



Universidad
Señor de Sipán

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**Exploración de los niveles de estrés, depresión y
ansiedad en adolescentes de quinto año de secundaria de
un colegio publico**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER
EN PSICOLOGÍA**

Autor

Cusma Ylatoma Percy Omar
<https://orcid.org/0000-0003-0294-2141>

Línea de Investigación

**Desarrollo humano, comunicación y ciencias jurídicas para enfrentar los
desafíos globales**

Sub Línea de Investigación

Bienestar y Desarrollo de habilidades para la vida

Pimentel – Perú

2024




DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, **Percy Omar Cusma Ylatoma**, egresado del Programa de Estudios de la **Escuela Profesional de Psicología**, de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

Exploración de los niveles de estrés, depresión y ansiedad en adolescentes de quinto año de secundaria de un colegio publico

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Cusma Ylatoma Percy Omar	DNI: 78007337	
--------------------------	------------------	---

Pimentel, 24 de septiembre de 2024

NOMBRE DEL TRABAJO

Solo Contenido_ Cusma_Ylatoma_Trabajo de investigación_Para_Bachiller.docx

RECuento DE PALABRAS

7576 Words

RECuento DE CARACTERES

41997 Characters

RECuento DE PÁGINAS

23 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

108.3KB

FECHA DE ENTREGA

Oct 6, 2024 9:12 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 6, 2024 9:12 PM GMT-5

● **12% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

Dedicatoria

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso del camino, dándome la claridad para seguir adelante.

Agradecimientos

A los docentes, por cada lección impartida con dedicación y paciencia, iluminando el camino hacia el conocimiento. A los buenos compañeros, que con su presencia y camaradería hicieron de este viaje académico una experiencia agradable. A los amigos forjados en el trayecto, que brindaron su apoyo constante.

Índice

Dedicatoria.....	4
Agradecimientos.....	5
Resumen.....	7
Abstract.....	8
I. INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad problemática.	9
1.2. Formulación del problema	14
1.3. Hipótesis.....	14
1.4. Objetivos.....	14
1.5. Teorías relacionadas al tema.....	15
II. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	19
III. RESULTADOS	22
IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	27
V. REFERENCIAS	32
ANEXOS.....	36

Resumen

El propósito del trabajo de investigación, yace en analizar las categorías que pueden presentar los adolescentes en su salud mental, por ello es relevante constatar los grados de estrés, depresión y ansiedad que los adolescentes están atravesando, para ello se trabajó con alumnos de quinto año de secundaria de una institución educativa pública, en el distrito de José Leonardo Ortiz, Chiclayo. Esta investigación parte mediante un enfoque cuantitativo y descriptivo, para lo cual se recolectó datos a través de encuestas estructuradas y aplicadas sobre la muestra, y con ello identificar y describir las variables mencionadas. Para cumplir con dicho fin se utilizó la escala DASS-21 el cual fue adaptado al contexto peruano en adolescentes por Huillca y Salinas (2021). Los resultados revelaron que la ansiedad constituye un problema mayoritariamente severo en comparación con el estrés y depresión, que son factores que también se encuentran altamente latentes en los estudiantes, pero con cierta distinción de la ansiedad, estas variables afectan el rendimiento académico y bienestar general. Tras una breve discusión de los resultados, en cómo los niveles altos pueden exacerbar las incidencias del aprendizaje en el entorno académico. Además de comprar los hallazgos con otros estudios, se destacan similitudes y diferencias en los patrones analizados, sobre la presencia mayoritaria de ansiedad, y factores preventivos para la depresión y estrés. Estos hallazgos resaltan la relevancia de aumentar la cantidad de psicólogos educativos en las instituciones públicas.

Palabras Clave: estrés, depresión, ansiedad, salud mental, bienestar psicológico.

Abstract

The purpose of this research lies in analyzing the categories that adolescents may present in their mental health. It is therefore important to assess the levels of stress, depression, and anxiety that adolescents are experiencing. For this, a study was conducted with fifth-year secondary school students from a public educational institution in the district of José Leonardo Ortiz, Chiclayo. This research follows a quantitative and descriptive approach, where data were collected through structured surveys administered to the sample, with the aim of identifying and describing the mentioned variables. To achieve this goal, the DASS-21 scale, adapted to the Peruvian context for adolescents by Huillca and Salinas (2021), was used. The results revealed that anxiety is predominantly a severe issue in comparison to stress and depression, which are also highly present among the students but are distinct from anxiety. These variables affect both academic performance and overall well-being. A brief discussion of the results addresses how high levels of these conditions can exacerbate learning challenges within the academic environment. Additionally, a comparison of the findings with other studies highlights similarities and differences in the patterns analyzed, particularly the higher prevalence of anxiety and the preventive factors for depression and stress. These findings emphasize the importance of increasing the number of educational psychologists in public institutions.

Keywords: stress, depression, anxiety, mental health, psychological well-being.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática.

Durante el periodo de la adolescencia, el individuo atraviesa enormes cambios de adaptación a un nuevo mundo, es una fase trascendental donde se consolidan aspectos emocionales, sociales y académicos (Díaz, y Galloso, 2021). Así también, según Mercader, (2020) durante este periodo, se ha demostrado que los niveles de estrés, depresión y ansiedad pueden aumentar significativamente, afectando el rendimiento escolar y el bienestar general. Para Alvarez, et al. (2021) la salud mental es un tema crucial en la actualidad, especialmente en el contexto educativo de los colegios públicos, pues contar con un adecuado bienestar mental, permite que el adolescente transite de forma efectiva a la juventud y con ello a la adultez madura, sin embargo, aquellos que adolezcan podrían tener problemas en la convivencia general.

Algunos factores que los adolescentes suelen atravesar, ya sea por la falta de habilidades, el miedo a las responsabilidades futuras, o la incertidumbre de no poder trabajar o estudiar, son factores que generan fenómenos psicológicos, tal como el estrés, depresión y ansiedad. Para Torres, (2022) son factores que pueden perjudicar y agravar las problemáticas académicas en la institución educativa de forma altamente significativa, dañando la convivencia escolar, afectando la gestión emocional y menguando la capacidad cognitiva para el aprendizaje del alumnado. Por ello se consideró explorar los niveles de los factores psicológicos ya mencionados, en adolescentes de quinto año de secundaria ya que permite entender mejor los motivos que inciden en su estado mental y así diseñar intervenciones efectivas para apoyar su desarrollo integral en los otros grupos.

Así mismo algunos investigadores, como Exposito, et al (2024) sostienen que los trastornos de ansiedad han aumentado durante el último siglo, debido a factores sociales, ambientales, culturales y tecnológicos, la aparición de nuevas redes digitales también contribuye al incremento de estos factores, sobre todo tras el último quinquenio debido a la pandemia provocada por el virus del Covid-19, y las consecuencias que esta contrajo, las cuales aún siguen en nuestro día a día.

En este mismo sentido, algunas estadísticas mencionan que la pandemia aumentó la prevalencia global de depresión y ansiedad en un 25% a 27%, exacerbando las desigualdades y deficiencias en los sistemas de salud mental (Crónica ONU, 2022). A todo ello se suma las múltiples investigaciones que demuestran lo ya mencionado, por ejemplo; según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), Tras la pandemia de COVID-19,

se halló un incremento en los problemas de salud mental entre los jóvenes, lo cual hace imperativo analizar la salud mental en entornos educativos. La ansiedad, el estrés y la depresión son condiciones prevalentes que pueden interferir con el desarrollo académico y social de los adolescentes, y qué mejor manera de analizar esta problemática en uno de los distritos con mayor problemática social de Chiclayo, es decir en José Leonardo Ortiz, para lo cual se trabajó con una institución del mismo nombre.

En lo que refiere al ámbito nacional, en el Perú, los colegios públicos enfrentan serios problemas en la promoción de la salud mental, ya que, aunque existe una ley que establece la necesidad de contar con psicólogos en las escuelas, la cual aún no se cumple adecuadamente. Por ello, los estudiantes suelen buscar ayuda entre sus profesores, quienes a menudo no tienen la formación necesaria para tratar cuestiones como la depresión o la ansiedad. Esta falta de recursos y capacitación crea una brecha crítica que puede intensificar los problemas de salud mental entre los adolescentes y restringir las intervenciones efectivas (Ministerio de Educación del Perú, 2022). Por otro lado según datos del Ministerio de Salud (MINSA, 2023), se ha observado Durante el 2021, que se registraron aproximadamente 1,368,950 de Incidentes relacionados con problemas de salud mental, un número que creció de manera considerable en 2022, alcanzando 1,631,940 casos, lo que representa un incremento del 19.21%, ello destaca la necesidad urgente de implementar políticas y programas educativos que aborden estos problemas de manera integral, proporcionando recursos y apoyo emocional adecuados.

Estudios como los de Jiménez, y López, (2022) describen la enorme necesidad de intervenir sobre la salud mental entre los adolescentes ya que el entorno escolar permite tener una formación en la convivencia, la cual repercute en la sociedad, La prevalencia de estrés, depresión y ansiedad han sido factores sumamente presentes en esta población, la cual no a podido ser atendida de forma oportuna ni efectiva, lo cual ocasiona un impacto en los estudiantes de secundaria, perjudicando tanto su éxito académico como su bienestar psicológico. Según Moreno, (2018) la identificación temprana de estos problemas es crucial para proporcionar el apoyo necesario y mejorar la calidad de vida de los jóvenes en esta etapa formativa y elevar la calidad de vida de los adolescentes durante esta etapa formativa, promoviendo un desarrollo integral de buenos ciudadanos, que no solo favorezca su bienestar emocional, sino que también impulse su crecimiento académico, social y personal en la civilización.

