preocupados por la COVID-19. Por último, también se puede apreciar que la situación económica, los problemas personales de salud, la situación familiar y el divorcio de los padres presentaron una frecuencia muy baja con respecto a las dos primeras causas de preocupación.

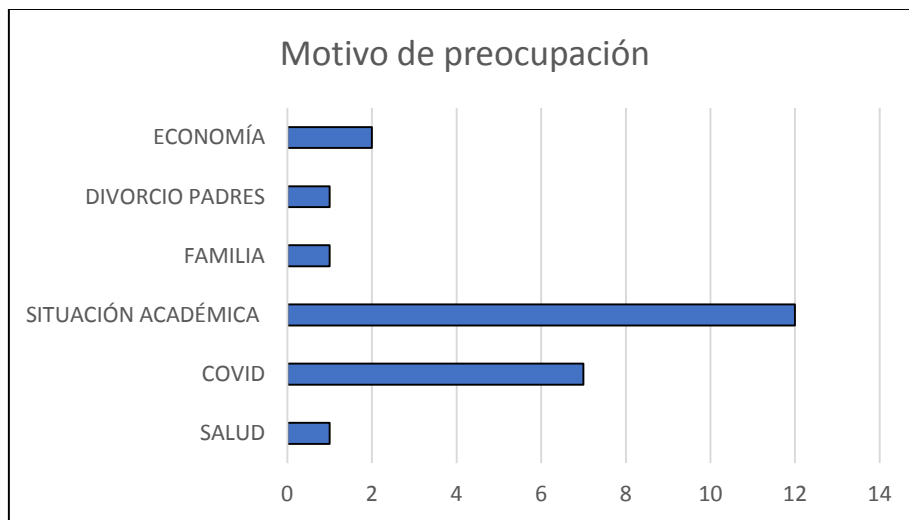


Figura 2. Resultados del reactivo sobre motivo de preocupación.
Fuente: autoría propia.

Resultados de evaluación de estrés académico

En cuanto a los resultados que corresponden al Inventario SISCO, como ya se refiere en el capítulo precedente, este instrumento es empleado para detectar los niveles de estrés académico.

El 100 % de los cuestionarios fueron válidos, tomados en cuenta para medir el estrés a través del Inventario SISCO eligió el *sí* para el reactivo de filtro.

El segundo ítem nos permite medir el nivel de preocupación o nerviosismo que los participantes han experimentado; un bajo porcentaje de los encuestados ha estado *poco* preocupado; asimismo escasos alumnos respondieron *algo*, sin embargo se incrementan los puntajes en alumnos que han tenido un nivel de preocupación *regular*, 18 alumnos han estado *bastante* preocupados; y 8 alumnos han experimentado *mucho* preocupación. En términos generales más del 80% de los alumnos tienen algún grado de preocupación, como se puede ver en la figura 3.

Figura 3. Nivel de preocupación de los participantes según el Inventario SISCO.



FUENTE: autoría propia.

Por lo que respecta a los estímulos que desencadenan estrés en la actividad académica, principalmente la evaluación de los profesores, este rubro obtuvo un puntaje promedio de 3.86 de 5 que era el puntaje máximo, el exceso de responsabilidades en segundo lugar, con un puntaje promedio de 2.74, en tercer lugar la sobrecarga de tareas y trabajos, en promedio 3.68 alumnos en promedio se sienten estresados por esta situación, siendo en todos los casos como ya se

mencionó 5 el puntaje máximo. En la tabla 5 se pueden apreciar los estímulos estresores así como la media o promedio que obtuvo cada uno.

