

## Relación entre estrés académico y sintomatología depresiva en estudiantes de último año de secundaria en el momento de su ingreso a la universidad



**Ana Josefa MARTOS Y MULA**  
**Marina Griselda RAMOS**  
**Federico VÁZQUEZ**

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-UNJu.  
amartosymula@fhycs.unju.edu.ar



## Relación entre estrés académico y sintomatología depresiva en estudiantes de último año de secundaria en el momento de su ingreso a la universidad

**Ana Josefa MARTOS Y MULA**  
**Marina Griselda RAMOS**  
**Federico VÁZQUEZ**

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-UNJu.  
amartosymula@fhycs.unju.edu.ar

Fecha de recepción: 01.04.2022

Fecha de aceptación: 02.06.2022

### Resumen

Diversos autores señalan que el estrés académico se encuentra presente en un alto porcentaje de estudiantes de los distintos niveles educativos, siendo más frecuente entre los estudiantes de los niveles secundario y terciario (universitario y no universitario). Dicho estrés académico podría verse exacerbado por la presencia de estados emocionales adversos que dificulten la adaptación de los estudiantes al sistema educativo, fomentando así su estrés; como así también es posible que el estrés académico desencadene problemas emocionales en los estudiantes que lo padecen. Es por este motivo que, en el marco del proyecto "Análisis del estrés académico entre los ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy", aprobado y subvencionado por SeCTER, se decidió estudiar la posible relación entre el estrés académico y la presencia de sintomatología depresiva entre estudiantes de nivel secundario que se encontraban por ingresar a la universidad. Se llevó a cabo un estudio de corte cuantitativo, descriptivo y correlacional en el que, trabajando con 264 estudiantes ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-UNJu en el año 2020 que durante el año 2019 hubieran cursado el nivel secundario. Se buscó la posible relación entre el estrés académico de los estudiantes en su último año de secundario (medido con el Inventario SISCO SV-21) y la presencia de sintomatología depresiva (Inventario de Depresión de Beck). Los resultados revelaron una clara relación entre ambas variables, pero sólo en las mujeres del estudio; en el caso de los varones solamente se encontró cierta relación entre la presencia de sintomatología depresiva y las puntuaciones en la dimensión síntomas depresivos del Inventario SISCO. Los resultados encontrados podrían indicar la importancia de implementar programas de educación emocional en las escuelas secundarias, que podrían mitigar el desarrollo de estrés académico y sintomatología depresiva entre sus estudiantes.

**Palabras Clave:** estrés académico, depresión, secundaria, educación emocional, ingreso universitario

**Cita sugerida:** Martos y Mula, A. J., Ramos, M. G. y Vázquez, F. (2022). Relación entre estrés académico y sintomatología depresiva en estudiantes de último año de secundaria en el momento de su ingreso a la universidad. *Investigaciones, Ensayos y Experiencias*, V (5), 144-155. Disponible en: <https://ies7-juj.infod.edu.ar/sitio/publicaciones/>

## Introducción

Si bien el término estrés ha pasado a formar parte de nuestro vocabulario cotidiano y es raro conocer una persona que no asegure haberlo sufrido en algún momento de su vida, no es tan común escuchar el término “estrés académico”. De hecho, aunque hoy en día son numerosos los estudios que versan sobre estrés académico y sus consecuencias, el estudio de esta temática recién toma fuerza alrededor de 1990.

El estrés académico puede ser definido como aquel que manifiestan los estudiantes cuando los maestros, en particular, o la institución educativa, en general, le demandan ciertas exigencias de actuación relacionadas con su aprendizaje y estas demandas son valoradas por los propios estudiantes como desbordantes de su capacidad para realizarlas con éxito (Barraza Macías, 2018).

Según Barraza (2006), quien propone el modelo sistémico cognoscitivista para explicar el estrés académico, este es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, al que se ve sometido el estudiante durante su vida académica. El estudiante se ve expuesto, en contextos escolares, a una serie de demandas o exigencias que son sometidas a valoración por parte del individuo. Si el estudiante considera que las demandas desbordan sus recursos, son consideradas estresores. Estos estresores provocan un desequilibrio sistémico en la relación persona-entorno que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Este desequilibrio obliga al estudiante a llevar a cabo acciones de afrontamiento que le permitan recuperar el equilibrio sistémico perdido.