En el contexto específico de los colegios públicos de Lambayeque, es evidente la prevalencia de múltiples problemáticas sobre la autoestima, agresión, violencia, bullying,

disfunción familiar y otros tantos factores, sin embargo existe carencia de estudios que indiquen los niveles de estrés, depresión y ansiedad entre los adolescentes de colegios públicos, sobre en todo en el ámbito de la localidad de José Leonardo Ortiz, Estos problemas pueden manifestarse de diversas formas y afectar negativamente la vida diaria de los estudiantes, incluyendo su rendimiento académico y relaciones interpersonales. (Díaz, 2022).

Se hace hincapié en la importancia de enfocarse en la salud mental en el entorno educativo, sobre todo en la exploración de los niveles de estrés, depresión y ansiedad en adolescentes de quinto año de secundaria en un colegio público del distrito de José Leonardo Ortiz, Chiclayo. Ya que según López y Martínez (2020) los adolescentes que suelen acarrear problemas mentales tendrán dificultades no solo para la toma de decisiones sino también la planificación de su proyecto de vida, pudiendo perjudicar el desarrollo y plenitud de su nueva etapa hacia la juventud. Por ello es esencial implementar intervenciones preventivas y de apoyo psicológico que aborden estas problemáticas de manera integral, asegurando así un ambiente escolar propicio para el desarrollo emocional y académico de los estudiantes. Estas acciones no solo benefician a los jóvenes en su presente, sino que también contribuyen a su bienestar a largo plazo y a su capacidad de enfrentar los desafíos de manera saludable en el futuro.

En cuanto a los estudios previos, existen antecedentes que abordan de manera conjunta la problemática, algunos trabajos realizados por Ayuque (2020), en los que se observó que el 64,0% de una muestra de 86 personas no mostró signos de depresión, mientras que el 36,2%, 31 individuos, sí experimentaron algún nivel de depresión. Además, el 55,8% de los participantes mostraron síntomas de ansiedad, mientras que el 44,2% no mostró este trastorno. En cuanto al estrés, el 53,6% de los encuestados reportaron algún nivel de estrés, mientras que el 46,5% no presentó estrés en la muestra estudiada.

Otro análisis llevado a cabo por Atocha y Chiriboga (2017) en Lima Metropolitana, se analizaron los niveles de depresión, ansiedad y estrés entre 564 profesionales de la salud utilizando la misma escala para el presente trabajo, DASS-21, en estos estudios se encontró que el 30,67% de los participantes presentaba depresión, el 40,96% ansiedad, y el 34,40% estrés. Otra investigación de Paredes (2022), se evaluaron 61 enfermeros del área COVID-19 de un hospital en Huanta. El 27.9% no tenía ansiedad, el 42.6% tenía ansiedad en un campo mínimo a moderado, mientras que el otro 24.6% presentaba ansiedad con rasgos severos y el 4.9% tenía ansiedad máxima. En cuanto a la depresión, el 75.4% no la presentaba, el 14.8% tenía depresión leve, el 3.3% moderada y el 6.6%

grave. Los resultados indican que, aunque la ansiedad es alta, más de la mitad no muestra depresión.

En relación a la ansiedad existe literatura científica, se señala una investigación realizada en Lima en 2020, en la que se determinó que el 56.7% de los participantes experimentaron ansiedad leve, el 18.3% ansiedad moderada y el 12.5% ansiedad severa. Se destacó que la mayoría de los jóvenes de 18 a 29 años reportaron niveles de ansiedad significativos (Muñoz, 2021). Un estudio reciente de Ramos y Rengifo, (2021) reveló que el 43.8% de los participantes de la muestra describieron niveles de ansiedad leve y el 25% ansiedad moderada. El 32.3% de las mujeres experimentaron ansiedad elevada, resaltando diferencias significativas por género y nivel educativo. Mientras que Campano y Grandez, (2021) logró determinar que el 55.4% de los pacientes adultos en un centro de salud mostraron ansiedad leve y el 38.4% ansiedad moderada. Otra investigación realizada por Boucher y Figueroa, (2021) encontraron resultados similares en los que el 51.2% de las personas mostraron ansiedad moderada y el 23.8% ansiedad leve. En particular, el 27.5% de los hombres y el 28.1% de los jóvenes experimentaron ansiedad moderada, destacando un patrón en estos grupos demográficos.

En cuanto al estrés, existen estudios realizados en el Callao por Aguirre, (2023) los cuales describen que el 52% de los adolescentes de una institución adventista experimentan un nivel alto de estrés académico, el 36% un nivel medio y el 12% un nivel bajo, subrayando la prevalencia significativa de estrés entre los estudiantes de secundaria en esta institución. De manera similar Delgado y Matos, (2023) describen que el 68% de otra institución pública, estudiantes de secundaria experimentaron estrés de grado medio, el 30% reportaron estrés alto y solo el 2% estrés bajo. Así mismo Pari, (2023) observó que el 78.33% de los estudiantes de la I.E. Manuel Gonzales Prada sufren de estrés moderado, el 18.33% presenta estrés leve y el 3.33% experimenta estrés severo. Estos hallazgos destacan la prevalencia de estrés en esta población específica de estudiantes secundarios. Por último, Castro y Cusi, (2021) en la Institución Educativa Fe y Alegría 037, el 89.2% de los alumnos de tercer año de secundaria sufrieron estrés moderado, estos estudios evidencian la alta prevalencia de estrés académico en diferentes regiones y contextos educativos de Perú, subrayando la necesidad de intervenciones y estrategias de apoyo para gestionar el estrés en estudiantes de secundaria.

En lo que refiere a la depresión, una investigación de Carraco, (2020) encontró que el 60% de los participantes del estudio, experimentaron depresión moderada, con un 38% reportando depresión severa y un 2% con depresión leve. Otro estudio de Sernaque, (2022)

se determinó que el 70% de los estudiantes de secundaria mostraron depresión leve, con un 19% presentando depresión moderada y un 11% con depresión severa. Se estableció una relación significativa entre ansiedad y depresión en estudiantes, resaltando la importancia de la salud mental en el ámbito educativo. Mientras que Altamirano, (2023) demostró que el 70% de los estudiantes de secundaria con disfunción familiar experimentaron depresión leve, mientras que un 19% tenía depresión moderada y un 11% depresión severa, este estudio también concluye que existe una relación entre la disfunción familiar y los niveles de depresión entre los adolescentes, subrayando los factores socioemocionales en el desarrollo de la depresión. Finalmente, otro estudio de Cruz, (2021) se observó que el 63.2% de los estudiantes de secundaria mostraron un nivel medio de depresión, con un 23.6% con depresión baja y un 13.2% con depresión alta. A pesar de no encontrar correlación entre agresividad y depresión, este estudio reveló distintos niveles de depresión en adolescentes, proporcionando un panorama de la salud mental en esta población escolar.

La investigación sobre los niveles de estrés, depresión y ansiedad en adolescentes de quinto año de secundaria de un colegio público tiene una importancia social significativa, ya que, al proporcionar datos concretos sobre la salud mental de los estudiantes en un momento crítico de su desarrollo, permite diseñar intervenciones de programas con mayor efectividad, para así mejorar el bienestar general de la comunidad estudiantil. Puesto que conocer y abordar estas condiciones ayuda a crear un entorno escolar más saludable y solidario, beneficiando no solo a los estudiantes, sino también a sus familias y la comunidad en general.

Desde un punto de vista teórico, el estudio contribuye al cuerpo de conocimientos existentes sobre la salud mental adolescente de un contexto local en el que se carece información reciente sobre la salud mental. Estos hallazgos no solo proporcionan una base empírica sólida para futuras investigaciones, sino que también informan teorías y prácticas en el campo de la psicología educativa y la salud pública en la construcción de la literatura científica.

En términos prácticos, los resultados del estudio son de gran utilidad para el diseño de programas y estrategias preventivas dirigidas a estudiantes, padres y educadores, además permite la implementación de talleres y actividades educativas centradas en la salud mental puede ayudar a aumentar la conciencia sobre estos problemas y proporcionar herramientas prácticas para identificar y gestionar adecuadamente los síntomas promoviendo así, un ambiente escolar más inclusivo y comprensivo.

Desde una perspectiva metodológica, la investigación se destaca por el uso de instrumentos validados y confiables para la recolección y análisis de datos, proporcionando información valiosa que puede servir como referencia para estudios futuros y contribuir al desarrollo de nuevas metodologías en la evaluación de la salud mental en entornos educativos específicos.

En conclusión, la ejecución de esta investigación no solo aborda una necesidad urgente en términos de salud pública y educativa, sino que también ofrece beneficios significativos en términos de avances teóricos, prácticos y metodológicos. Al explorar y comprender mejor los niveles de estrés, depresión y ansiedad en adolescentes de quinto año de secundaria, se establece un marco sólido para la implementación de acciones que promuevan un desarrollo saludable y resiliente en este grupo vulnerable.

Teniendo en cuenta los retos emocionales que atraviesan los adolescentes durante su etapa escolar, es crucial analizar las condiciones psicológicas que pueden influir en su bienestar y desempeño académico. Aspectos como el estrés, la depresión y la ansiedad han adquirido gran relevancia en el entorno educativo, especialmente en escenarios donde las exigencias académicas y sociales son elevadas. Es necesario profundizar en el impacto que estos problemas generan en los estudiantes de quinto año de secundaria, especialmente en instituciones públicas con recursos limitados. En este sentido, surge la siguiente pregunta:

1.2. Formulación del problema

- ¿Cuáles son los niveles de estrés, depresión y ansiedad en los estudiantes de quinto año de secundaria de una institución pública del distrito de José Leonardo Ortiz?