Tabla 5. Estímulos estresores

Estímulos estresores	N	Media
Competencia de los compañeros	50	2.40
Sobrecarga de tareas y trabajos	50	3.68
Personalidad del profesor	50	3.24
Evaluación de profesores	50	3.86
Trabajos que piden los profesores	50	3.16
Entender los temas	50	3.04
Participación en clase	50	3.02
Tiempo limitado	50	3.44
Exceso de responsabilidad	50	2.74
Interrupciones del trabajo	50	2.54
Ambiente físico desagradable	50	2.06
Problemas o conflictos con los profesores	50	1.94
N válido (por lista)	50	

FUENTE: autoría propia

En cuanto a la evaluación de los profesores la mayoría de los alumnos respondieron que *casi siempre* se sienten afectados por esta situación, en un menor porcentaje los alumnos respondieron *algunas veces*, en tercer lugar la opción *siempre*, y en un porcentaje mínimo optaron por la opción *rara vez*, los porcentajes respectivos se pueden apreciar en la tabla 6 de la siguiente página.

Tabla 6 evaluación de los profesores

		Evaluación de profesores			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Rara vez	2	4.0	4.0	4.0
	Algunas veces	15	30.0	30.0	34.0
	Casi siempre	21	42.0	42.0	76.0
	Siempre	12	24.0	24.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

FUENTE: autoría propia

El exceso de responsabilidad que fue en promedio la actividad que ocupó el segundo lugar, las opciones señaladas con un 32% fueron *rara vez* y *algunas veces*, la opción *casi siempre* obtuvo un 18%, la opción *nunca* un 12% y la opción *siempre* un 6%. Por otra parte el ítem sobre carga de tareas y trabajos el 46% de los alumnos responde *casi siempre*, el 40% *algunas veces* el 12% decide por la opción *siempre* y el 2% *rara vez*. De las actividades que aparecen listadas en la tabla 6 la que de manera evidente demuestra afectar en menor proporción a los estudiantes es: problemas o conflictos con los profesores, en ese caso el puntaje más alto es para la opción *nunca*.

El 16% de los encuestados presenta un nivel de estrés leve; el 78%, un nivel moderado y el 6%, un nivel profundo, esto permite apreciar que el 100% de la muestra experimenta algún tipo de estrés académico, como se muestra en la tabla 7.

Tabla 7. Nivel de estrés de los participantes según el Inventario SISCO.

Nivel de estrés	F	%
Leve	8	16%
Moderado	39	78%
Profundo	3	6%
Total	50	100%

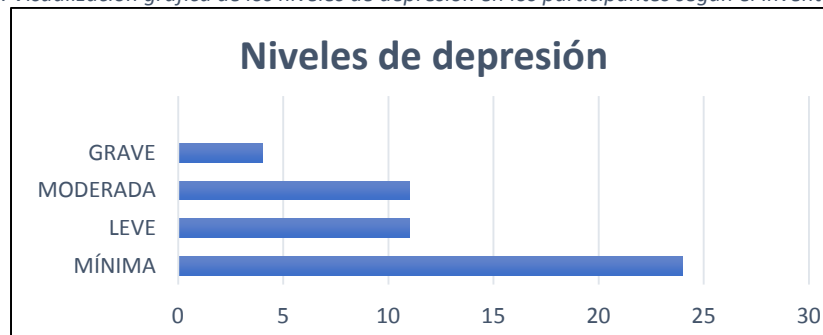
Fuente: autoría propia.

En cuanto a diferencias entre los niveles de estrés experimentados por hombres y mujeres, se aplicó una prueba t de muestras independientes, obteniendo como resultado $t=-.384$, $gl=48$, $p= 0.703$ con una significancia mayor a 0.05, lo cual permite apreciar que no hay diferencia estadísticamente significativa entre el género masculino y femenino.

Resultados de evaluación de depresión

Inventario BDI-II, en cuanto a este instrumento se obtuvieron los siguientes resultados: el 48% de los encuestados obtuvo un puntaje que indica nivel mínimo de depresión, 22 % obtuvo el puntaje para depresión moderada, así mismo para depresión leve se aprecia 22%, mientras que la depresión grave se presentó en un 8% de los casos, lo que permite apreciar que el 100% de los encuestados presentan algún nivel de depresión, ver figura 4.

