



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Psicología

ANSIEDAD ANTE EXÁMENES  
Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES  
DE SECUNDARIA DE UNA I.E.P. DE LOS OLIVOS

Tesis presentada por:

JEANNETTE ARIAS VILCAPOMA

*Cod. Orcid. 0000-0001-5290-8422*

Para obtener el Grado Académico de

MAESTRA EN PSICOLOGÍA

con mención en Prevención e Intervención en Niños y Adolescentes

Línea de Investigación: Desarrollo humano

Asesor:

Alberto Agustín Alegre Bravo

*Cod. Orcid. 0000-0001-6331-6094*

Lima – Perú

2024

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

JEANNETTE ARIAS VILCAPOMA

Alberto Agustín Alegre Bravo

---

Asesor: Nombres(s) y Apellidos

Jesús Hugo Montes de Oca Serpa

---

Presidente de Jurado: Nombre(s) y Apellidos

Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón

---

Miembro de Jurado 1: Nombre(s) y Apellidos

Herbert Robles Mori

---

Miembro de Jurado 2: Nombre(s) y Apellidos

---

Dra. Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón

Directora de la Escuela de Posgrado

## Declaratoria de Originalidad del Asesor

<b>Escuela de Posgrado:</b>	Escuela de Posgrado		
<b>Programa Académico:</b>	Maestría en Psicología		
<b>Dependencia al que pertenece el docente asesor:</b>	Departamento de Psicología		
<b>Docente asesor que verifica la originalidad:</b>	Alberto Agustín Alegre Bravo		
<b>ORCID:</b>	0000-0001-6331-6094		
<b>Título del documento:</b>	ANSIEDAD ANTE EXÁMENES Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA I.E.P. DE LOS OLIVOS		
<b>Autora del documento:</b>	Jeannette Arias Vilcapoma		
<b>Mecanismo utilizado para detección de originalidad:</b>	Software Turnitin		
<b>Nº de trabajo en Turnitin: (10 dígitos)</b>	2405881834		
<b>Porcentaje de <u>similitud</u> detectado:</b>	13%		
<b>Fuentes originales de las similitudes detectadas:</b>	Fuentes de internet	11 %	
	Publicaciones =	6%	
	Trabajos del estudiante =	9%	
(imagen del % similitud y fuentes detectadas)			
<b>INFORME DE ORIGINALIDAD</b>			
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h1 style="color: red; font-size: 2em;">13%</h1> <p>INDICE DE SIMILITUD</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h1 style="font-size: 2em;">11%</h1> <p>FUENTES DE INTERNET</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h1 style="font-size: 2em;">6%</h1> <p>PUBLICACIONES</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h1 style="font-size: 2em;">9%</h1> <p>TRABAJOS DEL ESTUDIANTE</p> </div> </div>			
<p>El docente asesor declara ha revisado el informe de similitud y expresa que el porcentaje señalado cumple con las “Normas Internas de Investigación e Innovación” establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.</p>			
<b>Fecha de aplicación en Turnitin: (dd-mm-aaaa)</b>	20 de junio de 2024		

## RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad realizar una comparación de la ansiedad ante exámenes y depresión según sexo y edad entre los estudiantes de una institución educativa ubicada en el distrito De Los Olivos en la ciudad de Lima. La muestra estuvo conformada por 187 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, 162 estudiantes de cuarto año y los otros 74 de quinto año de secundaria. El diseño de investigación es de nivel descriptivo comparativo y de tipo básica. Las herramientas que se emplearon para la obtención de datos fueron la adaptación del test de Ansiedad ante Exámenes (IDASE) y la adaptación del test de Depresión Infantil de Kovacs (CDI). De igual manera se tomó un cuestionario de preguntas sociodemográficas. Los resultados conseguidos evidenciaron que existen diferencias estadísticas significativas entre los grupos estudiados en la variable ansiedad ante exámenes con respecto al sexo, mientras que respecto a la variable edad no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ya que el nivel de ansiedad ante exámenes y depresión es el mismo para ambos grupos.

**Palabras clave:** Ansiedad ante Exámenes, Depresión, Adolescencia, Institución Educativa.

## ABSTRACT

The objective of the research work presented is to make a comparison of test anxiety and depression according to sex and age among students of an educational institution located in the De Los Olivos district in the city of Lima. The sample was made up of 187 fourth and fifth year high school students, 162 fourth year students and the other 74 fifth year high school students. The research design is of a comparative descriptive level and of a basic type. The instruments that were used to collect data were the adaptation of the Test Anxiety Inventory (IDASE) and the adaptation of the Kovacs Childhood Depression Inventory (CDI). Likewise, a questionnaire of sociodemographic questions was applied. The results obtained showed that there are significant statistical differences between the groups studied in the test anxiety variable with respect to sex, while with respect to the age variable, no statistically significant differences were found since the level of test anxiety and depression is the same. for both groups.

**Keywords:** Test Anxiety, Depression, Adolescence, Educational Institution.

## RECONOCIMIENTOS

Mi sincero agradecimiento a los profesores de la maestría quienes impartieron sus experiencias y conocimientos durante el tiempo que duraron las clases, y motivaron en mí el deseo de aprender cada vez más para mi formación como profesional.

Así mismo quiero agradecer a la institución educativa en donde se llevó a cabo la investigación pues me abrieron las puertas y me dieron su apoyo en todo momento. Al director por su apertura, al auxiliar por la coordinación y a los alumnos por su interés y colaboración.



## DEDICATORIA

A Dios por iluminar mi camino día a día y darme fortaleza para continuar y lograr mis objetivos propuestos.

A mis padres y hermanos que contribuyeron en la ejecución de mi investigación, y también porque fueron, son y serán siempre mi fortaleza en la vida.