1.3. Hipótesis

- Se considera que los niveles de ansiedad, estrés y depresión en los estudiantes de quinto año de secundaria de la institución pública son predominantemente severos o extremadamente severos.

1.4. Objetivos

Objetivo general

- Explorar los niveles extremadamente severos de estrés, depresión y ansiedad en los estudiantes de quinto año de secundaria.

Objetivos específicos

- Analizar los distintos grados de estrés
- Evaluar los valores de depresión
- Describir los diferentes estadios de rango de la ansiedad

1.5. Teorías relacionadas al tema

Los trastornos emocionales como la ansiedad, la depresión y el estrés han sido objeto de numerosas investigaciones en el ámbito de la psicología y la salud mental. Por estas condiciones es relevante analizar de qué manera afecta la calidad de vida de quienes las padecen, por ello este estudio permite tener una mejor comprensión del bienestar emocional. Para ello se describen estudios de Delgado y Núñez, (2019) quienes conceptualizan a la ansiedad como una serie de sentimientos intensos de preocupación y miedo, que pueden manifestarse en respuestas físicas como palpitaciones y dificultades para respirar. Por otro lado, Aguilar y Laurente, (2020) mencionan que, la depresión se caracteriza por una profunda sensación de tristeza constante, apatía o vacío, junto con una pérdida notable de interés en las actividades que solían ser placenteras o rutinarias, pudiendo presentar problemas de sueño y alimentación. En cuanto al estrés, Llamo y Briones, (2023) indican que es una respuesta propiamente natural del cuerpo humano, que surge frente a situaciones o sucesos alarmantes del entorno, que, si bien es propia del ser humano, cuando no existe causa alguna, es decir no hay ningún hecho real ni situación que demande un estado de alerta, puede afectar al organismo y la capacidad cognitiva, cuya prolongación puede derivar en problemas de salud mental, en el caos de los estudiantes, afectar su rendimiento académico y sus capacidades cognitivas, o reinterpretando a Huillca y Salinas (2021) Estos problemas no solo afectan el bienestar individual, sino que también influyen en el estilo de vida, la calidad de las relaciones interpersonales y la efectividad de las metas propuestas para el aprendizaje escolar.

Para comprender los conceptos que abarcan la dirección teórica del trabajo relacionado con las variables de ansiedad, depresión y estrés. Se realizó una síntesis conceptual de cada aspecto la cual permite comprender mejor sus conceptos individuales, sus causas, características y sus mecanismos de desarrollo para poder entender futuras estrategias efectivas de intervención y prevención

El estrés se entiende como una reacción tanto física como mental a circunstancias que se consideran amenazantes o difíciles. Según la teoría del estrés de Selye, también

conocida como la "Teoría General del Estrés" (Calcines, 2015) describe la teoría de Hans Selye quien desarrolla su teoría de las tres fases de respuesta al estrés, la cual comienza con la fase de alarma, caracterizada por la activación inicial del organismo ante un estímulo estresante, tras lo cual continua la otra fase de resistencia, donde el cuerpo intenta, con sus propios mecanismos, experiencias y conocimientos, adaptarse y mantener el equilibrio de su rutina frente a la presión, o tensión prolongada. Por último, si el estrés persiste sin resolución, se entra en una nueva fase la cual se denomina como agotamiento, donde las capacidades físicas y psicológicas se agotan, complicando la productividad del individuo, aumentando el riesgo de problemas en sus actividades cotidianas, en sus relaciones y así también en su fisionomía biológica, pudiendo llegar a presentar enfermedades y disfunciones, como tensión muscular, rigidez, entre otros malestares médicos, según indica las investigaciones de Berra y Muñoz, (2014).

En la teoría propia de Selye, (1956). cómo se describe brevemente en Huilca y Salinas (2021) Selye, introduce conceptos como "adaptación al estrés" y "síndrome de adaptación general", que algunos otros autores interpretarían a la capacidad cognitiva, pero Selye subraya en cómo el individuo moviliza sus recursos para enfrentarse al estrés y cómo esta movilización o agitación puede llegar a afectar la salud a largo plazo.

En los adolescentes la fase de resistencia suele desarrollar mecanismos de afrontamiento que a menudo fallan, llevándolos eventualmente a la fase de agotamiento, donde el estrés crónico podría desencadenar problemas de salud física y mental. (Boullosa, 2013). Selye observó que los adolescentes que experimentaban estrés académico crónico tendían a tener una tasa de cortisol elevada en comparación con sus compañeros menos estresados. Lo cual implica en la aparición de problemas conductuales, mediante la agresividad, rebeldía o el actualmente llamado bullying, este aumento constante en los niveles de cortisol está asociado también con una serie de problemas de salud, incluyendo insomnio, depresión y trastornos de ansiedad. (Martínez et, al., 2011).

En el contexto de los estudiantes de secundaria, el estrés puede surgir de múltiples fuentes, como la presión académica, las relaciones interpersonales y los cambios hormonales, exacerbando la susceptibilidad a problemas de salud mental y física. La teoría de Selye ayuda a comprender cómo la constante exposición a estos estresores puede llevar a la fase de agotamiento, manifestándose en síntomas de irritabilidad, rebeldía, falta de concentración y trastornos del sueño, los que a su vez pueden influir negativamente en su rendimiento académico y bienestar general. La capacidad de los estudiantes para desarrollar habilidades efectivas de manejo del estrés es crucial para prevenir la progresión

e intensificación de este fenómeno que daña la cotidianidad de la vida.

Además, Orihuela (2015) destaca que el entorno educativo podría ser un factor desencadenante significativo del estrés en los adolescentes. Otro estudio de Gonzales, (2008). se detalla que los estudiantes de instituciones educativas con altos estándares académicos mostraban niveles de estrés un 40% superiores a aquellos en instituciones con enfoques de apoyo de apoyo estudiantil. Este hallazgo resalta la relevancia de desarrollar estrategias y metodologías didácticas para el manejo y control del estrés en, y así combatir los efectos negativos que puedan presentarse en las aulas.

En cuanto a la depresión, según Ortega y Guerrero (2021) mencionan la teoría cognitiva de Beck, la cual describe el fenómeno como una serie de patrones, signos o indicadores que el sujeto manifiesta desde un pensamiento negativo, acompañado de creencias atípicas y disfuncionales que afectan el ritmo de vida de la persona. Para Acevedo, (2020) estas creencias o ideas pueden ser influenciadas mediante aspectos sociales o incluso la influencia cultural, presión académica y problemas familiares, son factores que contribuyen a su aparición durante la adolescencia. La teoría de Beck, postula que las ideas autocríticas de la persona, de forma constante afectan el procesamiento cognitivo a nivel del pensamiento, perjudicando las creencias, percepciones e incluso sensaciones que pueda tenerse sobre uno mismo. En este mismo sentido Diaz (2019). Manifiesta que esta teoría, propone tres componentes clave que describen la fenomenología de la depresión, la cual consiste en la tríada cognitiva, junto a los esquemas cognitivos y la denominación de errores cognitivos en el individuo. Cuando se habla de la tríada cognitiva hace alusión a la perspectiva pesimista o negativa que se posee sobre uno mismo, también del mundo, incluyendo la cultura, los valores, normas sociales, posiciones políticas o acontecimientos globales, y el tercer factor sobre la perspectiva de triada cognitiva es la del futuro, si este es optimista o si por el contrario tiene un futuro aterrador. A partir de estas reinterpretaciones de la realidad, bajo esta perspectiva, surgen los esquemas cognitivos, las cuales son entendidas como cierto tipo de estructuras mentales ya establecidas que subyacen e influyen no solo en la forma en que interpretamos sino también en la manera que respondemos a los sucesos o experiencias inmediatas. Además, la teoría menciona los errores cognitivos, que son las representaciones constantes del pensamiento alterado, existiendo ya una distorsión que contribuye y alimenta toda la sintomatología de la depresión. Algunos ejemplos de estos errores son la sobre generalización, donde una persona ve un evento negativo como una evidencia de fracaso en todas las áreas de su vida. Gonzales (2020).

Respecto a la ansiedad, se tiene la teoría del condicionamiento de Mowrer, también conocida como teoría bifactorial, este postulado menciona que la ansiedad es una respuesta aprendida a través de la asociación de algún estímulo con situaciones negativas, según Guillén (2018), la teoría de Mowrer es una explicación valiosa para entender cómo se desarrolla y mantiene la ansiedad, puesto que combina los procesos planteados tanto del condicionamiento clásico, con el condicionamiento operante. La teoría bifactorial de la ansiedad, resulta interesante para el proceso de ansiedad en el aprendizaje, puesto que combina dos procesos de aprendizaje que reflejan tanto la formación inicial del miedo como su prolongación y mantenimiento a largo plazo.

Así también, dentro del contexto escolar, la ansiedad puede manifestarse en situaciones de evaluación o interacción social. De acuerdo con Quispe (2023), este modelo sugiere que los miedos se adquieren a través del condicionamiento clásico y se perpetúan mediante el condicionamiento operante. En el contexto escolar, esto puede ocurrir cuando un estudiante asocia las pruebas orales o exámenes escritos, un estímulo neutro, con la experiencia negativa de un mal desempeño o una evaluación estricta, a lo cual se puede agregar castigos lo que termina llevando a una respuesta de ansiedad cada vez que se enfrenta a exámenes futuros.