Aunque el estrés académico puede ocurrir en todos los niveles de escolarización, se da mayormente en el nivel secundario o superior (Alfonso Águila, Castillo, Monteguado de la Guardía y Nieves Achón, 2015; Orlandini 1999 en Berrio García y Mazo Zea, 2011). De hecho, los estudiantes de estos niveles educativos están expuestos a múltiples estímulos que pueden ser vivenciados como estresores, como el exceso de tareas y responsabilidades, falta de incentivo, falta de tiempo, conflictos con los docentes y sus pares, entre otros (Salgado Beltrán y Suárez León, 2019). Pero además, los estudiantes de secundario o de los primeros años del nivel terciario se encuentran transitando una etapa evolutiva, la adolescencia, caracterizada por ser un momento de cambios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales (García Álvarez, Soler, M.J. y Cobo Redón, 2018; Morales y González, 2014; Samanez Cabrera, Alva Villavicencio y Jaimes Soncco, 2016), que los puede llevar a ser más vulnerables al padecimiento de estrés.

Esta vulnerabilidad podría ser incluso mayor en los últimos años del nivel secundario, ya que es un punto de inflexión en su vida académica, de toma de decisiones sobre si continuará o no estudios en el nivel superior y, como todo momento de transición, dependerá de cómo la persona se autoperciba y perciba el mundo (Casullo y Castro Solano, 2002; Pinedo Oyola, 2019).

Son varios los trabajos que han revelado la existencia de una estrecha relación entre el estrés académico y la presencia de sintomatología depresiva (Cobiellas Carballo, Anazco Hernández y Górgora Gómez, 2020; Feldman y cols., 2008; Gutiérrez Rodas y cols., 2010; Frontera Provincial, Jimeno Sánchez y Capablo Mondurrey, 2020; Maquera Payva, 2020; Salinas Rojas, 2018; Solís Cámara, Meda Lara, Moreno Jimenez y Palomera Chavez, 2018; Tijerina González y cols., 2018; Vargas Armas, 2017). No obstante, no se sabe a ciencia cierta cómo es la relación causal de estas dos variables ya que, aunque la mayoría de los trabajos aseguran que el estrés académico puede desencadenar la aparición de sintomatología depresiva, también es posible que los estados emocionales adversos, como los estados depresivos, puedan potenciar la aparición de estrés académico.

Por lo señalado con anterioridad, en el marco del proyecto “Análisis del estrés académico entre los ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy”, aprobado y subvencionado por la Secretaría de Ciencia y Técnica y Estudios Regionales (SeCTER), se decidió estudiar la posible relación entre el estrés académico y la presencia de sintomatología depresiva entre estudiantes que cursaron su último año de nivel secundario antes de ingresar a la universidad.

## Material y método

Se llevó a cabo un estudio de corte cuantitativo, descriptivo y correlacional.

Partiendo de los estudiantes que ingresaron en la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-UNJu (FHyCS-UNJu) en el año 2020 y que dieron su consentimiento informado para formar parte de la investigación (N = 733), se seleccionaron para el presente estudio aquellos que durante el año 2019 cursaron su último año de estudios secundarios y hubieron contestado a los dos inventarios requeridos para analizar el objetivo del presente trabajo (n=264).

De los resultados obtenidos en la batería de pruebas que les fueron administradas durante el curso de ambientación universitario para el ingreso 2020 a la FHyCS-UNJu, en el presente trabajo se emplearon aquellos relevados del *Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico, segunda versión, de 21 ítems* (SISCO SV-21) de Barraza Macías (2018); y en el *Inventario de Depresión de Beck* (Beck y cols., 1996). Se trabajó sólo con aquellos estudiantes que completaron las dos pruebas.

El *Inventario para el estudio del estrés académico SISCO SV-21* (Barraza Macías, 2018) es un inventario autoadministrado. Está formado por 21 ítems: un ítems filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el cuestionario (se le preguntó si en los últimos seis meses había experimentado estrés académico en su último año de secundaria); un ítems que, en una escala tipo Lickert (1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico; después, siguiendo un escalamiento tipo Lickert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) se presentaron siete ítems que permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores (Estresores); siete ítems que permiten identificar la frecuencia con la que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor (Síntomas); y siete ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (Estrategias de Afrontamiento). Las puntuaciones, tanto la de estrés en general como para cada una de las dimensiones de estrés estudiadas, fueron interpretadas en base a baremos propios realizados para los ingresantes a la FHyCS-UNJu (datos sin publicar).