Figura 4. Visualización gráfica de los niveles de depresión en los participantes según el Inventario BDI-II.



FUENTE: autoría propia.

Para conocer la relación que existe entre el estrés académico y la presencia de depresión en adolescentes de entre 15 y 17 años por los estudiantes del nivel medio superior, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson, tomando en cuenta las puntuaciones finales obtenidas del inventario SISCO y los puntajes finales obtenidos del inventario de BDI-II. Se encontró una asociación lineal estadísticamente significativa, moderada ($r= 0.426$, $p<0.05$) Lo cual indica que se acepta la hipótesis de investigación H_1 o alterna, ya que los niveles de estrés se relacionan positivamente con los niveles de depresión, dicha correlación se puede apreciar en la tabla 8.

Tabla 8. Correlación entre estrés y depresión

Correlaciones

		NIVEL DE ESTRÉS	TIPO DE DEPRESIÓN
NIVEL DE ESTRÉS	Correlación de Pearson	1	.426**
	Sig. (bilateral)		.002
	N	50	50
TIPO DE DEPRESIÓN	Correlación de Pearson	.426**	1
	Sig. (bilateral)	.002	
	N	50	50

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

Autoría: propia

Discusión y conclusiones

Dado que la hipótesis de trabajo fue conocer la relación entre el estrés académico y la presencia de depresión en adolescentes de entre 15 y 17 años, se puede afirmar que, en términos generales, la hipótesis fue demostrada parcialmente, ya que, de acuerdo con la correlación de Pearson ($r= 0.426$, $p<0.05$), se obtuvo una correlación moderada para ambas variables. Esto responde, por tanto, la pregunta que dirigió esta investigación, es decir, es verdad que el estrés y la depresión son variables correlacionadas en adolescentes de entre 15 y 17 años del IPN CECyT “Wilfrido Massieu”, por lo que se considera importante considerar que el estrés académico, como bien ha planteado Barraza es una problemática que nuestros jóvenes del nivel medio superior enfrentan cotidianamente. El objetivo general se cumplió y en términos de los objetivos secundarios, se pudo observar que la aplicación de los instrumentos apunta a la existencia de estrés leve y moderado en un porcentaje muy representativo de la muestra, mientras que son pocos los que presentan estrés profundo, es fundamental considerar que todos los alumnos de la muestra presentan esta condición. Mientras que, con relación a la depresión, el inventario para esta variable indica la existencia de depresión en un porcentaje representativo de la muestra, lo cual es importante considerar, para poder ayudar a los alumnos a formar conceptos positivos acerca de sí mismos y de las situaciones que tendrán que ir enfrentando, adaptándose al ambiente, transformándolo y haciendo planes a futuro.

Ahora bien, ya que la aplicación por correo electrónico solo permitió contemplar las encuestas de aquellos alumnos que leyeron el mensaje del profesor y que aceptaron participar en la investigación, hubiera sido ideal aplicar los instrumentos de manera presencial, ya que así se habría podido incluir a todos los alumnos de segundo semestre, lo cual habría permitido ampliar la muestra. En este sentido, quizá una de

las limitaciones de esta investigación es que se abarcó un número limitado de alumnos. No obstante, una de las mayores fortalezas de la investigación es que a través del procedimiento se logró dar respuesta a la pregunta de investigación así como al cumplimiento de los objetivos.

Estas problemáticas y la propia dinámica del estudio permiten plantear preguntas que podrían ser la base para futuros trabajos de investigación. Por ejemplo: ¿puede ser que el estrés afecte más a los alumnos de nuevo ingreso que a los que están por concluir?, ¿o el nivel de estrés es independiente a este factor temporal? Por otro lado, si consideramos que los alumnos del turno vespertino no se tienen que levantar tan temprano y que, aparentemente, estudian en un ambiente más relajado: ¿los alumnos del turno matutino presentarían mayores niveles de estrés que los del turno vespertino? Esta cuestión surge también del hecho de que, al menos en el caso del CECyT “Wilfrido Massieu”, a partir del segundo semestre los alumnos que reprueban cierto número de materias quedan vetados del turno matutino, por lo que el turno vespertino se conforma, en semestres superiores, de varios alumnos irregulares. Este hecho también puede llevarnos a la pregunta contraria: ¿los alumnos irregulares podrían presentar mayores niveles de estrés y depresión que los alumnos regulares?, o ¿los alumnos del vespertino presentan mayores niveles de estrés y depresión que los del turno matutino?