Según Cardenas (2023) esta respuesta condicionada puede generalizarse a otras situaciones escolares, creando un ambiente de ansiedad crónica. Para abordar la ansiedad escolar desde la perspectiva del condicionamiento de Mowrer, es crucial implementar intervenciones mediante estrategias como la exposición gradual a situaciones estresantes o el uso de refuerzo positivo pueden ser efectivas, ya que al entender que la ansiedad no solo surge de una experiencia negativa, sino que se refuerza a través distintos factores, como el de la evitación en caso de estudiantes que no desean participar, ni realizar preguntas por temor ocasionado, entendiendo este panorama se puede ofrecer una base sólida para intervenciones directas en aula, como la exposición gradual a los temores, o participaciones rápidas y precisas.

Además, de acuerdo con Franco y Pérez (2018) la educación emocional y la capacitación en habilidades sociales pueden proporcionar a los estudiantes herramientas para manejar la ansiedad de manera más efectiva, lo cual permite promover un entorno escolar más saludable y menos estresante. La conceptualización teórica de las variables expuestas es crucial para la investigación, ya que brinda una comprensión clara de cómo se desarrollan y sostienen estos problemas mentales. Esto facilita una comprensión más detallada de las intervenciones necesarias en el ámbito escolar.

II. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo de investigación se sitúa en un diseño no experimental de tipo descriptivo, con un enfoque transversal, lo que permite observar y analizar las variables sin manipularlas y en un momento específico en el tiempo (Cvetkovic, et al., 2021). Este análisis corresponde al ámbito psicométrico, ya que está enfocado en la descripción de fenómenos mediante el uso de instrumentos estandarizados y validados (Carranza, 2013). Esta metodología permite obtener datos cuantitativos precisos sobre los niveles de las variables abordadas que son el estrés, depresión y ansiedad.

Respecto a la población analizada para el estudio se encuentra conformada por 101 adolescentes del 5to grado de secundaria de un colegio público del distrito de José Leonardo Ortiz. En el periodo actual, las cuatro secciones están conformadas de la siguiente manera: sección A con 25 alumnos, sección B con 26, sección C con 25 y sección D con 25 estudiantes. En un inicio se planifico trabajar con la población total sin embargo se seleccionó una muestra no probabilística, de tipo intencional, participando 90 estudiantes cuyas edades oscilan entre los 15 y 18 años, se optó por este tipo de muestreo debido a la conveniencia y facilidad para el investigador, además de trabajar con los criterios de inclusión, los cuales consistieron en considerar a estudiantes matriculados en el periodo académico del 2024, que hayan dado su asentimiento y consentimiento informado, que hayan firmado el compromiso a proporcionar información verídica. Mientras que los criterios de exclusión consistieron en prescindir de los estudiantes que hubieran recibido sanciones disciplinarias o no cuenten con los documentos de inclusión, o que se rehúsen a participar del estudio, o que no respondieran completamente los cuestionarios.

Para la recolección de los datos a investigar, se hizo uso de un test psicométrico denominado en su versión original, como; *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)* el cual fue desarrollado por los investigadores Peter Lovibond y Sydney Harold Lovibond, ambos investigadores en la década de los noventa, quienes abordarían la creación de un instrumento abreviado que permitiría analizar las variables de forma rápida, llegando a concluir su trabajo en el año de 1995, año de creación del instrumento, esta escala se compone de 21 elementos o indicadores puntuales que buscan evaluar bajo tres dimensiones, los niveles que una persona pueda poseer, ya sea de ansiedad, estrés o depresión. La versión original está dirigida tanto para adolescentes como adultos, pero la versión adaptada al contexto peruano se encuentra dirigido a adolescentes de 14 a 18 años donde cada dimensión consta de un total de 7 ítems, este instrumento tiene una puntuación bajo la escala Likert que va desde los 0 a 3 puntos, donde la respuesta de "Nunca me ha

ocurrido" se califica con 0, mientras que se otorga 1 punto para la opción "Me ha ocurrido algunas veces", en cambio si la persona marca en la respuesta de "Me ha ocurrido casi siempre" se puntúa con 2 y 3 puntos para el apartado de "Me ha ocurrido siempre". Esta escala psicológica es ampliamente utilizada a nivel internacional, debido a su factibilidad para calificar.

En el Perú, el DASS-21 fue adaptado y validado por (Contreras et al., 2021, p. 1) quien describe que; "Los coeficientes de consistencia interna alfa y omega $> .80$ demuestran la alta fiabilidad de las tres escalas" demostrando propiedades psicométricas acordes al índice de confiabilidad ya que es superior a 0.80 además, también se indican los resultados para cada factor analizado, ya que se dividen en cuatro niveles, los cuales se califican de la siguiente manera, para los niveles de depresión se clasifican en leve, la cual está encuadrada de 5 a 6, moderada en un rango de 7 a 10, mientras que para el grado severo tiene un puntaje de 11 a 13, y en el caso de extremadamente severo la puntuación va de 14 a más. Por otro lado, de forma similar, en cuanto a la ansiedad, tiene una categorización parecida, quedando de la siguiente manera: leve (4), moderado (5-7), severo (8-9) y extremadamente severo de 10 puntos a más. Por último, respecto al estrés, se dividen también en la misma clasificación, pero con puntajes también distintos a los anteriores, siendo 8 a 9 para leve, de 10 a 12 puntos para el grado moderado, mientras que severo tiene una puntuación de 13 a 16 y extremadamente severo va por los 17 puntos hacia arriba.

La recolección de datos se llevó a cabo utilizando cuestionarios en formatos físicos de papel, los cuales se administraron directamente en las aulas de los escolares, asegurando así la participación de los estudiantes en un entorno seguro para ellos. Una vez completados los cuestionarios, los datos obtenidos fueron cuidadosamente registrados y transferidos al programa de Microsoft Excel, donde se organizaron para facilitar su gestión y análisis preliminar. Posteriormente, se utilizó el software SPSS v.26 para realizar el análisis descriptivo de forma más detallada para cada una de las variables, lo cual permitió obtener una visión más clara de los resultados, de esta manera se logró garantizar un tratamiento estadístico adecuado de la información recogida. Todo este proceso contribuyó a una interpretación precisa de los datos con su respectiva discusión con otros estudios adyacentes a la problemática abordada, esto permite tener conclusiones claras y bien fundamentadas.

El estudio siguió los principios éticos de correcta, validando cada fase y aspecto descrito durante el desarrollo de dicho proyecto de investigación, tal como se describe en

la Declaración de Helsinki, afianzando y asegurando no solo el respeto y confianza del grupo investigado, sino también manteniendo la prevención de daños bajo una adecuada promoción y fomentación del bienestar de los individuos participantes, así también se adscribe a la autonomía y respeto por las pautas dictaminadas por los artículos 5 y 6 del código ético de investigación de USS S.A.C. Esta investigación se llevó a cabo de manera íntegra y respetuosa, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los derechos de propiedad intelectual.

III. RESULTADOS

En este apartado se presentan los hallazgos derivados del análisis de los niveles de estrés, depresión y ansiedad entre los estudiantes de quinto año de secundaria., ello con el fin de identificar la prevalencia y la severidad de estos trastornos emocionales.

Los resultados obtenidos ofrecen una visión clara de la situación actual, revelando patrones significativos y áreas de preocupación que requieren atención a fin de prevenir un daño perjudicial en la salud de los adolescentes.

Esta presentación de resultados proporciona una base fundamental para la discusión de las implicaciones y la formulación de estrategias de intervención para abordar estos problemas en el contexto escolar, por ello se detalla mediante figuras simplificadas para cada objetivo general y específico que se estableció y así tener un mejor entendimiento del panorama descrito.

Así mismo es importante mencionar que los resultados generales se han representado mediante gráficos de barras, como se ilustra en la Figura 1, que proporciona una visión global de la magnitud de la problemática identificada. Esta representación gráfica permite una comprensión inicial de la prevalencia de estos trastornos emocionales en la población estudiada.

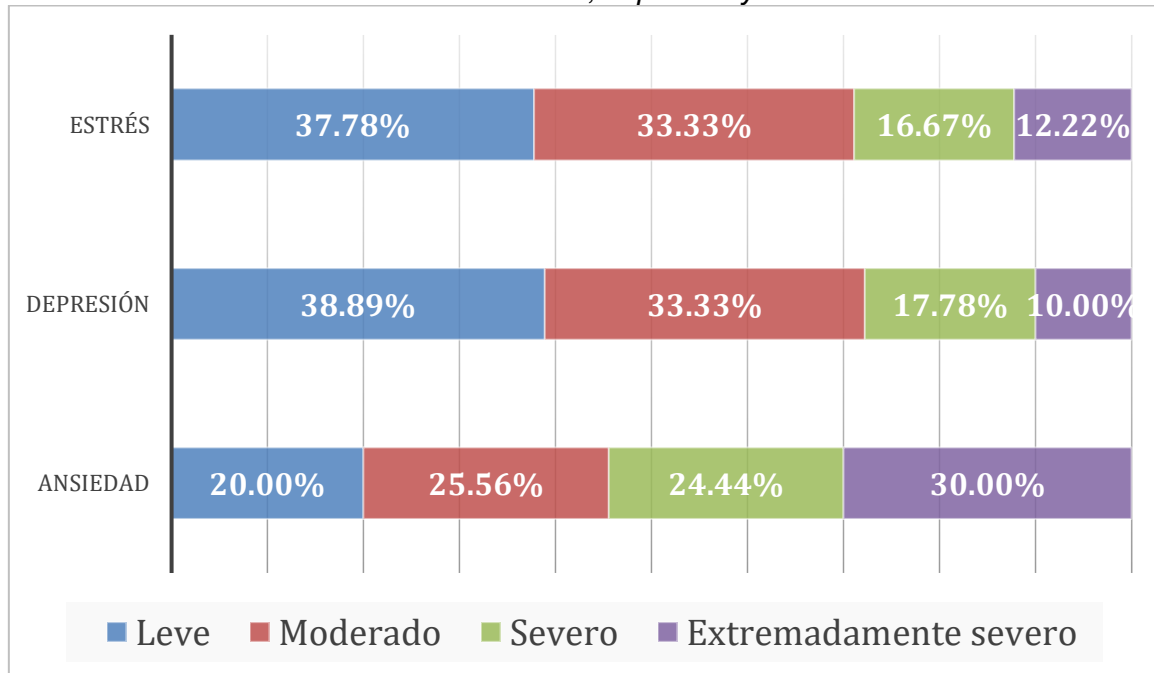
Posteriormente, se ofrece un análisis más detallado de cada variable específica. Los datos relacionados con el estrés, la depresión y la ansiedad se presentan en gráficos circulares que destacan los porcentajes correspondientes para cada variable. Estos gráficos permiten una evaluación más precisa y diferenciada de la intensidad y la distribución de cada condición, facilitando una comprensión más clara y específica de los problemas enfrentados por los estudiantes. Este enfoque detallado proporciona una base sólida para la discusión de las implicaciones y la formulación de estrategias de intervención adecuadas.