El *Inventario de Depresión de Beck* (Beck y cols., 1996) evalúa la existencia o severidad de síntomas de depresión, tanto en poblaciones clínicas como no clínicas. La prueba, que consta de 21 ítems, tiene como objetivo identificar síntomas típicos de la depresión severa o de aquella que requiere hospitalización. La puntuación se determina mediante la suma de las elecciones para los 21 ítems y cada ítem es valuado según una escala de cuatro puntos, de 0 a 3. La puntuación total obtenida por cada individuo se traduce luego a un rango que refleja un estado mínimo, leve, moderado o severo de depresión, en base a los baremos propios para los estudiantes de la FHyCS-UNJu (Martos y Mula, 2019).

Los resultados fueron analizados estadísticamente diferenciando entre géneros, tanto para la descripción de cada una de las variables, como buscando la correlación entre las mismas.

## Resultados

De los 264 estudiantes incluidos en esta parte del estudio, el 68% (180) eran mujeres y el 32% (84) restante varones. La edad promedio encontrada fue de  $18.8 \pm 4.7$  años.

### Depresión

En el caso de las mujeres, la puntuación promedio en Depresión fue de  $17.8 \pm 10$ , con una puntuación máxima de 50 y una puntuación mínima de 2. El 53% de las estudiantes pertenecía al grupo Depresión Mínima, el 32% al grupo de Depresión Leve, el 12% al de Depresión Moderada y el 3% al de Depresión Severa.

Entre los varones de la muestra, la puntuación promedio en Depresión fue de  $15 \pm 9.8$ , con una puntuación máxima de 50 y una puntuación mínima de 0. El 70% pertenecía al grupo Depresión Mínima, el 21% al grupo de Depresión Leve, el 7% al de Depresión Moderada y el 2% al de Depresión Severa.

Cuando se compararon las puntuaciones obtenidas por los individuos de la muestra con los parámetros esperados para la población de estudiantes de la FHyCS-UNJu, se observó que tanto las mujeres [ $t_{(403; 0.05)} = -1.31$ ;  $p > 0.05$ ], como los varones [ $t_{(136; 0.05)} = -1.76$ ;  $p > 0.05$ ], presentaban unos niveles de depresión que se encontraban dentro de los valores esperados.

### **Estrés Académico**

En lo referente al estrés académico, se pudo observar que, entre las mujeres, el 82% de ellas manifestaron haber sufrido estrés durante su último año en la escuela secundaria; siendo su apreciación subjetiva de estrés muy baja en un 8% de los casos, baja en un 15%, intermedia en un 39%, alta en un 26% y muy alta en un 12% de los casos.

Su puntuación promedio en estrés fue de  $2.8 \pm 0.6$ . Concretamente se observó que el 34% de ellas presentaron niveles de estrés académico Bajos, el 32% Intermedios y el 34% Altos.

La puntuación promedio de las mujeres en estresores fue de  $3 \pm 0.9$ . En síntomas de  $2.7 \pm 1$ . Y en uso de estrategias de afrontamiento de  $2.9 \pm 0.9$ . Es decir, la mayoría de las mujeres de la muestra presentaron puntuaciones intermedias, pero más bien elevadas en las tres dimensiones del estrés.

En el caso de los varones, se pudo observar que el 71% de los mismos manifestaron haber sufrido estrés durante su último año en la escuela secundaria; siendo su apreciación subjetiva del mismo muy baja en un 5% de los casos, baja en un 22%, intermedia en un 51%, alta en un 15% y muy alta en un 7%.

Su puntuación promedio en estrés fue de  $2.7 \pm 0.6$ . Concretamente se observó que el 49% de ellos presentaron niveles de estrés académico Bajos, el 23% Intermedios y el 28% Altos.

La puntuación promedio de los varones en estresores fue de  $2.7 \pm 0.9$ . En síntomas de  $2.3 \pm 0.8$ . Y en uso de estrategias de afrontamiento de  $3.3 \pm 0.8$ . Es decir, la mayoría de los varones de la muestra presentaron puntuaciones intermedias en la dimensión de estresores, leves en la dimensión de síntomas y altas en la dimensión de uso de estrategias.