Es muy importante responder estas preguntas, porque los docentes y autoridades educativas deben saber y reconocer que en el nivel medio superior los alumnos desarrollan niveles significativos de estrés y que es un riesgo para la salud considerar que esto es normal y “poco”, comparado con el estrés de la vida laboral. Si bien es importante también considerar todos los aspectos de la vida de los estudiantes, la comunicación y la relación con la familia, su ambiente, el empleo del tiempo libre y la manera como se relacionan con sus compañeros. No se debe fomentar una cultura predispuesta a generar y aceptar el estrés como parte de la vida cotidiana del adolescente, dejando de lado que este padecimiento puede desencadenar otro tipo de enfermedades físicas, psicológicas y mentales, que pueden ir desde una simple colitis hasta una depresión profunda que puede terminar en el suicidio (Aláez, et al. 2003). Para la psicología de la salud también es de vital

importancia comprender este hecho, pues las escuelas se convierten en un semillero de problemas relacionados con el estrés y la depresión.

Para finalizar, se debe ser muy puntual al señalar que esto no significa que debamos considerar al estrés como la única causa de padecimientos físicos o psicológicos, ya que no podemos ignorar factores como la predisposición genética, los microbios, las hormonas, los hábitos de salud, etcétera. Lo que sí se puede decir es que varios estudios demuestran que los niveles de estrés debilitan el sistema inmune o afectan el sistema cardiovascular, ya que, si el individuo no logra regular la angustia emocional y sus efectos somáticos, se altera la neuroquímica del organismo. Lazarus (2006) señala que esta es la causa de que se adopten hábitos perjudiciales para la salud, ya que el tabaquismo, el alcoholismo, el uso de drogas o las prácticas de riesgo se convierten en estrategias, aunque dañinas, para afrontar el estrés.

En cuanto a recomendaciones la propuesta es implementar actividades que inviten a los jóvenes que requieran apoyo y canalización al departamento de psicología del plantel o bien al Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud del IPN, se sugiere atender a los alumnos mediante la realización de talleres como:

- Administración del tiempo y organización de prioridades
- Métodos de estudio
- Manejo del estrés
- Manejo de las emociones

Así mismo brindar más opciones artísticas, culturales y deportivas en contra turno y horas libres para fomentar el sano esparcimiento, tales como: actividades deportivas diversas, talleres de pintura, club de cine, danza regional, contemporánea o de otros géneros, canto, música.

Para las actividades académicas proporcionar al inicio de cada curso por cada materia, la línea de trabajo así como los criterios de evaluación, con una calendarización dosificada de actividades, mismos que deberán ser respetados durante el curso, con la finalidad de favorecer la organización de los estudiantes.

Referencias

- Aláez, M., Madrid, J. y Antona, A. (2003). Adolescencia y salud. *Papeles de Psicólogos*, 23(84), 45-53. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/778/77808405.pdf>
- Anders, V. (2020). *etimologíasdechile.net*. Recuperado el 2020, de <http://etimologias.dechile.net/?estre.s>
- Barra, E. (2006). Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes. *Terapia Psicológica*, 24(1), 55-61. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/785/78524106/>
- Barraza, A. (2005) Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense* (4), 15-20. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- (2007) Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico [página web]. *RevistaPsicologíaCientífica.com*, 9(10). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos del nivel medio superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense* (7), 48-65. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/28175059_El_estres_academico_en_los_alumnos_de_educacion_media_superior_Un_estudio_comparativo
- Baum, A. (1990). "Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress," *Health Psychology*. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2286178>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. y Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. Recuperado de: [http://www.jad-journal.com/article/S0165-0327\(14\)00686-7/pdf](http://www.jad-journal.com/article/S0165-0327(14)00686-7/pdf)
- Beltrán, M., Freyre, M. A. y Hernández-Guzmán, L. (2011) El Inventario de Depresión de Beck: su validez en población adolescente. *Terapia Psicológica*, 30(1), 5-13. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/785/78523000001.pdf>