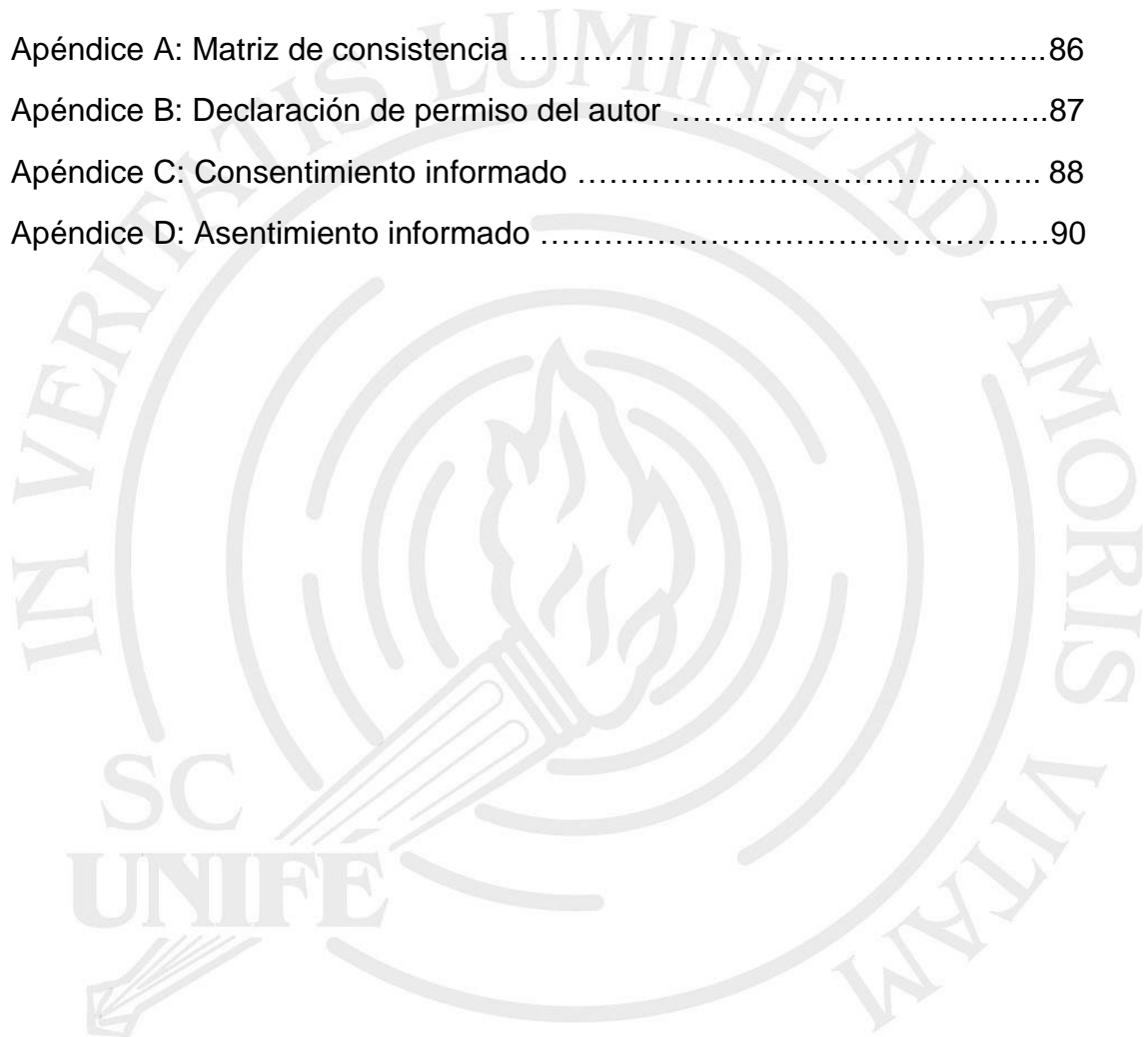
Por último, a mí, por ser perseverante y no rendirme nunca.



# ÍNDICE

	Página
CARATULA.....	1
Página de firmas.....	2
Declaratoria de originalidad del asesor.....	3
RESUMEN/ABSTRACT .....	4
RECONOCIMIENTOS .....	5
DEDICATORIA .....	6
ÍNDICE .....	7
LISTA DE TABLAS .....	9
INTRODUCCIÓN .....	10
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	12
1.1 Planteamiento del problema .....	12
1.2 Justificación de la investigación .....	16
1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación .....	16
1.4 Objetivos de la investigación .....	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	18
2.1 Antecedentes de la investigación .....	18
2.2 Bases teóricas .....	22
2.3 Definición de términos .....	51
2.4 Hipótesis .....	53
CAPÍTULO III: MÉTODO .....	54
3.1 Nivel, tipo y diseño de la investigación .....	54
3.2 Participantes .....	55
3.3 Variables de investigación .....	57
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	59
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	60
CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....	62
4.1 Resultados descriptivos .....	62
4.2 Resultados inferenciales .....	64