### **Relación entre Depresión y Estrés Académico**

Se analizó si existía diferencia en el porcentaje de estudiantes que manifestaron haber experimentado estrés académico durante su último año de secundaria, en función de sus niveles de depresión (Depresión Mínima, Leve, Moderada y Severa).

Se encontraron diferencias significativas en el porcentaje de mujeres con estrés, en función del nivel de depresión que las mismas presentaban ( $\chi^2_{(3; 0.05)} = 14.083$ ;  $p = 0.003$ ). Los resultados revelaron que, entre aquellas mujeres que no presentaban síntomas depresivos, el porcentaje de las que manifestaron haber sufrido estrés académico en su último año de secundaria fue menor, en comparación con aquellas mujeres con síntomas depresivos, especialmente entre las que presentaban síntomas moderados o severos (Ver Tabla N°1).

En el caso de los varones los resultados no mostraron diferencias significativas ( $\chi^2_{(3; 0.05)} = 1.395$ ;  $p = 0.707$ ). Estos resultados pueden deberse al escaso número de estudiantes con depresión moderada ( $n = 6$ ) o severa ( $n = 2$ ) (Ver Tabla N°1).

**Tabla N°1.**

Porcentaje de mujeres y varones con y sin estrés académico, en función de su nivel de depresión.

Nivel de Depresión	Estrés Académico			
	Mujeres		Varones	
	SI	NO	SI	NO
Depresión Mínima	73%	27%	69%	31%
Depresión Leve	89%	11%	78%	22%
Depresión Moderada	100%	0%	83%	17%
Depresión Severa	100%	0%	50%	50%

También se analizó, mediante una prueba Kruskal Wallis, si existían diferencias en el nivel de estrés subjetivo experimentado por los estudiantes en función del nivel de depresión que presentaban los mismos.

**Tabla N°2.**

Porcentaje de individuos en cada uno de los niveles subjetivos de estrés, en función de su nivel de depresión. Mujeres y Varones.

Nivel subjetivo de estrés académico en mujeres					
Nivel de Depresión	Muy Bajo	Bajo	Intermedio	Alto	Muy Alto
Depresión Mínima	13%	16%	40%	22%	7%
Depresión Leve	4%	16%	40%	26%	14%
Depresión Moderada	0%	9%	45%	23%	23%
Depresión Severa	0%	0%	0%	83%	17%
Nivel subjetivo de estrés académico en varones					
Nivel de Depresión	Muy Bajo	Bajo	Intermedio	Alto	Muy Alto
Depresión Mínima	3%	28%	51%	13%	5%
Depresión Leve	14%	7%	58%	14%	7%
Depresión Moderada	0%	20%	40%	20%	20%
Depresión Severa	0%	0%	0%	100%	0%

En el caso de las mujeres, se observó que sí existían diferencias significativas ( $\chi^2_{(3;0.05)} = 12.038; p = 0.007$ ). Las pruebas U de Mann Whitney realizadas para hacer las comparaciones dos a dos demostraron que las mujeres con niveles de Depresión Severos presentaban mayores niveles de estrés académico subjetivo que aquellas con Depresión Leve ( $p = 0.029$ ) o Mínima ( $p = 0.004$ ). También se observó que las mujeres con Depresión Moderada presentaban mayores niveles de estrés académico subjetivo que las mujeres con Depresión Mínima ( $p = 0.027$ ). Concretamente se encontró que conforme aumentaban los síntomas depresivos el porcentaje de mujeres en los niveles de estrés académico subjetivo Alto o Muy Alto iba subiendo, reduciéndose el porcentaje de las mismas en los niveles de estrés subjetivo Muy Bajo y Bajo. (Ver Tabla N°2)

En los varones no se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés académico subjetivo experimentado, en función del nivel de depresión de los estudiantes ( $\chi^2_{(3;0.05)} = 2.889; p = 0.409$ ). Una vez más se considera que esta ausencia de diferencias puede deberse al escaso número de estudiantes en los grupos de depresión moderada ( $n = 5$ ) y severa ( $n = 1$ ).

Considerando los valores obtenidos en las puntuaciones de estrés académico en general, se calculó la correlación existente entre estos y las puntuaciones obtenidas en Depresión.