- Cano, V. A. (2013). *web.ucm.es*. (SEAS, Ed.) Recuperado el 20 de 04 de 2020, de https://web.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
- Chávez, M., Contreras, O. y Velázquez, M. (2014). Afrontamiento y depresión: su relación con pensamiento constructivo y no constructivo en universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(2), 31-49. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/802/80231541003.pdf>
- COP. (2010). *www.cop.es*. (C. G. España, Editor, & C. G. Psicólogos, Productor) Recuperado el 05 de 2020, de <https://www.cop.es/uploads/PDF/2013/BDI-II.pdf>
- Cruz, V., Urbina, C., Alvear, M. G., Ortiz, L. y Morán, I. C. (2018). Percepción del cuerpo saludable y su relación con la insatisfacción corporal en adolescentes mexicanos. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 17(1), 23-29. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2018/spn181d.pdf>
- Gaeta, M. L. y Martín, P. (2009) Estrés y adolescencia estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium: Revista de Humanidades* (15), 327-344. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>
- García-Ros, R., Pérez- González, F., Pérez-Blasco, J. y Natividad, L. (2011) Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- Garre, S. M. (s/f). *consaludmental.org*. Recuperado el 29 de 04 de 2020, de <https://consaludmental.org/publicaciones/GPCtrastornosdepresivos.pdf>
- González, M. L., Hernández, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de Humanidades*, 15, 327-344. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>
- González, M. y González, S. (2012). Estrés académico en el Nivel Superior. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 1(2), 32-70. Recuperado de: <http://chat.iztacala.unam.mx/cshat/index.php/cshat/article/view/51>
- González-Forteza, C., Hermosillo, A., Vacio-Muro, M., Peralta, R. y Wagner, F. (2015). Depresión en adolescentes. Un problema oculto para la salud pública y la práctica clínica. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 72(2), 149-155. Recuperado

- de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665114615000659?via%3Dihub>
- Gutiérrez, R., Montoya, V., Toro, B., Briñón, Z., Rosas, R. y Salazar, Q. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGrawHill.
- INEGI. (2018). *inegi.org.mx*.
- Lazarus, R. (2006). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Miranda, P. (2020). Jóvenes llegan al suicidio por altos niveles de estrés académico: especialista [recurso electrónico]. *El Universal*. Consultado el 13 de mayo de 2020 en <https://www.eluniversal.com.mx/nacion/politica/itam-jovenes-llegan-al-suicidio-por-estres-academico-dice-especialista>
- Morales, F. (1997). *Introducción al Estudio de la Psicología de la Salud*. México: Editorial UniSon y Secretaría General Administrativa de la Universidad de Sonora.
- Navarro-Loli, J., Moscoso, M. y Calderón-De la Cruz, G. (2017). La investigación de la depresión en adolescentes en Perú: una revisión sistemática. *Liberabit*, 23(1), 57-74. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v23n1/a05v23n1.pdf>
- OMS. (2020). *who.int*. Recuperado el 20 de 04 de 2020, de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Pardo, A., Sandoval, D. y Umbarila, Z. (2004). Adolescencia y depresión. *Revista Colombiana de Psicología* (13), 17-32. Recuperado de: https://www.redalyc.org/pdf/804/Resumenes/Resumen_80401303_1.pdf
- Pérez, R. M. (2009). Relaciones del conflicto padres-adolescentes con la flexibilidad familiar. *Psicología y Salud*, 19(1), 10. Recuperado de: <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/651/1140>
- Pichot, P., López-Ibor, J., y Valdés, M. (2003). *DSM-IV. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona, España. Recuperado de: <https://psicovalero.files.wordpress.com/2014/06/manual-diagn3b3stico-y-estadc3adstico-de-los-trastornos-mentales-dsm-iv.pdf>