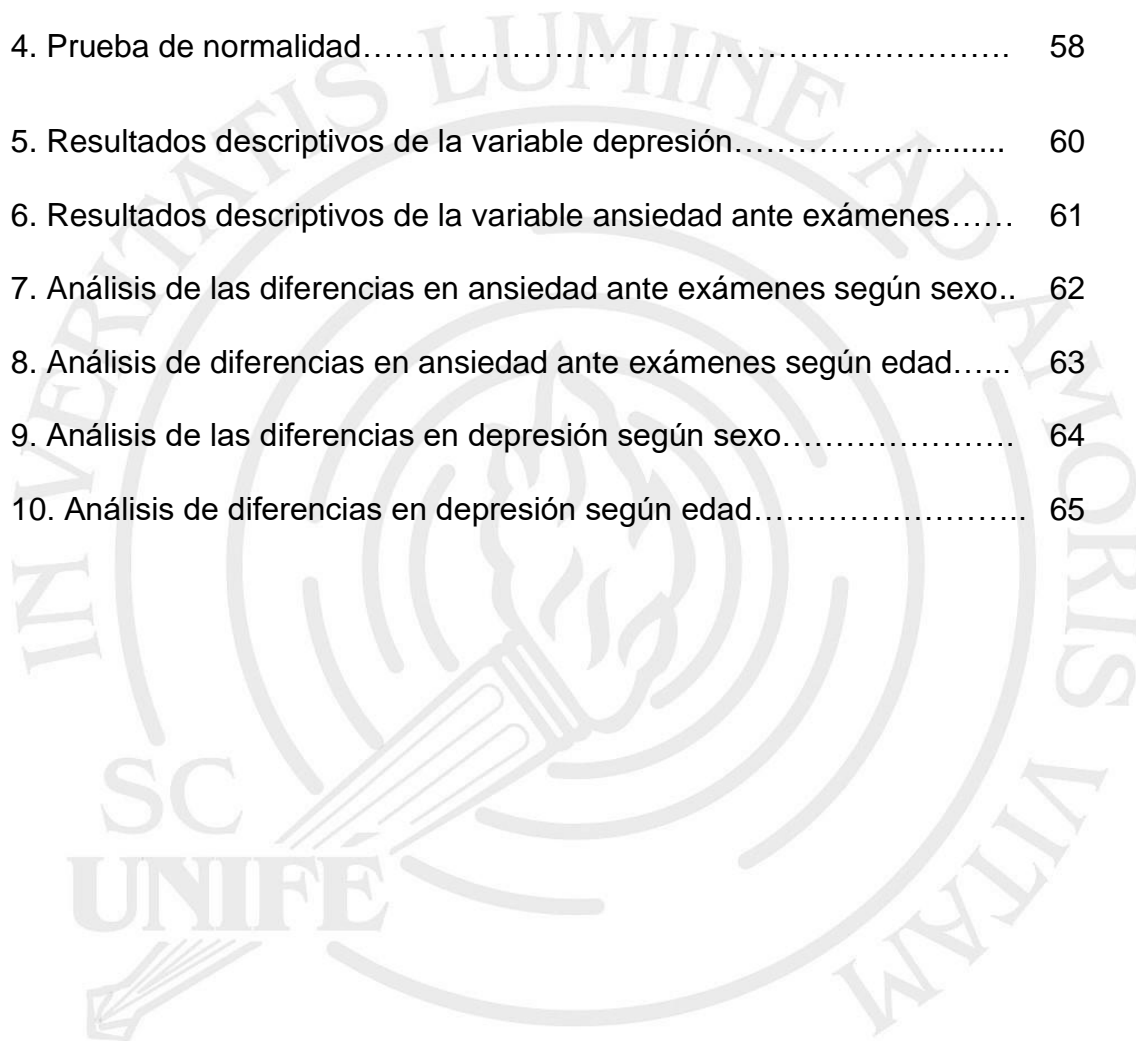
	Página
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	68
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	74
6.1 Conclusiones .....	74
6.2 Recomendaciones .....	75
REFERENCIAS .....	76
APÉNDICE .....	86
Apéndice A: Matriz de consistencia .....	86
Apéndice B: Declaración de permiso del autor .....	87
Apéndice C: Consentimiento informado .....	88
Apéndice D: Asentimiento informado .....	90





## LISTA DE TABLAS

Tabla	Página
1. Composición de la muestra.....	54
2. Operacionalización de la variable ansiedad ante exámenes .....	56
3. Operacionalización de la variable depresión.....	57
4. Prueba de normalidad.....	58
5. Resultados descriptivos de la variable depresión.....	60
6. Resultados descriptivos de la variable ansiedad ante exámenes.....	61
7. Análisis de las diferencias en ansiedad ante exámenes según sexo..	62
8. Análisis de diferencias en ansiedad ante exámenes según edad.....	63
9. Análisis de las diferencias en depresión según sexo.....	64
10. Análisis de diferencias en depresión según edad.....	65



## INTRODUCCIÓN

La presente tesis se origina como resultado de la experiencia en el trabajo psicológico en diversas instituciones educativas en las cuales se observa a través de la relación directa con los estudiantes indicadores de ansiedad y depresión relacionados a las evaluaciones.

Por ello, es con los resultados de esta investigación en esta institución educativa que se pretende llegar a una serie de conclusiones y en base a ello dar recomendaciones que aporten al bienestar de los estudiantes.

Es en este contexto que el rol de la familia como promotora de salud mental y representada por los padres juega un papel fundamental como soporte socio emocional para con sus hijos ya que ellos son los que deben proporcionar desde el hogar comprensión, empatía y tener una adecuada comunicación con ellos.

El primer capítulo presenta el problema de investigación y detalla las razones que impulsaron esta tesis y su justificación. Así mismo, detalla las características y limitaciones más destacables que van surgiendo en el camino. Finalmente, se plantean los objetivos que persigue la investigación, las cuales son sujetos de confirmación.

El segundo capítulo comprende el marco teórico en el cual se indican los antecedentes asociados a la tesis, de igual manera los principios teóricos que explican las variables de estudio las cuales requieren conocerse a profundidad. Para terminar, se plantean los supuestos o hipótesis que trata de explicar científicamente el fenómeno de estudio.

En el tercer capítulo se especifica la metodología de estudio, que explica las características del tipo de investigación desarrollada, así como el grupo con el que se trabajó en el estudio. De la misma manera, se operacionalizan las variables y se detalla las técnicas y herramientas empleadas que permitieron recoger la información.