En base al objetivo general

- Explorar los niveles extremadamente severos de estrés, depresión y ansiedad en los estudiantes de quinto año de secundaria.

Figura 1

Distribución de los niveles severos de estrés, depresión y ansiedad.



Nota: Elaboración propia, 90 participantes

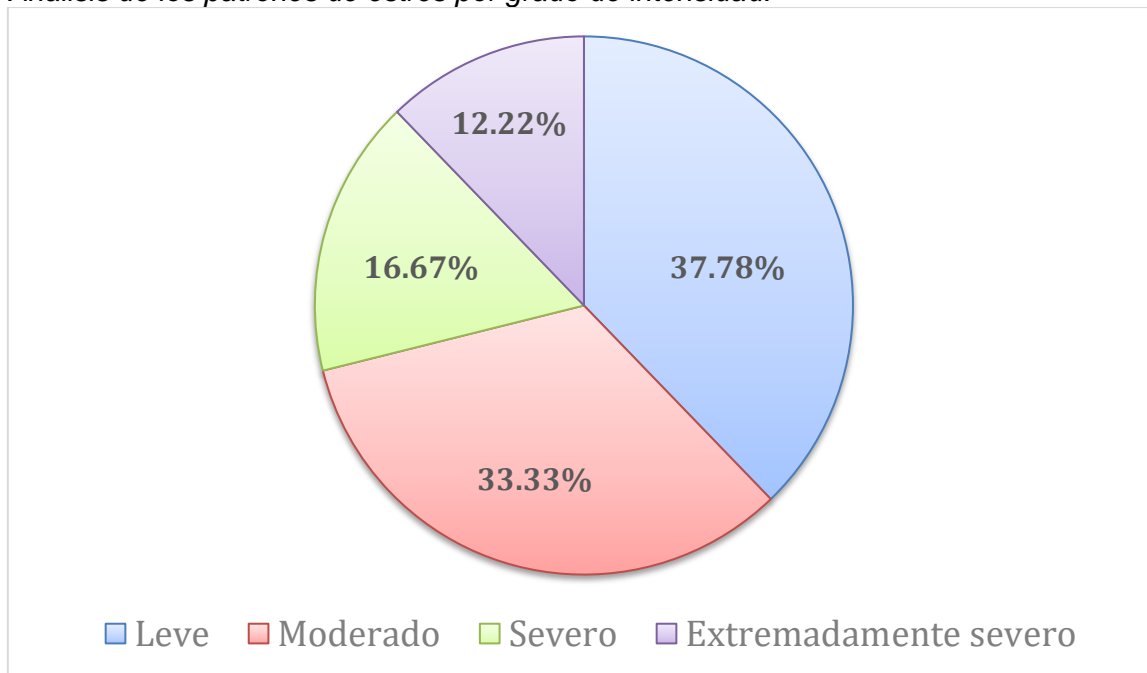
En la figura 1, se encuentra que los niveles extremadamente severos de estrés se encuentran en un 12.22%, mientras que la depresión tiene un 10% y la ansiedad tiene un 30%, lo cual indica que las variables de estrés y depresión tienen un nivel extremo similar a diferencia de la ansiedad cuyo porcentaje se triplica, lo cual implica una sintomatología peculiar en los alumnos de secundaria sobre los síntomas percibidos sobre la ansiedad

En referencia a los objetivos específicos, siendo el primero de ellos sobre el estrés se concibe:

- Analizar los distintos grados de estrés

Figura 2

Análisis de los patrones de estrés por grado de intensidad.



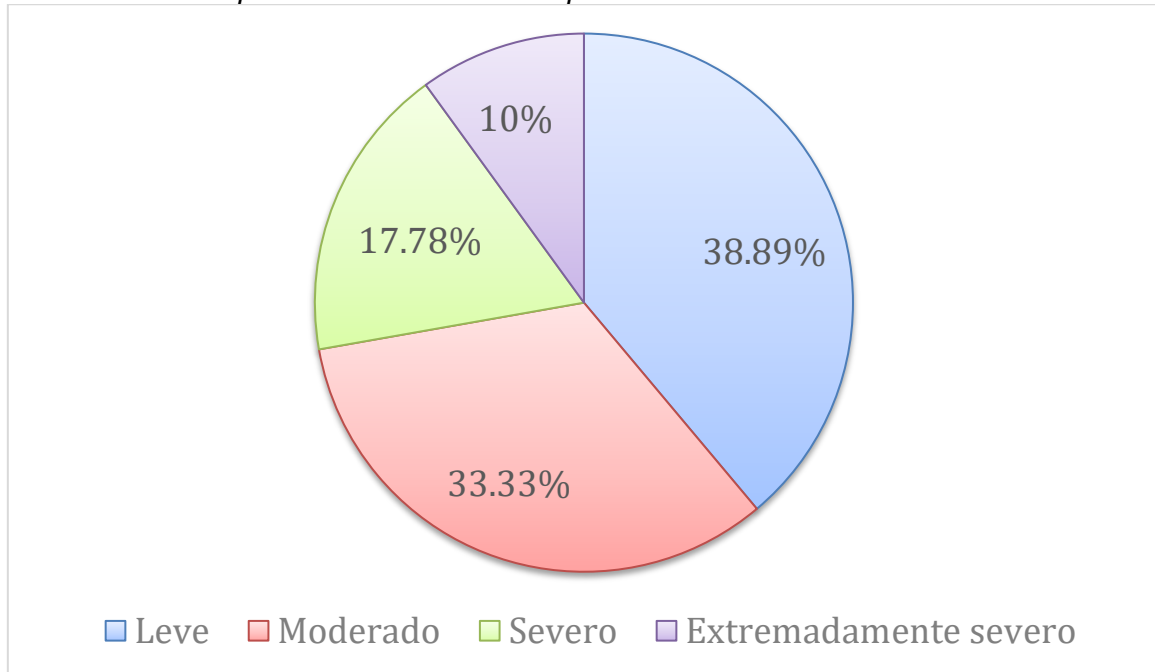
Nota: Elaboración propia, 90 participantes

En la figura 2, La distribución del estrés en los 90 alumnos de quinto año de secundaria muestra que el 37.78% de los estudiantes experimentan un nivel de estrés leve, el 33.33% un nivel moderado, el 16.67% un nivel severo, y el 12.22% un nivel extremadamente severo. En números absolutos, esto se traduce en 34 estudiantes con estrés en un grado leve, mientras que hay otros 30 con estrés moderado, 15 alumnos con estrés de nivel severo, y una cantidad de 11 estudiantes con estrés extremadamente severo. Estos datos sugieren que, aunque una parte considerable de los estudiantes se enfrenta a niveles manejables de estrés, hay un número significativo que experimenta niveles altos, lo que podría impactar negativamente en su bienestar y rendimiento académico.

- Evaluar los valores de depresión

Figura 3

Evaluación descriptiva de los niveles de depresión en la muestra.