- Román, C. y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1-14. Recuperado de: <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/26023/24499>
- Uribe, J. F. (2016). *Psicología del trabajo. Un entorno de factores psicosociales saludables para la productividad*. México: Manual Moderno, UNAM.
- Veytia, M., González, N., Andrade, P. y Oudhof, H. (2012). Depresión en adolescentes: El papel de los sucesos vitales estresantes. *Salud Mental*, 35(1), 37-43. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/582/58223290006.pdf>
- Wagner, F., González-Forteza, C., Sánchez-García, S., García-Peña, C. y Gallo, J., (2012). Enfocando la depresión como problema de salud pública en México. *Salud Mental*, 35(1), 3-11. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v35n1/v35n1a2.pdf>
- Yáñez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes, cuándo y por qué se presenta [recurso electrónico]. *Milenio*. Consultado el 13 de mayo de 2020 en <https://www.milenio.com/aula/estres-academico-en-estudiantes-cuando-y-por-que-se-presenta>

ANEXO A

Inventario SISCO



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN A DISTANCIA



Estimado alumno/a

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior durante sus estudios. La sinceridad con que respondas a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que proporciones será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Se agradece tu participación en el llenado del siguiente cuestionario. Lee detenidamente las siguientes instrucciones:

1. Por favor resuelve el cuestionario completo, el cual debe responderse de manera personal con total honestidad.
2. Responde a cada cuestionamiento reflexionando cuál es la respuesta que más se aproxima a lo que consideres más importante.
3. Lee detenidamente las instrucciones de cada sección, en algunas preguntas se le solicitará elegir entre Si y No, en algunas otras preguntas elegirá entre los números 1 y 5, donde 1 significa “poco” y 5 significa “mucho”, en otras respuestas contestarás valores que van desde: (1) nunca, (2) muy rara vez, (3) algunas veces, (4) casi siempre y (5) siempre, para determinar con qué frecuencia se presenta alguno de los síntomas o reacciones mencionados. Coloca una (X)

Iniciamos:

Edad:	Género: Masculino____ Femenino____	Grado o semestre:
-------	------------------------------------	-------------------

1. Durante el transcurso del semestre anterior y este ¿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) es 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)	(2)	(3)	(4)	(5)
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y carácter de algún profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en clase					
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Exceso de responsabilidad					
Interrupciones del trabajo					
Ambiente físico desagradable					
Problemas o conflictos con los profesores					
Otra (especifique)					

4. 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 tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
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)	(2)	(3)	(4)	(5)
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

5. 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 nerviosismo.

	(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)					
Otro (especifique)					

ANEXO B
Inventario BDI-II

Estado Civil: _____ Nivel Máximo de estudios: _____ 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 mí.	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 gusto 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	2 No tengo suficiente energía para hacer	3 No tengo energía suficiente para hacer

		solía tener.	demasiado.	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.	2a Duermo mucho más que lo habitual.	3a Duermo la mayor parte del día.
		1b Duermo un poco menos que lo habitual.	2b Duermo mucho menos que lo habitual.	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.	2a Mi apetito es mucho menor que antes.	3a No tengo apetito en absoluto.
		1b Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.	2b Mi apetito es mucho mayor que lo habitual.	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 hacer.
21. Pérdida de Interés en el Sexo	0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.	1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.	2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.	3 He perdido completamente el interés en el sexo.
<p>Puntaje Total: _____</p> <p style="text-align: center;">¡Muchas gracias!</p>				

ANEXO C
Cuestionario Sociodemográfico

Instrucciones.- Coloca la letra que corresponda a tu respuesta dentro del paréntesis.