En el cuarto capítulo se presentan los resultados de la tesis de manera organizada, los cuales se muestran de forma descriptiva e inferencial lo cual permite dar respuesta a las hipótesis establecidas. En este apartado se consolida el análisis de la información recogida que se expresa en tablas que son interpretadas.

El quinto capítulo muestra la discusión de resultados, donde se comparan los resultados con otros estudios de los antecedentes y del marco teórico que lo sustentan; de dicha forma se consolida los principios y postulados en torno a las dos variables.

Por último, el sexto capítulo presenta las conclusiones fruto de un análisis profundo, así como también las recomendaciones para ser tomadas en cuenta en aras de la mejora de la calidad de vida de los estudiantes.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

El primer capítulo plantea el problema que motiva el desarrollo de esta investigación, así mismo, se formuló el problema, se planteó la justificación, la delimitación y las limitaciones, al igual como los objetivos.

### **1.1 Planteamiento del problema**

La ansiedad es un término muy utilizado que describe un conjunto de reacciones cognitivas, conductuales y fisiológicas que surge tras percibir un estímulo como amenazante y que nos hace sentir incapaces de responder adecuadamente. La depresión, por otro lado, es un término que describe la presencia de un estado de ánimo triste o irritable caracterizado por cambios fisiológicos y cognitivos que afectan considerablemente la dinámica de funcionamiento del individuo (Colunga et al., 2021). En tal sentido se debe tener especial alerta y cuidado con la aparición de estos dos trastornos psicológicos ya que afectan las relaciones, la forma de vida del individuo, entre otros aspectos que lo hacen alejarse del círculo social al que frecuentaba, por otro lado, también se ven afectados el ámbito académico o laboral, ya que pierden interés por las responsabilidades que comúnmente ejecutaban.

De acuerdo a los informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) los estudios basados en estudiantes adolescentes muestran una tasa de prevalencia de ansiedad y depresión de alrededor del 20 % en varios contextos nacionales y culturales. Un estudio anterior sobre estudiantes de secundaria saudíes indicó que el 38,2 % muestran algún nivel de depresión, mientras que el 48,9 % experimentaba ansiedad (Alharbi et al., 2019). Ante dicha realidad se debe adoptar medidas urgentes desde las escuelas ya que ambos trastornos

afectan a la autoestima y autoeficacia del estudiante, quien pierde la seguridad en sí mismo y que por ende puede desencadenar una situación peor como el abandono de sus estudios, o un intento suicida. La mayoría de los familiares pasa por desapercibido esta situación ya que cada quién vive preocupado de las funciones y responsabilidades personales que le atañen, dejando de lado la observación de los hijos adolescentes a quienes consideran como más autónomos e independientes, por lo cual pierden cuidado de estos.

En algunos países de Europa y América del Norte en la adolescencia, la ansiedad y la depresión son las afecciones más comunes. En los últimos diez años, su reconocimiento ha aumentado, y el diagnóstico de ansiedad de los jóvenes ha aumentado por debajo de los 17 años, y han aumentado de 3.5 % a 4.1 % en la actualidad. Alrededor de 117 millones de menores de edad en todo el mundo sufren ansiedad y depresión, constituyéndose por el 10 % de adolescentes entre 14 a 17 años. En la actualidad dentro de España, los estudiantes de secundaria presentan mayores síntomas de ansiedad el cual representa el doble que la década de 1980, constituyendo la ansiedad y la depresión las dos principales razones de la atención en los servicios de salud mental, los datos refieren que la ansiedad es la preocupación más común en el 48 %, seguida de depresión con 39 % (INFOCOP, 2019). En tal sentido, se evidencia que las nuevas generaciones tienen necesidades psicológicas que requieren ser atendidas, ya que interrumpe su normal desarrollo y desenvolvimiento familiar, personal y académico. Además, tanto la ansiedad como la depresión de prolongarse en el tiempo puede obstaculizar su proyecto de vida lo cual afecta tanto al adolescente como a su familia.

En el Perú, lo referido por el Instituto Nacional de Salud Mental (2021) hace posible comprender como los problemas emocionales han ido incrementando en el país, revelando que un 59,3 % de adolescentes han sido víctimas de comportamientos de abuso físico y un 40.7 % fue víctima de abuso psicológico, entre los trastornos mentales, la depresión es más habitual en el 31.5% de adolescentes. Por tal razón, en las escuelas se requiere del área psicológica para atender a los estudiantes que presenten dicha sintomatología antes que se vuelva crónica y termine afectando diferentes esferas de su vida.

Así mismo, de acuerdo a la información recopilada por UNICEF (2021) en Perú los casos relacionados al crecimiento de indicadores de ansiedad y depresión en adolescentes está en aumento desde la situación de aislamiento social, indicando que un 16% de los adolescentes se sienten deprimidos o presentan poco interés por realizar sus actividades. A su vez, se halló una presencia de 925 mil casos de problemas de salud mental que fueron atendidos a nivel nacional, de los cuales más del 25 % fueron en menores de 18 años, destacando la demanda en atención por problemas de ansiedad y depresión. Al respecto, el sistema de salud presenta una carencia de especialistas de salud mental, contando a nivel nacional con solo 3 psiquiatras y 10 psicólogos por cada 100 000 habitantes, representando una brecha significativa para enfrentar este problema social, por tanto, en nuestro país existe un gran abandono y falta de atención por los adolescentes con trastornos psicológicos (Grupo El Comercio, 2023).