Entre las mujeres se observó una correlación positiva y significativa entre las puntuaciones en estrés y las puntuaciones en Depresión ( $\Gamma_{(146; 0.05)} = 0.271; p = 0.001$ ). No así en el caso de los varones, donde no se observó una relación significativa entre estas puntuaciones ( $\Gamma_{(60; 0.05)} = 0.117; p = 0.117$ ).

Al analizar las correlaciones entre las puntuaciones obtenidas por las mujeres en Depresión y las puntuaciones obtenidas en cada una de las tres dimensiones de estrés (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) también se encontraron relaciones significativas. La relación más clara surgió entre los niveles de depresión y la dimensión síntomas, donde se observó que a mayores niveles de depresión mayor puntuación en la dimensión síntomas presentaban las estudiantes. Esta misma relación, aunque un poco más baja, se observó cuando se relacionaron los niveles de depresión y la dimensión estresores. En el caso de la dimensión afrontamiento, se encontró una relación significativa pero inversa; es decir, que a mayor nivel de depresión por parte de las estudiantes, menor uso de estrategias de afrontamiento al estrés presentaban (Ver Tabla N°3).

**Tabla N°3.**

*Relaciones entre las puntuaciones obtenidas Depresión y las obtenidas en las diferentes dimensiones del estrés académico en mujeres y varones.*

	Dimensiones del estrés académico		
	Estresores	Síntomas	E. Afrontamiento
<b>Mujeres</b>	$(145; 0.05) = 0.171$ $p = 0.039$	$(145; 0.05) = 0.530$ $p = 0.000$	$(145; 0.05) = -0.259$ $p = 0.002$
<b>Varones</b>	$(60; 0.05) = 0.026$ $p = 0.845$	$(60; 0.05) = 0.432$ $p = 0.001$	$(58; 0.05) = -0.146$ $p = 0.274$

En el caso de los varones solamente se encontró una relación positiva y significativa entre la puntuación obtenida en depresión y la puntuación obtenida en la dimensión síntomas del estrés. Es decir, que a mayor nivel de depresión más puntuaban los estudiantes en la dimensión síntomas de estrés. No obstante, no se encontró relación alguna entre las puntuaciones en depresión y las puntuaciones obtenidas en las dimensiones estresores y uso de estrategias de afrontamiento (Ver Tabla N°3).

### Discusión y conclusiones

En base a los resultados obtenidos en la presente investigación, se puede decir que la mayoría de los estudiantes analizados no presentaron sintomatología depresiva (Depresión Mínima). No obstante, no hay que perder de vista que casi la mitad de las mujeres, y cerca de un tercio de los varones analizados, presentaron algún nivel de sintomatología depresiva. Si bien la mayoría de ellos presentaban niveles leves de depresión, un 15% de las mujeres y un 9% de los varones mostraron niveles moderados o altos de sintomatología depresiva.

Estos resultados no concuerdan con los encontrados en otros estudios llevados a cabo con estudiantes de secundaria, en donde el porcentaje de estudiantes que presentaron sintomatología depresiva fue mucho mayor al encontrado en el presente estudio; así como también se observó un mayor porcentaje de estudiantes en los niveles de depresión moderada y severa que entre los estudiantes incluidos en la presente investigación (Auqui Pongo, 2019; Hinojosa Torres, 2021; Robles Ojeda, Sánchez Velasco y Galicia Moyeda, 2011). Estas diferencias podrían estar determinadas por la edad de los participantes en el estudio, ya que en estas investigaciones el promedio de edad de los estudiantes era bastante más bajo que el encontrado entre los participantes en la presente investigación. De hecho, Robles Ojeda y cols. (2011) señalan que, entre los estudiantes de secundaria, los niveles de depresión suelen ser más altos en edades más tempranas.

Los resultados encontrados en la presente investigación se asemejan más bien a los hallados por otros autores que trabajaron con estudiantes de primer año de universidad (Maquera Payva, 2020; Gutiérrez Rodas y cols., 2010; Tijerina González y cols., 2018). Es más, no hay que olvidar que, en el presente estudio, se observó que las puntuaciones obtenidas por los estudiantes de la muestra no difieren de los parámetros poblacionales esperados para los estudiantes de la FHycS-UNJu, obtenidos con individuos de diferentes años y carreras de esta casa de estudios (Martos y Mula, 2019). Es posible que este resultado tenga que ver con el hecho de que, si bien se está trabajando con los estados emocionales que los estudiantes señalaron experimentar durante el último año de cursado de secundaria, estos estudiantes ya habían concluido dicho nivel de estudios y se encontraban realizando el curso de ingreso a la FHycS-UNJu.