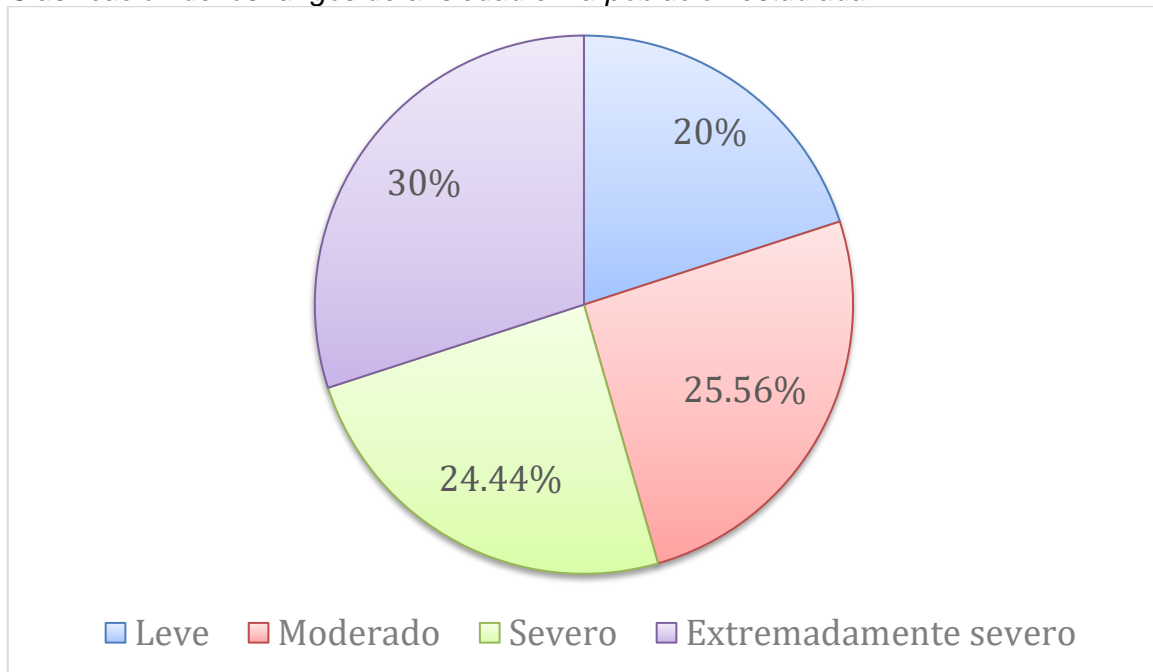
Nota: Elaboración propia, 90 participantes

En la figura 3, la depresión, los resultados indican que el 38.89% de los alumnos presentan síntomas de depresión leve, el 33.33% síntomas moderados, el 17.78% síntomas severos, y el 10.00% síntomas extremadamente severos. Esto representa a 35 estudiantes con depresión leve, 30 con moderada, 16 con severa, y 9 con depresión extremadamente severa. La presencia significativa de síntomas depresivos entre los estudiantes subraya la necesidad de programas de intervención y apoyo emocional.

- Describir los diferentes estadios de rango de la ansiedad

Figura 4

Clasificación de los rangos de ansiedad en la población estudiada.



Nota: Elaboración propia, 90 participantes

En la figura 4, la ansiedad en esta población estudiantil se distribuye de la siguiente manera: el 20.00% de los alumnos presentan ansiedad leve, el 25.56% ansiedad moderada, el 24.44% ansiedad severa, y el 30.00% ansiedad extremadamente severa. En números absolutos, esto corresponde a 18 estudiantes con ansiedad leve, otros 23 con grado moderado, mientras que 22 estudiantes están en una fase severa, y otros 27 alumnos con ansiedad categorizada como extremadamente severa. Estos indicadores sobre la alta prevalencia de niveles severos y extremadamente severos de ansiedad son alarmantes, lo cual destaca la necesidad urgente de recursos y apoyo para gestionar la ansiedad en los estudiantes.

IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Discusión

Los hallazgos plasmados del estudio realizado sobre los factores que afectan la salud mental en los adolescentes, como el estrés, depresión y ansiedad, revela información significativa. La investigación proporcionó una visión detallada de cómo estos problemas emocionales afectan a los jóvenes adolescentes en el contexto educativo. Al analizar las respuestas de los estudiantes, se pudo identificar patrones y niveles de estrés, depresión y ansiedad que permiten entender mejor las experiencias y desafíos emocionales que enfrentan en el ámbito académico con respecto a su aprendizaje. Estos resultados ofrecen una base sólida para desarrollar estrategias de intervención y apoyo específicas para mejorar el bienestar mental de los estudiantes en el entorno escolar.

Sobre el objetivo general, para explorar los niveles extremadamente severos de estrés, depresión y ansiedad en los estudiantes de quinto año de secundaria. Se observó que el 12.22% de los estudiantes presenta niveles extremadamente severos de estrés, mientras que la depresión en este nivel alcanza un 10%. Sin embargo, la ansiedad muestra un porcentaje significativamente mayor, con un 30% de los alumnos experimentando ansiedad extremadamente severa. Este hallazgo en comparación con estudios previos, presentan tanto similitudes como diferencias notables. Ayuque (2020) encontró que el 36.2% de su muestra de 86 personas presentaban algún nivel de depresión, en comparación con el 10% de depresión extremadamente severa hallado en este estudio, se puede inferir que este factor ha disminuido. En cuanto a la ansiedad, Ayuque reportó un 55.8% de participantes con síntomas de ansiedad, lo que contrasta con el 30% de ansiedad extremadamente severa en la presente muestra, sugiriendo que, aunque la ansiedad es alta en ambos estudios, la severidad extrema es más pronunciada en los alumnos que cursan el último año de secundaria.

Otro estudio de Atocha y Chiriboga (2017), se encontró que la parte mayoritaria, es decir el 40.96% poseía ansiedad, este porcentaje es igual de elevado en comparación con las otras variables. Paredes (2022) encontró que el 24.6% de la muestra de alumnos de una institución pública también presentaba ansiedad de forma extremadamente severa, lo cual contrasta con los resultados hallados. Una cifra menor que el 30% de ansiedad extremadamente severa en los estudiantes de secundaria, pero que mantiene la misma proporción mayoritaria en comparación con el estrés y depresión. Otras investigaciones de Muñoz (2021), encontró también porcentajes similares en base al estrés y depresión. Ramos y Rengifo (2021) reportaron que hay predominancia de ansiedad sobre los niveles de depresión y mientras que Campano y Grandez (2021) hallaron que el 55.4% de los pacientes

adultos mostraron ansiedad leve y el 38.4% ansiedad moderada. En contraste, la ansiedad extremadamente severa encontrada en el presente estudio es considerablemente más alta, lo que resalta la necesidad de intervenciones específicas en el entorno educativo.

Sobre lo que compete con los objetivos específicos, para analizar los distintos grados de estrés podemos valernos de los resultados plasmados en el presente estudio los cuales indican que el 37.78% de los 90 alumnos de 5to año de nivel secundario experimentan un nivel de estrés leve, mientras que el 33.33% está en un nivel moderado, y el porcentaje de 16.67% se ubica en un nivel severo, mientras que el restante del 12.22% está en un nivel extremadamente severo. Comparando estos hallazgos con estudios previos, Aguirre (2023) encontró que el 52% de los adolescentes de una institución adventista en el Callao experimentan un nivel alto de estrés, el otro porcentaje de 36% está en un nivel medio y el 12% un nivel bajo. Esto resalta una prevalencia similar de estrés alto en ambas muestras, aunque el porcentaje de estrés extremadamente severo en el presente estudio es más específico.

En este mismo sentido, Delgado y Matos (2023) reportaron que el 68% de los estudiantes de secundaria en una institución pública experimentaron estrés de grado medio, el 30% estrés alto y solo el 2% estrés bajo, indicando una prevalencia ligeramente menor de estrés severo en comparación con el presente estudio. Por otro lado, Pari (2023) observó que el 78.33% de los alumnos pertenecientes a la I.E. Manuel Gonzales Prada tienden a poseer estrés moderado, otro 18.33% presenta estrés leve mientras que solo un 3.33% cuenta con estrés severo, lo que refleja una mayor prevalencia de estrés moderado en comparación con la muestra estudiada.

En general, los resultados del presente estudio son consistentes con los antecedentes que subrayan una alta prevalencia de estrés entre los estudiantes de secundaria en diferentes regiones y contextos educativos. Sin embargo, la presencia de un 12.22% de estudiantes con estrés extremadamente severo en este estudio subraya la necesidad perenne y urgente de crear programas e intervenciones específicas, junto con el desarrollo de estrategias de apoyo que permitan impulsar y gestionar las problemáticas del estrés en estudiantes de secundaria.

Por otro lado, para evaluar los valores de depresión, podemos ver que los resultados hallados indican que el 38.89% de los alumnos de 5to grado de secundaria presentan algunos síntomas de depresión leve, el 33.33% síntomas moderados, el 17.78% síntomas severos, y el 10.00% síntomas extremadamente severos. Comparando estos resultados con estudios previos, de Carraco (2020) se encontró que el 60% de los participantes del estudio experimentaron depresión moderada, con un 38% reportando depresión severa y un 2% con depresión leve. Estos porcentajes indican una mayor prevalencia de depresión severa en

relación con el presente estudio, mientras que Sernaque (2022) determinó en su investigación que el 70% de los estudiantes de secundaria poseían depresión leve, con un 19% presentando depresión moderada y un 11% depresión severa, lo que es consistente con los niveles de depresión leve y severa hallados en este estudio, aunque con diferencias en la prevalencia de depresión moderada.

Así mismo Altamirano (2023) demostró que el 70% de los estudiantes con disfunción familiar experimentaron depresión leve, un 19% depresión moderada y un 11% depresión severa, destacando la influencia de factores socioemocionales en los niveles de depresión, lo cual coincide con la distribución observada en el presente estudio. En este mismo sentido, Cruz (2021) observó que el 63.2% de los estudiantes mostraron un nivel medio de depresión, con un 23.6% con depresión baja y un 13.2% con depresión alta, proporcionando un panorama de niveles de depresión que también se refleja en la población estudiada. Es decir que, los resultados del presente estudio sobre depresión son comparables con los antecedentes, subrayando una alta prevalencia de rasgos y características depresivos en estudiantes de secundaria. La identificación de un 10.00% de alumnos con depresión extremadamente severa en el presente estudio, permite revitalizar la trascendencia de programas de apoyo específico a nivel emocional para abordar la salud mental en el ámbito educativo.