En Lima, EsSalud (2022) refirió que las nuevas estrategias de aprendizaje implementadas en los dos años de aislamiento social están trayendo consigo graves consecuencias en la interacción social y estilos de aprendizaje en los

menores de edad, siendo el 25 % de menores de 18 años atendidos en el servicio de psiquiatría del Hospital Almenara debido a cuadros de ansiedad relacionados a la pandemia, indicando que de cada 10 menores 2 o 3 de ellos han presentado complicaciones por ansiedad en el ámbito escolar con edades entre los 12 a 16 años, viéndose reflejadas estas afecciones en su desempeño académico y vida cotidiana. El aislamiento social debido a la pandemia ha interrumpido las relaciones interpersonales entre los niños y adolescentes quienes han dejado atrás sus horas de recreación al aire libre, compartir en reuniones sociales con sus pares, lo cual ha devenido en alteraciones de tipo psicológico.

En este contexto, las situaciones de evaluación constantemente originan en los niños y adolescentes altos niveles de ansiedad. Al respecto, Enright et al. (2000, como se citó en Ruiz, 2022) la ansiedad que se desarrolla previo a los exámenes constituye un obstáculo muy grande en el ámbito educativo, trayendo consigo inseguridad y temor frente a estos. Debido a la trascendencia de este fenómeno socioeducativo es que en el transcurso de los años se han suscitado diversas investigaciones que tratan de explicar las alteraciones en los estudiantes.

De acuerdo a los aportes estadísticos estimados por las diversas instituciones internacionales y nacionales que detallan un crecimiento exponencial de los indicadores de desarrollo de ansiedad ante exámenes y depresión se consideró apropiado investigar como estas variables según los criterios de sexo y edad se desarrolla en los estudiantes de los dos últimos años de secundaria, buscando contribuir con teorías científicas al campo de la psicología educativa.

Según lo referido anteriormente, se realizó el planteamiento de la siguiente pregunta: ¿Existen diferencias significativas en ansiedad ante exámenes y depresión en estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de una institución educativa de Los Olivos según sus características sociodemográficas?; lo cual guiará en el desarrollo de esta investigación para hallar la verdad científicamente.

## **1.2 Justificación de la investigación**

La presente tesis se justifica en lo científico porque se busca comparar los niveles de ansiedad ante exámenes y depresión por sexo y edad, y tomando conocimiento de ello se puede buscar soluciones a través de teorías científicas de la ansiedad ante exámenes que pueden llevar a minimizar la depresión.

También se justifica en lo teórico porque trata de concordar con las teorías existentes de ansiedad ante exámenes y depresión en estudiantes, para lo cual se revisó artículos científicos indexados, revistas científicas y libros afines a dichas variables, asimismo las conclusiones arribadas pueden generar otras hipótesis que obligan a realizar estudios más profundos.

## **1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación**

### **1.3.1 Delimitación**

La investigación se realizó en el año 2022 en un colegio público de Lima Metropolitana, en estudiantes de sexo femenino y masculino que cursan el cuarto y quinto año de educación secundaria, cuyas edades son de 15 y 17 años. Se recogió la información para su análisis, se realizó la discusión en base a los



resultados y se finalizó con la producción de sus conclusiones y recomendaciones respectivas.

### **1.3.2 Limitaciones**

Dentro de las limitaciones del estudio encontramos:

Limitación en cuanto al marco teórico: La búsqueda de investigaciones en donde se hallen ambas variables del presente estudio como son ansiedad ante exámenes y depresión en forma comparativa no ha sido posible, sin embargo, la búsqueda de investigaciones de ambas variables de forma independiente si ha sido posible de encontrar, he aquí la contribución de la presente investigación para aquellas que se desarrollen en el futuro.

### **1.4 Objetivos de la investigación**

- Determinar diferencias significativas en la ansiedad ante exámenes en estudiantes de secundaria de una I.E. pública de Los Olivos según sexo.
- Establecer diferencias significativas en la ansiedad ante exámenes en estudiantes de secundaria de una I.E. pública de Los Olivos según edad.
- Determinar diferencias significativas en la depresión en estudiantes de secundaria de una I.E. pública de Los Olivos según sexo.
- Determinar diferencias significativas en la depresión en estudiantes de secundaria de una I.E. pública de Los Olivos según edad.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

En este capítulo se presentan las investigaciones relacionadas a las variables de estudio, tanto en el contexto internacional como nacional, así como también se muestran las bases teóricas que sirven de base a esta tesis, se definen luego los conceptos de las variables, tanto como las características sociodemográficas en relación el sexo y la edad en adolescentes en la etapa escolar de secundaria, para terminar luego con las hipótesis.

### **2.1 Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1 Antecedentes nacionales**

Mondragón (2022) en su tesis planteó como propósito establecer el nivel de ansiedad ante las evaluaciones en alumnos de secundaria de una I.E. particular de Lima, se realizó un estudio descriptivo, la muestra se constituyó por 114 estudiantes de secundaria. La técnica utilizada para conseguir la información fue la encuesta, encontrando como resultados que el 45.6% de los alumnos presentaban un nivel moderado de ansiedad ante exámenes, respecto al nivel por sexo se halló que 43.9% de los chicos estaban en un nivel moderado y un 47.4% de las mujeres de igual forma. Concluyendo que los alumnos de secundaria se encuentran en un nivel moderado en torno a la variable.

Huerta y Jorge (2021) en su tesis plantearon como propósito instaurar las diferencias entre los niveles de depresión en alumnos de ambos sexos, para lo cual se efectuó un estudio descriptivo comparativo, que contó con una muestra de 544 estudiantes de 1er a 5to año de secundaria, a quienes se les evaluó con el test de Depresión de Beck II adaptado. En los resultados obtenidos se observó

que, en los niveles de depresión según sexo, destacó el nivel severo con 21,1% en chicas, un 12,9% en chicos; mientras que en el nivel mínimo los chicos consiguieron un 16,0% y un 7,9% las chicas, demostrando que las chicas se deprimen más. Se alcanzó un valor  $T = -6,236$ ;  $GL = 502$  y  $P = 0.000$ ; siendo este último valor menor que 0.05, por lo que se comprueba que si hay diferencias estadísticamente relevantes según sexo en los niveles de depresión.