Hay que resaltar también que, en la presente investigación, las mujeres presentaron una mayor sintomatología depresiva que los varones; ya que, tanto el porcentaje de mujeres con algún nivel de depresión, como el porcentaje de mujeres en los niveles moderado y alto de sintomatología depresiva, era ligeramente mayor en comparación con los varones. Este resultado es coincidente con el de la mayoría de las investigaciones consultadas, tanto en estudiantes de nivel secundario (Hinojosa Torres, 2021; Jiménez Tapia, Wagner, Rivera Heredia y González Forteza, 2015; Robles Ojeda y cols., 2011), como entre estudiantes universitarios (Feldman y cols., 2008; Frontera Provincial y cols., 2020; Gutiérrez Rodas y cols., 2010; Solís Cámara y cols., 2018). Como señalan Gutiérrez Rodas y cols. (2010), estas diferencias dadas entre hombres y mujeres, han sido explicadas desde múltiples visiones que han permitido establecer cómo la estructura psicobiológica y algunos factores psicosociales hacen más vulnerable al género femenino frente a estos trastornos.

En lo referente a estrés académico, se observó que un gran porcentaje de estudiantes, 82% en el caso de las mujeres y un 71% en el de los varones, manifestaron haber experimentado este tipo de estrés durante su último año de secundario; siendo la apreciación subjetiva que los estudiantes tienen del mismo como un estrés intermedio, tanto en mujeres como en varones. Cuando se consideró la puntuación objetiva obtenida en el inventario, en el caso de las mujeres, se encontraron porcentajes muy similares entre aquellas que experimentaron un nivel bajo, intermedio o alto de estrés; mientras que en el caso de los varones la mayoría presentaron niveles bajos. Estos resultados no concuerdan con los encontrados en otros estudios llevados a cabo con estudiantes de los últimos años de secundario, donde se observó que la mayoría de los individuos presentaban niveles intermedio de estrés académico (Cairampoma De la Cruz, 2018; De los Santos Villalobos, 2019; Linares Ríos, 2021; Riveros Córdova, 2021 por citar algunos). Es decir que, al menos en el caso de los varones, los estudiantes incluidos en esta muestra parecen presentar menor nivel de estrés en comparación con los resultados obtenidos en otros estudios.

Los resultados obtenidos mostraron también indicios que hacen pensar que el estrés académico es vivido de manera diferente entre las mujeres y los varones en su último año de secundaria. Concretamente, se observó que las mujeres presentaban mayores niveles de estrés que los varones, especialmente en la dimensión Síntomas. Estos resultados van en la línea de lo observado en otros estudios (Amado Ramos y Condori Pari, 2019; De la Peña Oropeza, 2018). De hecho García Ros, Pérez González y Fuentes Durán (2015) encontraron que las mujeres del último año de secundario mostraron más estrés académico que los varones, ya que éstos en el último año de secundario habían presentado una reducción importante del nivel de estrés en comparación con cursos anteriores. Es posible que en el presente trabajo esté ocurriendo un fenómeno similar y que pueda ser explicado por el hecho de que las estudiantes mujeres vean con más incertidumbre que los varones su futuro académico después de ese último año de secundaria, repercutiendo esto en un mayor nivel de estrés.

En lo que se refiere a la relación entre el estrés académico vivenciado por los estudiantes y la presencia de sintomatología depresiva, los resultados mostraron una clara relación entre ambas variables; pero sólo en el caso de las mujeres. Es posible que la ausencia de relación entre las variables en el caso de los varones se deba al reducido número de estudiantes que manifestaron sintomatología depresiva moderada o severa; aunque a pesar de este problema se pudo observar que aquellos varones que presentaron más puntuación en depresión también eran los que percibían más los síntomas resultantes del estrés académico.

Focalizando la atención en los resultados obtenidos entre las mujeres del estudio, se encontró que cuanto mayor eran los niveles de estrés que presentaron las estudiantes su sintomatología depresiva también era mayor. Más concretamente, al analizar la relación entre la medida de depresión y cada una de las dimensiones incluidas en el inventario de estrés académico, se observó que las estudiantes con mayor depresión presentaban también una mayor apreciación de situaciones como estresantes y percibían en mayor intensidad los síntomas resultantes del estrés, pero manifestaban usar con menor frecuencia estrategias de afrontamiento dirigidas a reducir el estrés.