Sobre la última variable restante, para describir los diferentes estadios de rango de la ansiedad en el presente estudio se indican de acuerdo a los hallazgos obtenidos, que la ansiedad en alumnos de 5to año de secundaria se encuentra distribuido de la siguiente manera, teniendo que el 20.00% de los estudiantes presentan ansiedad leve, el 25.56% restante está entre ansiedad moderada, mientras que un 24.44% posee un grado severo, y el 30.00% una medida de ansiedad extremadamente severa. Al comparar estos resultados con investigaciones previas, se pueden observar ciertas diferencias y similitudes importantes. Por ejemplo, un estudio realizado en Lima en 2020 determinó que el 56.7% de los participantes experimentaron ansiedad leve, el 18.3% ansiedad moderada y el 12.5% ansiedad severa (Muñoz, 2021). Aunque este estudio no aborda directamente la ansiedad extremadamente severa, es evidente que la prevalencia de ansiedad severa es considerablemente menor en comparación con los alumnos de quinto año de secundaria en la presente investigación.

Del mismo modo, Ramos y Rengifo (2021) encontraron que el 43.8% de los participantes describieron niveles de ansiedad leve y el 25% ansiedad moderada. Mientras que, Campano y Grandez (2021) determinaron que el 55.4% de la muestra estudiada posee ansiedad leve y el 38.4% ansiedad moderada. La comparación con estos resultados indica que la ansiedad severa y extremadamente severa es significativamente más alta en los estudiantes de secundaria, sugiriendo que los estudiantes pueden estar enfrentando

estresores adicionales al campo académico.

En resumen, los hallazgos del presente estudio indican que la ansiedad es un problema significativo entre los alumnos de quinto año de secundaria, con un 30.00% de ellos experimentando ansiedad extremadamente severa. Este nivel es considerablemente más alto en comparación con los antecedentes, lo que sugiere que el entorno educativo actual puede estar contribuyendo a estos altos niveles de ansiedad. Estos resultados subrayan la necesidad urgente de implementar programas de apoyo y estrategias específicas para ayudar a los estudiantes a manejar y reducir sus niveles de ansiedad, y las responsabilidades que ellos tienen dentro de las funciones asignadas en la institución, asegurando así un entorno más saludable y propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal.

Conclusiones

- Se determina que los niveles extremadamente severos de estrés y depresión se mantienen en porcentajes similares, mientras que la ansiedad triplica la cantidad, lo cual indica factores que aumentan significativamente la angustia en los adolescentes de quinto grado del nivel de secundaria.

- Se evidencia que un porcentaje considerable de estudiantes experimentan niveles altos de estrés, con el 16.67% en nivel severo y el 12.22% en nivel extremadamente severo, lo cual puede perjudicar su bienestar, aprendizaje y rendimiento académico.

- Se infiere que la depresión afecta significativamente a los estudiantes, con un 17.78% en nivel severo y un 10.00% en nivel extremadamente severo, subrayando la necesidad de programas de intervención y apoyo emocional en el ámbito escolar.

- Se aprecia que niveles severos y extremadamente severos de ansiedad afectan a más de la mitad del alumnado participante, con un 24.44% en nivel severo y un 30.00% en nivel extremadamente severo, destacando la urgencia de implementar recursos y estrategias específicas para gestionar la ansiedad dentro de la institución educativa.

- Se demuestra que los resultados han revelado patrones y tendencias significativas que permiten una comprensión más profunda del tema, pudiendo explorar en mayor profundidad el aumento de estas problemáticas, y así tener un mejor delineamiento de las características y comportamientos para poder trabajar sobre ellas y evitar que se intensifique o se generalice a otras áreas de la vida de los estudiantes.

- Por último, se deduce que los estudios presentados permiten identificar áreas críticas en la población adolescente, por lo cual se debe requerir una atención y acciones inmediatas para prevenir cuadros de repercusión académica, ya sea que el rendimiento académico se vea afectado o aminorado por la problemática emocional.

V. REFERENCIAS

- Acevedo, K. (2020). *Indefensión aprendida y depresión en mujeres víctimas de violencia conyugal en los centros de mujeres*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7863435>
- Aguilar, M., y Laurente, M., (2020) *Depresión en estudiantes universitarios*. [Tesis de grado, Universidad Continental]. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11231>
- Aguirre, M. (2023). *Estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa Privada Adventista*. [Tesis de grado, UCV]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/140094>
- Altamirano, A. (2023). *Relación entre disfunción familiar y depresión en estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de un colegio público de Trujillo*. [Tesis de grado, UCV]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/109047>
- Alvarez, J. Atencio, V. y Rengifo, A. (2021). *Salud mental de profesionales de la salud en época de pandemia*. [Tesis de grado, UC]. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/12113>
- Atocha, A. y Chiriboga, J. (2017). Aplicación de la escala DASS-21 para comparar los niveles de depresión, ansiedad y estrés en profesionales de salud. 3Ciencias. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/13954>.
- Ayuque, A. (2020). Incremento en los niveles de depresión, ansiedad y estrés, durante el contexto Covid-19, en profesionales de la salud del Hospital Militar Central. Revista Ricardo Palma. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/5074>
- Berra, E., & Muñoz, S. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. Revista Intercontinental. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Boucher, G y Figueroa, J. (2021). *Niveles de ansiedad en pacientes de 18 a 65 años de edad previo a un tratamiento en un centro odontológico*, [Tesis de grado, UCV]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/81383>
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis de titulación, PUCP]. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>
- Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Postulados sobre el estrés académico. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/>

- Campano, C y Grandez, M. (2021). *Nivel de ansiedad en pacientes adultos de un centro de salud Lima, 2021*. [Tesis de titulación, UCV]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/74661>
- Cardenas, F. (2023). Estrés y ansiedad en el contexto de la pandemia por covid-19 en Perú: revisión sistemática. Dialnet. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/14955>
- Carraco, J. (2020). Análisis macrosocial sobre la depresión en el adulto mayor de la Agrupación Familiar 21 de mayo, en San Juan de Lurigancho. Concytec. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/78665>
- Carranza, R. (2013). Verificación de las propiedades psicométricas del Inventario de Depresión de Beck en Universitarios de Lima. Biblat. *Revista de Psicología*.
- Castro, R. y Cusi, G. (2021). Factores de estrés académico en alumnos de un colegio público de San Juan de Lurigancho, 2021. Dialnet. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/92104>
- Contreras, I., Olivas, L., y De la Cruz, (2021). Escalas abreviadas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): validez, fiabilidad y equidad en adolescentes peruanos. REDIUMH. Depósito Digital de la UMH. <http://hdl.handle.net/11000/7198>
- Crónica ONU. (2022). El impacto del COVID-19 en la salud mental a nivel mundial. Portal web Naciones Unidas. www.un.org/es/chronicle/article/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-a-nivel-mundial
- Cruz, R. (2021). *Relación entre la agresividad y depresión en estudiantes del nivel secundario de un colegio de Pampamarca – Huánuco*. [Tesis de grado, UCV]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/75534>
- Cvetkovic, A. Maguiña, L., Soto, A, Lama, J, y López, L. (2021). Estudios transversales sobre investigación académica a nivel universitario. REDIUMH. <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069>
- Delgado, B. y Matos, J. (2023). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico en estudiantes de nivel secundaria del colegio Nuestra Señora de Guadalupe- Comas, 2023*. [Tesis de titulación, UCV]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/143195>
- Delgado, N. y Núñez, O. (2019). *Estudio comparativo entre la ansiedad y el afrontamiento en alumnos de una Universidad Privada*. [Tesis de grado, Universidad Ricardo Palma]. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/2854>

- Díaz, A. (2022). Análisis comparativo entre la institución educativa pública primaria y secundaria en Chiclayo. Repositorio UPC. <http://hdl.handle.net/10757/661469>
- Díaz, G. y Galloso, S. (2021). Programa de promoción de la salud mental en adolescentes de una institución educativa estatal de Trujillo. RIUPN. <https://hdl.handle.net/11537/29319>
- Díaz, V. (2019). Violencia de pareja y depresión en usuarias de un taller de la municipalidad de José Leonardo Ortiz, Chiclayo. Biblioteca digital ODUCAL.
- Exposito, V., Torres., M., y Dominguez, J. (2024). Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI. Social determinants of anxiety in the 21st century. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100192>
- Franco, R. Y Pérez, C. (2018). Adaptación y validación de la escala de ansiedad social de liebowitz en muestra clínica de un hospital estatal. Revista Ricardo Palma. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/1156>
- Gonzales, M. (2008). Investigación comparativa entre estudiantes de educación de Perú y Suecia. PUCP. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1799/1739>
- Gonzales, A. (2020). Violencia Intrafamiliar y Depresión en Mujeres del AA.HH. Señor de los Milagros, Chíncha, 2019. RIUAI. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream>
- Guillén, L. (2018). Evitación Experiencial Y Ansiedad En Estudiantes De Una Universidad Privada De Lima Metropolitana. URP. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/1610>
- Huillca, F. y Salinas, A. (2021). *Evidencias psicométricas de la Escala DASS-21*. [Tesis de grado, UCV]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81885>
- Jiménez, T. y Lopez, I. (2022). Ansiedad y depresión en adolescentes de 5to de secundaria del colegio San Martín De Porres, Arequipa. RIUAI. <http://hdl.handle.net/autonmadeica/1852>
- Llamo, A. y Briones, F. (2023). Estrés y estrategias de afrontamiento en el personal de salud en Latinoamérica: una revisión sistemática. Repositorio UTP. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/8248>
- Martínez, A. y Piqueras, J. (2011). Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. Revista electrónica de motivación y emoción. REME, 37(2). <https://n9.cl/xyu6>
- Mercader, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. SciELO. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>