Sairitupac et al. (2020) en su artículo plantearon como propósito comparar los niveles de ansiedad de alumnos de 5to de secundaria de dos escuelas privadas, para lo cual se efectuó un estudio descriptivo comparativo, se consideró a 400 estudiantes de dos escuelas privadas a quienes se les administro el cuestionario (CAEX). Concluyendo según el valor U de Mann Whitney  $p < 0,05$ , que significa que hay diferencias relevantes en los niveles de ansiedad ante las evaluaciones de los alumnos de ambas instituciones, además se determinó niveles altos de ansiedad ante las evaluaciones, siendo en la institución educativa las estudiantes las que mostraron nivel grave de ansiedad ante las evaluaciones con 1.2 %, moderado 39.6 % y nivel leve a 4.1 % a diferencia de los varones que presentan a nivel grave 0 % y en el nivel leve 22.1%, lo mismo se establece en la institución educativa II donde las mujeres también presentan mayor ansiedad ante las evaluaciones a nivel grave con 30.8 % y los varones 0.9%.

Monasterio (2019) en su tesis planteó como propósito identificar la prevalencia de la depresión en adolescentes. El estudio fue descriptivo, de diseño no experimental, con una muestra de 301 estudiantes, de ambos sexos en edades que abarcan entre 13 y 17 años. La prueba utilizada fue el Cuestionario de Salud del Paciente (PHQ-9). El resultado obtenido comprobó

que el 72,1 % de los estudiantes muestran síntomas depresivos, corroborando que todos los niveles de depresión constituyen un problema latente en la muestra estudiada, siendo así mismo las mujeres quienes presentaron mayor nivel de depresión a nivel moderado, moderadamente grave y grave a diferencia de los varones quienes solo las superan en un nivel de depresión leve.

### **2.1.2 Antecedentes internacionales**

Ferreira y Da Silva (2023) en su artículo plantearon como propósito establecer la prevalencia de la depresión postpandemia en adolescentes y jóvenes, para lo cual se efectuó una investigación descriptiva, la muestra estuvo constituida por un total de 314 alumnos del nivel medio de los colegios. Para el registro de datos fue aplicado un cuestionario estructurado obteniendo como resultado que existe una predominancia de la depresión en adolescentes, siendo los síntomas comunes de la depresión el temor, la tristeza, y la pérdida del interés. Con respecto a la asociación entre la edad, el género y el incremento de los signos de depresión se evidenció una propensión en las mujeres con el 72%.

Naranjo (2021) en su tesis planteó como propósito determinar los niveles de depresión producto del aislamiento por COVID-19 en estudiantes según el género. El estudio fue de tipo cuantitativo y descriptivo, contando con una muestra de 95 alumnos entre hombres y mujeres entre 15 a 18 años; a quienes se aplicó el test de depresión Zung. Determinándose que en el sexo femenino prepondera la depresión en límites normales y moderada intensa; así mismo, en el sexo masculino prepondera el nivel de depresión leve moderada; en tanto que la depresión intensa en los dos géneros se da igual. Concluyéndose que en la mayoría de los alumnos están en el nivel de límites normales respecto a depresión.

Torrano et al. (2020) en su artículo plantearon como propósito indagar el efecto de variables sociodemográficas y académicas sobre diversas respuestas para cada dimensión de ansiedad y para el tipo de evaluación en estudiantes adolescentes, para lo cual realizó un estudio descriptivo comparativo, la muestra estuvo conformada de 1,181 estudiantes entre varones y mujeres de 12 a 18 años de edad. Se aplicó un cuestionario sociodemográfico y el cuestionario CAEX-A. Los resultados indicaron que fueron las chicas quienes puntuaron más alto en las dimensiones cognitivas y fisiológicas a diferencia de los hombres, incrementándose la intensidad de la respuesta fisiológica con la edad. Los estudiantes con mejores calificaciones en el año anterior mostraron más ansiedad en el componente cognitivo, en tanto que los que obtuvieron menor calificación mostraron valores de ansiedad más elevados en la dimensión conductual. En conclusión, los alumnos presentaron una respuesta diferencial de ansiedad ante evaluaciones en función de las dimensiones fisiológico, cognitivo y motor, mediadas por las variables sexo, edad, curso, rendimiento escolar y tipo de evaluación.

Grijalva (2021) en su tesis planteó como propósito determinar la relación entre ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en universitarios de VES. El estudio fue de tipo correlacional, contando con una muestra de 400 estudiantes de administración, a quienes les aplicaron una encuesta. Los resultados demostraron que la ansiedad frente a las evaluaciones en el 27% de estudiantes fue muy bajo y en el 13.8% muy alto. Estableciendo como conclusión que hay diferencias estadísticamente relevantes en torno a la variable ( $p = .033$ ) en relación a la edad, donde los chicos de 16 a 20 años obtuvieron un promedio

de 217.73, los jóvenes de 21 a 29 años obtuvieron un promedio de 193.84 y los adultos de 30 a 49 años obtuvo un promedio 168.31.

Muñoz y Sacoto (2017) en su tesis plantearon como propósito establecer los niveles de ansiedad frente a evaluaciones en alumnos de secundaria. Se hizo una investigación descriptiva en una muestra de 117 estudiantes de secundaria de la institución educativa San José La Salle, a quienes les aplicaron el cuestionario (CAEX). Los resultados obtenidos demostraron que las estudiantes representadas por 54 participantes alcanzaron una media de 78.56 y los estudiantes igual a 65 participantes obtuvieron una media de 65.70. Concluyendo según el valor de  $p=0.06$  que la relación de la variable sexo no es un indicador asociado de ansiedad significativo.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Teorías de la Ansiedad**

Dentro de las teorías de ansiedad más importantes se cuenta con:

#### **Teoría de la ansiedad estado/rasgo**

Este enfoque planteado por Cattell y Scheier (1961, como se citó en Ruiz, 2022) refieren que este tipo de ansiedad se caracteriza de dos maneras, la primera como ansiedad-estado que es una condición transitoria de sobresalto o preocupación por lo cual tiende a pasar y es manejable por el individuo. Sin embargo, el cuadro de ansiedad-rasgo se caracteriza por la disparidad individual parcialmente estable que presenta una persona que lo mantiene permanentemente nervioso o preocupado, es decir, se presenta de manera continua o regular.