Estos resultados concuerdan con los hallados en la bibliografía, que reflejaron que los estudiantes que mostraban mayores niveles de estrés académicos eran también aquellos con mayor sintomatología depresiva (Cobiellas Carballo y cols., 2020; Feldman y cols., 2008; Frontera Provincial y cols., 2020; Maquera Payva, 2020; Gutiérrez Rodas y cols., 2010; Solís Cámara y cols., 2018; Tijerina González y cols., 2018; Vargas Armas, 2017). En la bibliografía también se encontraron estudios que demostraron que aquellos estudiantes que no poseían las herramientas necesarias para enfrentar los problemas (estrategias de afrontamiento) eran más susceptibles a sufrir una marcada depresión (Cobiellas Carballo y cols., 2020), resultados que concuerdan con el hallazgo del presente estudio que muestra que aquellos estudiantes con menor uso de estrategias de afrontamiento para afrontar el estrés académico, eran también los que mayores puntuaciones en depresión presentaron.

En base a los resultados obtenidos, se puede considerar el estrés académico como un factor de riesgo para el inicio, desarrollo o exacerbación de los trastornos depresivos. Aspecto que puede dificultar el desenvolvimiento, tanto en la vida en general, como en el ámbito académico; por lo que los estudiantes que muestran sintomatología depresiva podrían tener, a su vez, mayores dificultades para hacer frente a las demandas educativas, haciéndolos más susceptibles ante el estrés académico, produciéndose así un círculo vicioso que puede repercutir negativamente en la calidad de vida de los estudiantes.

Considerando todo lo dicho con anterioridad, y teniendo en cuenta que el desarrollo de estrategias de afrontamiento ante el estrés tendería a reducir el riesgo a desarrollar trastornos afectivos tales como la depresión, es que se considera de gran importancia fomentar la realización de programas y actividades destinadas al desarrollo de dichas estrategias. Este proceso podría ser llevado a cabo por medio de la implementación de la educación emocional como contenido transversal en todos los ciclos del sistema educativo, asegurando así, en el estudiantado, el desarrollo de habilidades que no solo les permitirían una mejor adaptación al ámbito educativo, sino que repercutirían favorablemente en todos los aspectos de su vida.

## Referencias

- Alfonso Águila, B., Castillo, M. C., Monteguado de la Guardía, R., y Nieves Achón, Z. (2015). Estrés Académico. *Edumecentro*, 7 (2), 163-178.
- Amado Ramos, J.A. y Condori Pari, D.F. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercer, cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa-2017*. Tesis para la obtención del título de Psicólogos, Escuela Profesional de Psicología, Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación, Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Auqui Pongo, J.P. (2019). *Sintomatología depresiva en estudiantes 4° de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte*. Tesis para la obtención del Título de Licenciada en Psicología, Carrera de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Privada del Norte, Lima, Perú.
- Barraza Macías, A. (2018). *INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario SStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico*. Segunda versión de 21 ítems. Books-©ECORFAN.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica.com*. Recuperado el 8 de enero, 2010 de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-delestres-academico.pdf>
- Beck, A.T., Steer, R.A. y Brown, G. K. (1996). *BDI-II. Inventario de depresión de Beck*. Paidós.
- Berrío García, N. y Mazo Zea (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquía*, 2(3), 65-82.
- Cairampoma De la Cruz, N.L. (2018). *Estrés académico, satisfacción con la vida y rendimiento académico en estudiantes de 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Alta Gracia de Ayaviri-2017*. Tesis para la obtención del título de Maestro en Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria, Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación, Escuela de Posgrado, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Casullo, M.M. y Castro Solano, A. (2002). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(2), 129-140.
- Cobiellas Carballo, L.I., Anazco Hernández, A. y Górgora Gómez, O. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educación Médica Superior*, 34 (2).
- De la Peña Oropeza, K.Y. (2018). *Estrés académico y agresividad en estudiantes de educación secundaria de un colegio particular y estatal de Punta Negra*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Carrera Profesional de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- De los Santos Villalobos, N. J. (2019). *Estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, del distrito de San Miguel-periodo 2018*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Facultad de Psicología y Trabajo Social, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. y de Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751.
- Frontera Provincial, N., Jimeno Sánchez, G. y Capablo Mondurrey, J. (2020). Evaluación del estrés académico y de la salud general en estudiantes de primer curso universitario de la Facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza. *Revista Enfermería Docente*, 112, 33-41.
- García Álvarez, D., Soler, M.J., y Cobo Redón, R. (2018). Efectos del Programa Creciendo Fuertes sobre el bienestar psicológico y autoeficacia generalizada en adolescentes: estudio preliminar. *Búsqueda*, 5(20), 28-47.