- MINSA, (2023). Reporte anual de salud mental en adolescentes en Perú. Ministerio de Salud. <http://www.minsa.gob.pe>
- Moreno, J. (2018). Impacto del estrés, la depresión y la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria. *Revista de Educación y Salud Mental*, 15(2), 45-56.
- Muñoz, B. (2021). *Nivel de ansiedad en pacientes adolescentes, y jóvenes adultos en un consultorio clínico, UCV. Lima 2020*. [Tesis de titulación, UCV]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/75531>
- Orihuela, S. (2015). Bienestar y afrontamiento en adolescentes de un programa de empoderamiento juvenil. Lima, Concytec. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6551>
- Ortega, A. y Guerrero, M. (2021). Depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja en la provincia de Huarochirí. *Revista Latinoamericana*. <https://hdl.handle.net/11537/29762>
- Paredes, K. (2022). Análisis comparativo entre los niveles de ansiedad y depresión del personal de enfermería del Área COVID-19 de un hospital de Huanta, 2021. Repositorio Institucional Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11087>
- Pari, V. (2023). *Estrés en alumnos del nivel secundario de la I.E. Manuel Gonzales Prada, Arequipa-2022*. [Tesis de grado, UCV]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/119454>
- Quispe, M. (2023). Ansiedad Y Felicidad Durante La Pandemia En Adultos De Villa El Salvador. UNIFE. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/1109>
- Ramos, C. y Rengifo, E. (2021). *Nivel de ansiedad frente a la atención odontológica en pacientes de un consultorio odontológico privado, Tarapoto 2021*. [Tesis de titulación, UCV]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76896>
- Sernaque, A. (2022). *Ansiedad y depresión en alumnos de secundaria de una institución educativa pública de Casapata, 2022*. [Tesis de titulación, UCV]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/101128>
- Torres, P. (2022). *Estudio comparativo entre la depresión, ansiedad y estrés en alumnos de secundaria en instituciones educativas públicas de Comas, 2022*. [Tesis de titulación, UCV]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/88682>

ANEXOS

ANEXO 01 - INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS: ESCALA DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación durante la semana pasada.

La escala de calificación es la siguiente:

- 0: No me ha ocurrido.
- 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo.
- 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo.
- 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

1	Me ha costado mucho descargar la tensión	0	1	2	3
2	Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3
3	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7	Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	0	1	2	3
9	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10	He sentido que no había nada que me ilusionara	0	1	2	3
11	Me he sentido inquieto	0	1	2	3
12	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13	Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo	0	1	2	3
15	Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16	No me pude entusiasmar por nada	0	1	2	3
17	Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18	He tendido a sentirme enfadado con facilidad	0	1	2	3
19	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21	Sentí que la vida no tenía ningún sentido	0	1	2	3

ANEXO 01 - CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES/TUTORES

Título del Estudio: Exploración de los niveles de estrés, depresión y ansiedad en adolescentes de quinto año de secundaria de un colegio público

Investigador Principal: Nombre del Investigador: Percy Cusma, Estudiante de Psicología del XI Ciclo Universidad Señor de Sipán (USS)

Propósito del Estudio: El objetivo de esta investigación es explorar y analizar los niveles de estrés, depresión y ansiedad en adolescentes de quinto año de secundaria de un colegio público. Esta información ayudará a identificar la prevalencia y los factores asociados a estos problemas de salud mental en los estudiantes, con el fin de proponer estrategias de intervención y apoyo.

Procedimiento:

- Se invitará a los estudiantes a completar un cuestionario anónimo que evaluará sus niveles de estrés, depresión y ansiedad.
- El cuestionario se realizará durante el horario escolar y tomará aproximadamente 15 minutos.
- Los datos recolectados serán confidenciales y se utilizarán únicamente con fines de investigación.

Riesgos y Beneficios:

- **Riesgos:** La participación en este estudio no presenta riesgos físicos. Sin embargo, algunos estudiantes podrían sentir incomodidad al responder preguntas sobre su salud mental.
- **Beneficios:** Los resultados de esta investigación contribuirán al conocimiento sobre la salud mental de los adolescentes y podrían llevar a la implementación de programas de apoyo y recursos en la escuela.

Confidencialidad: Toda la información recopilada será anónima y confidencial. Los datos serán almacenados de forma segura y solo el investigador principal tendrá acceso a ellos. Los resultados serán presentados de manera agregada, sin identificar a ningún participante individual.

Derechos del Participante: La participación en este estudio es voluntaria. Los estudiantes pueden decidir no participar o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia negativa. La decisión de no participar o de retirarse no afectará su relación con la escuela ni con el investigador.

Consentimiento del Padre/Tutor:

He leído y comprendido la información proporcionada sobre el estudio titulado "Exploración de los niveles de estrés, depresión y ansiedad en adolescentes de quinto año de secundaria de un colegio público". Doy mi consentimiento para que mi hijo/hija participe en este estudio.

Nombre del Padre/Tutor: _____
Firma: _____
Fecha: _____

ANEXO 03 - ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ADOLESCENTES

Título del Estudio: Exploración de los niveles de estrés, depresión y ansiedad en adolescentes de quinto año de secundaria de un colegio público

Investigador Principal: Nombre del Investigador: Percy Cusma, Estudiante de Psicología del XI Ciclo Universidad Señor de Sipán (USS)

Propósito del Estudio: Queremos entender mejor cómo se sienten los estudiantes de quinto año de secundaria en relación al estrés, la depresión y la ansiedad. Esta información nos ayudará a encontrar formas de apoyar mejor a los estudiantes en la escuela.

Procedimiento:

- Te pediremos que completes un cuestionario sobre tus sentimientos y experiencias relacionadas con el estrés, la depresión y la ansiedad.
- El cuestionario tomará unos 30 minutos y se hará durante el horario escolar.
- Tus respuestas serán anónimas y confidenciales, nadie sabrá lo que tú respondiste.

Riesgos y Beneficios:

- **Riesgos:** No hay riesgos físicos al participar. Algunas preguntas pueden hacerte sentir incómodo al pensar en tus sentimientos.
- **Beneficios:** Tu participación ayudará a entender mejor cómo se sienten los estudiantes y cómo podemos ayudarlos. Los resultados podrían llevar a crear programas de apoyo en tu escuela.

Confidencialidad: Todas tus respuestas serán confidenciales. Nadie sabrá lo que tú respondiste y los datos se usarán solo para este estudio. Los resultados se presentarán de manera que nadie pueda identificarte.

Derechos del Participante: Tu participación es voluntaria. Puedes decidir no participar o retirarte en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias negativas para ti. Tu decisión no afectará tu relación con la escuela ni con el investigador.

Asentimiento del Estudiante:

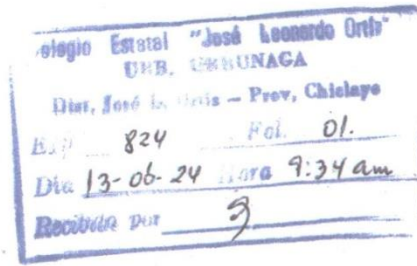
He leído y comprendido la información sobre el estudio titulado "Exploración de los niveles de estrés, depresión y ansiedad en adolescentes de quinto año de secundaria de un colegio público". Entiendo lo que se me pide y estoy de acuerdo en participar.

Nombre del Estudiante: _____

Firma: _____

Fecha: _____

ANEXO 04 - SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN



"Año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y la conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"

Pimentel, junio 2024

Señor(a):
Dr. Roque Valderrama Soto
Director de la I.E. José Leonardo Ortiz

Presente. –

Asunto: *Solicito autorización para ejecutar proyecto*

De mi especial consideración

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo a nombre de la **Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Señor de Sipán**, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice el ingreso a su institución a la que representa, al alumno de la asignatura Investigación II

- CUSMA YLATOMA PERCY OMAR

Para que ejecute su trabajo denominado *Exploración de los niveles de estrés, depresión y ansiedad en adolescentes de quinto año de secundaria de un colegio publico*

Sin otro en particular, agradecido de amable consideración a la presente y oportuna respuesta me despido no sin antes expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente



Dr. Zupoint Jacquelin Bejarano Benites
Directora de la Escuela Profesional
de Psicología
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN S.A.C.

ANEXO 05 - CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	VALOR	ESCALA	TÉCNICA E INSTRUMENTO
ansiedad	trastorno emocional en el cual un individuo experimenta sensación de intranquilidad nerviosismo o preocupación	unidimensional	-Manifestaciones físicas -Manifestaciones en el comportamiento -Manifestaciones psicológicas	2,4,7,9,15,19 y 20	0: no me ha ocurrido 1: me ha ocurrido pocas veces 2: me ha ocurrido bastante o buena parte del tiempo 3: me ha ocurrido la mayor parte del tiempo	a. ansiedad leve (4) b. ansiedad moderada (5-7) c. ansiedad severa (8-9) d. ansiedad extremadamente severa (10 a +)	TÉCNICA: encuesta INSTRUMENTO: cuestionario DASS-21
depresión	trastorno en el cual se caracteriza por sentimiento de infelicidad desgano, que lleva a un malestar interior y dificultad en la interacción con su entorno	unidimensional		3,5,10,13,16,17 y 21		a. depresión leve (5-6) b. depresión moderada (7-10) c. depresión severa (11-13) d. depresión extremadamente severa (14 a +)	
estrés	estado de cansancio mental provocado por la exigencia del rendimiento que supera los estándares normales	unidimensional		1,6,8,11,12,14 y 18		a. estrés leve (8-9) b. estrés moderado (10-12) c. estrés severa (13-16) d. estrés extremadamente severo (17 a +)	