En tal sentido, si una persona va a enfrentar una situación atemorizante bajo su percepción como subirse por primera vez a un avión o practicar un deporte de aventura esto le provoca un cuadro de ansiedad-estado por primera vez, siendo este trastorno algo pasajero o transitorio hasta que acabe la experiencia, siendo vivenciado la intensidad de la ansiedad de diversa forma en cada individuo.

Spielberger (1972, como se citó en Ruiz, 2022) refiere que las personas con nivel alto de ansiedad-rasgo captan en mayor proporción la cantidad de circunstancias como intimidantes o de riesgo, y por ende están más expuestas a experimentar este trastorno con mayor frecuencia. Este tipo de ansiedad provoca desordenes en la vida de los individuos, es de intensidad alta y se presenta de manera prolongada por lo que requiere de una intervención más prolongada para poder ser controlada. Por ejemplo, un niño que tiene miedo cada vez que le preguntan algo en clases, estará en actitud de sobre salto o alerta frente al temor que su docente le interroge.

Al respecto, se evidencia que ambas se corresponden y están estrechamente vinculadas, pero se debe tener en cuenta que la ansiedad-rasgo constituye un trastorno más difícil de tratar por la prolongación de dicho cuadro clínico, las experiencias pasadas y las conductas subjetivas negativas que presenta el individuo. Mientras que la ansiedad-estado constituye un trastorno temporal y pasajero que tiene mayor facilidad de ser tratado por los especialistas, dejando de ser un problema que interfiera negativamente en la vida de las personas.

## **Modelo Dual de la ansiedad**

Fue propuesto por Liebert y Morris (1967, como se citó en Ruiz, 2022) y distingue dos dimensiones de la ansiedad basadas en la preocupación y emocionalidad. En tal sentido, la preocupación es un aspecto cognitivo que mantiene en estado de tensión y alerta al individuo ya que este piensa constantemente en algo que percibe como negativo; esto altera la tranquilidad y normal desarrollo de la persona, ya que no deja de pensar en lo mismo, temiendo que algo malo suceda en cualquier momento.

Por otro lado, la emocionalidad se refiere al aspecto fisiológico y afectivo que suele presentar la persona ansiosa tales como la presión, el aumento de la activación, sudoración, aceleración cardíaca, etc. (Furlán, 2006, como se citó en Ruiz, 2022). Cuando la emocionalidad es muy alta en el sentido negativo se experimenta una serie de sintomatología que pone en evidencia el grado de ansiedad que padece el individuo, por eso es necesario que las personas tengan control emocional ante cualquier situación por más estresante que sea.

## **Modelo Tridimensional**

Para Lang (1968, como se citó en Ruiz, 2022) la ansiedad se evidencia por medio de un sistema tridimensional de respuesta: cognitivo, físico y conductual. El aspecto cognitivo está referido a los pensamientos negativos o preocupaciones que le hace pensar al individuo que enfrenta un peligro, todo parte por un raciocinio equivocado. El aspecto fisiológico comprende las señales de alteración en el sistema nervioso involucrando aumento de la actividad cardiovascular, frecuencia respiratoria, sudoración, hipertensión, etc. Finalmente, el aspecto conductual o motor comprende aquellos movimientos



físicos involuntarios tales como los tics y los espasmos, constituyen un medio de escape que se origina como resultado de la ansiedad. La repetición de un mismo movimiento como mover el pie, tocarse alguna parte de la cara, caminar de un lado a otro, temblor de las manos, giñar el ojo constantemente, trasmite el grado de nerviosismo que presenta la persona y que es algo que no puede controlar ya que se presenta de manera involuntaria, causando incomodidad a quienes lo padecen, ya que perciben que las personas se fijan con mayor énfasis en los movimientos que se repiten en su persona.

### **Conceptos de ansiedad**

Se define como una sensación desagradable que se asocia con una sensación de anticipación de un peligro inminente o futuro. Se trata de una respuesta emocional relacionada con el instinto de lucha o huida, que puede derivar en tensión muscular y conductas de evitación, las emociones como el temor y la angustia se entienden como normales y juegan un papel importante en la supervivencia humana. Sin embargo, cuando estas sensaciones comienzan a intensificarse o manifestarse de manera disfuncional, dificultando la vida y las actividades diarias de los sujetos, se convierten en un problema de salud mental que necesita ser identificado y tratado (De Oliveira et al., 2020).

Así mismo, Gómez (2021) indicó que la ansiedad es un fenómeno que se asocia a diferentes factores biológicos, sociales o psicológicos, y que puede afectar a cada individuo de forma diferente. Así, es habitual encontrar diferencias en la sintomatología según sexo o grupo de edad. Sin embargo, los síntomas de ansiedad en la adolescencia suelen estar asociados al desarrollo de otras

psicopatologías en la edad adulta, como la depresión, los trastornos de ansiedad, el consumo de sustancias y la inadaptación escolar o social.

Por otro lado, es importante indicar que la ansiedad es un fenómeno que puede ser conceptualizado a través de un modelo cognitivo, caracterizado por percepciones exageradas de amenaza, peligro y miedo, acompañadas de una subestimación del sujeto sobre su propia capacidad para afrontar la situación. El individuo con ansiedad acaba mostrando una tendencia a procesar la información de forma sesgada, interpretando algunas situaciones como exageradamente amenazantes (De Oliveira et al., 2020).