1.- ¿Trabajas actualmente? ()

- a) No
- b) Sí, apoyando en la actividad económica familiar, sin percibir ingresos.
- c) Sí, de manera temporal, apoyando en la actividad económica familiar, recibiendo algún pago.
- d) Sí, de manera permanente, apoyando en la actividad económica familiar, percibiendo algún pago.
- e) Sí, de manera temporal, fuera de la familia, recibiendo algún pago.
- f) Sí, de manera permanente, fuera de la familia, percibiendo algún pago.
- g) Sí, en casa ajena, donde vivo, a cambio de hospedaje y alimentos.
- h) Sí, obteniendo ingresos suficientes que me permiten sostenerme totalmente fuera del núcleo familiar.

2.- ¿Tu manutención actualmente depende de? ()

- a) Tu padre
- b) Tu madre
- c) Ambos padres
- d) Abuelo (a)
- e) Tú mismo
- f) Otro (especifica) _____

3.- ¿La casa donde vives actualmente es? ()

- a) Propia
- b) Rentada
- c) Prestada
- d) Familiar compartida
- e) Otro (especifica) _____

Escribe con número

4.- ¿Cuántos hermanos tienes? _____

5.- ¿En la casa donde vives, además de ti, también viven? (Elige solo una opción) ()

a. Tu madre	b. Tu padre	c. Ambos padres
d. Tu madre y tus hermanos	e. Tu padre y tus hermanos	f. Ambos padres y tus hermanos
g. Tu madre y algún abuelo (a)	h. Tu padre y algún abuelo (a)	i. Ambos padres y algún abuelo (a)
j. Tu madre tus hermanos y algún abuelo (a)	k. Tu padre tus hermanos algún abuelo (a)	l. Ambos padres tus hermanos y algún abuelo (a)
A partir de esta sección Coloca una (X) Para responder 6.- ¿Vive alguien ajeno a la Familia?	Si ()	No ()
7.- Si la respuesta es SI, esta situación te hace sentir		
a) Cómodo	b) Un poco incómodo	c) Muy incómodo
Especifica: _____ _____ _____		

8.- ¿Cómo consideras la relación con tu familia?

	Padres	Hermanos	Otros (Abuelos, tíos, primos)
Muy satisfactoria			
Poco satisfactoria			
Nada satisfactoria			

9.- ¿Cómo consideras el nivel de comunicación con tu familia?

	Padres	Hermanos	Otros (Abuelos, tíos, primos)
Muy satisfactoria			
Poco satisfactoria			
Nada satisfactoria			

10.- ¿Cómo consideras relación con tus compañeros de clase?

a. Muy satisfactoria	b. Poco satisfactoria	c. Nada satisfactoria
----------------------	-----------------------	-----------------------

11.- ¿Actualmente tienes una relación de pareja?

Si ()		No ()
Si la respuesta es sí, ¿Cómo la consideras?		
a. Muy satisfactoria	b. Poco satisfactoria	c. Nada satisfactoria

12.- Señala en que actividades ocupas tu tiempo libre

Actividad física	Actividad artística	Video juegos
No ()	No ()	No ()
Si () Especifica: _____	Si () Especifica: _____	Si () Especifica: _____
En caso de que la respuesta sea sí.	a. En caso de que la respuesta sea sí.	En caso de que la respuesta sea sí.
a. Una vez por semana	b. Una vez por semana	b. Una vez por semana
c. Dos veces por semana	c. Dos veces por semana	d. Dos veces por semana
e. Tres veces por semana	d. Tres veces por semana	f. Tres veces por semana
g. Más de tres veces por semana	e. Más de tres veces por semana	h. Más de tres veces por semana
Especifica: _____ _____ _____		

13- ¿Tienes algún problema importante de salud?

Si ()	No ()
Especifica: _____ _____ _____	

14.- ¿En este momento ocurre algo particularmente en tu vida que te haga sentir preocupado?

Si ()	No ()
Especifica:	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	