- García Ros, R., Pérez González, F., y Fuentes Durán, M.C. (2015). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *Información Psicológica*, 110, 2-12.
- Gutiérrez Rodas, J.A., Montoya Vélez, L.P., Toro Isaza, B.E., Briñón Zapata, M. A., Rosas Restrepo, E., y Salazar Quintero, L.E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CESMEDICINA*, 24(1), 7-17.
- Hinojosa Torres, C.J. (2021). *Factores relacionados a síntomas depresivos en adolescentes de una institución educativa estatal en temporada de COVID-19. La Joya-Arequipa 2020*. Tesis para la obtención del Título de Médico Cirujano, Facultad de Medicina, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú.
- Jiménez Tapia, A., Wagner, F., Rivera Heredia, M.E., y González Forteza, C. (2015). Estudio de la depresión en estudiantes de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán por medio de la versión revisada de la CES-D. *Salud Mental*, 38(2), 103-107.
- Linares Ríos, C.E. (2021). *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020*. Tesis para la obtención del título de Maestro en Psicología Educativa, Escuela de Posgrado, Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Maquera Payva, M.E. (2020). *Depresión y estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno-2019*. Tesis para la obtención del Título Profesional de Licenciada en Enfermería, Escuela Profesional de Enfermería. Facultad de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Puno, Perú.
- Martos y Mula, A. J. (2019, septiembre). ¿Es suficiente asegurar la validez de los baremos en las pruebas psicométricas para asegurar su sensibilidad? Ponencia presentada en el *XXIII Congreso Nacional de Psicodiagnóstico. XXX Jornadas Nacionales de ADEIP*. ADEIP-Universidad Católica de Santiago del Estero. Santiago del Estero, 26 al 28 de septiembre de 2019.
- Morales, N. M. y González, G.A. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios Pedagógicos*, XL (1), 215-228.
- Pinedo Oyola, M. (2019). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de ciencias sociales y turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Educación en la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo, Facultad de Educación, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, Perú.
- Riveros Córdova, P.L. (2021). *Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada, Ayacucho, 2020*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Escuela Académico Profesional de Psicología, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad de Ayacucho Federico Froebel, Ayacucho, Perú.
- Robles Ojeda, F.J., Sánchez Velasco, A., y Galicia Moyeda, I.X. (2011). Relación del Bienestar Psicológico, Depresión y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 27-37.
- Salgado Beltrán, A. Y. y Suárez León, M.V. (2019). *Estrés académico en estudiantes de enfermería de una institución educativa superior-2019*. Tesis para optar al título de Enfermera, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Córdoba, Montería, Colombia.
- Salinas Rojas, W.V. (2018). *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*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Estadística e Informática, Facultad de Ciencias, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, Perú.

Samanez Cabrera, A.R., Alva Villavicencio, L. y Jaimes Soncco, J.E. (2016). Bienestar psicológico y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Este, 2016. *Revista de Investigación Universitaria*, 5(1), 68-73.

Solís Cámara, P., Meda Lara, R.M., Moreno Jimenez, B. y Palomera Chavez, A. (2018). Depresión e ideación suicida: Variables asociadas al riesgo y protección en universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 11 (1), 11-22.

Tijerina González, L.Z., González Guevara E., Gómez Nava M., Cisneros Estala M.A., Rodríguez García K.Y. y Ramos Peña E.G. (2018). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 17(4), 41-47.

Vargas Armas, G.J. (2017). *El estrés académico y su correlación con la sintomatología psicológica en estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Cotopaxi*. Tesis para la obtención del Título de Psicóloga Clínica, Escuela de Psicología, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Ambato, Ambato, Ecuador.