En niños y adolescentes, según el Ministerio de Salud (2018) la prevalencia de síntomas de ansiedad puede variar del 4% al 20%. De hecho, Espinoza et al. (2018) estimaron que el 75% de los adolescentes con presencia de psicopatología clínica tienen síntomas comórbidos significativos de ansiedad o depresión. A menudo, del 25% al 50% de los pacientes jóvenes con síntomas de depresión también cumplen los criterios para el diagnóstico de algún tipo de ansiedad.

La manifestación de síntomas ansiosos implica normalmente la presencia de respuestas fisiológicas, conductuales y cognitivas de los sujetos. Sin embargo, llama la atención que la ansiedad es un elemento del desarrollo “normal” de los individuos y cuya intensidad puede variar según el período de vida en el que se encuentre la persona (Sánchez et al., 2020). Lo anterior implica que cada persona percibe y reacciona de manera diferente, por tanto, su manifestación se dará en función de eso, y en la medida que no altere

drásticamente la funcionalidad del individuo, este trastorno puede considerarse algo normal que puede sobrellevarse.

Por su parte Sánchez et al. (2020) mencionaron que la ansiedad es un sentimiento desagradable, difícil de soportar, que se acompaña de una expectativa indefinida de algo malo y de un miedo inexplicable. Al mismo tiempo, el miedo no está asociado con un objeto específico que está en contacto directo con una persona, sino que está dirigido al futuro. Es decir, estamos hablando del llamado “miedo a esperar”. De vez en cuando, surge un sentimiento de ansiedad en cada persona. Normalmente, la ansiedad aparece cuando una persona está preocupada por alguna situación incierta o espera algún cambio importante. La ansiedad está directamente relacionada con la necesidad de predecir el propio futuro y se debe a las dudas sobre la naturaleza de ese futuro. Brevemente, el sentimiento de ansiedad se puede describir como una experiencia de “qué pasaría si”, en la que no hay detalles, pero sí la expectativa de una catástrofe, por tanto, alberga pensamientos negativos e inseguridad con relación a lo que se viene en adelante.

### **Teorías de ansiedad ante exámenes**

Existen dos enfoques explicativos de la ansiedad frente a las evaluaciones (Bin et al., 2009, como se citó en Sánchez, 2021) basado en lo siguiente:

**Modelo de interferencia:** Define la ansiedad del estudiante, como alguien que sabe el contenido de la asignatura, pero que de pronto se olvida todo durante la evaluación. Los alumnos, según este modelo, se sienten fuertemente presionados por la evaluación y la mente se les pone en blanco. Este modelo subraya el efecto nocivo del pensamiento irrelevante durante los exámenes, que

hace que se desconcentre y se esfume los conocimientos adquiridos con antelación. Los alumnos con menor grado de ansiedad aprovechan su tiempo en desarrollar la evaluación y demostrar lo que saben, en cambio, los alumnos con mayor grado de ansiedad, conciben pensamientos negativos, desconcentrándose en medio de la evaluación.

**Modelo de déficit:** Este modelo concibe dos componentes que originan el bajo aprovechamiento escolar a consecuencia de la ansiedad frente a las evaluaciones. Las aptitudes de estudio, constituye el primer componente y considera que el aprovechamiento académico de los alumnos disminuye a causa de una menor capacidad de atención durante la clase, pobre adquisición de los conocimientos, falta de involucración con las actividades académicas desarrolladas, entre otros. Los alumnos ansiosos carecen de aptitudes de estudio efectivas poniendo al estudiante en desventaja frente a sus compañeros. En consecuencia, tienen menos conocimiento de los materiales de importancia de la asignatura.

El otro componente lo constituye las deficiencias de los alumnos al momento de rendir evaluaciones, caracterizado por el pensamiento incesante de los alumnos en rendir una evaluación de forma deficiente. Se puede señalar que la inseguridad del estudiante hace que rinda inadecuadamente la evaluación, ya que no confía en sus habilidades y capacidades para la demostración de sus saberes.

### **Teoría de Bauermeister et al.**

Spielberger (1980 como se citó en Grijalba, 2021) considera a la ansiedad como un cumulo de características negativas en el individuo que se evidencia bajo determinadas situaciones lo cual configura la manera de conducirse dentro

de un determinado contexto. El entorno educativo genera en muchos casos una mayor liberación de ansiedad en los estudiantes debido a la imposición de actividades académicas demandantes o complejas. Bauermeister et al. (1983 como se citó en Grijalba, 2021) señalan que las evaluaciones son vistas por los alumnos como situaciones amenazantes ya que albergan el temor de desaprobación o piensan que no están lo suficientemente preparados para rendirlo exitosamente, entre los desencadenantes de dicho cuadro de ansiedad consta los métodos didácticos inapropiados lo que origina síntomas involuntarios de ansiedad lo que suele opacar todo aprendizaje anterior.

Bauermeister et al. (1983 como se citó en Grijalba, 2021) emplean un modelo transaccional para explicar la ansiedad ante los exámenes, analizando el historial de vida o las experiencias académicas anteriores del estudiante, lo cual explica los pensamientos negativos que se han ido instaurando a través del desarrollo de sus vivencias. Este modelo integra los componentes de la preocupación y la emocionalidad.

El primer componente basado en la preocupación constituye la idea persistente de enfrentarse a un riesgo durante las evaluaciones caracterizado también por una escasa percepción de aptitudes o conocimientos obtenidos previamente; haciéndose visible por estados de angustia debido a fracasos académicos anteriores en las evaluaciones, razón por la cual se siente atemorizado y sumamente preocupado.

El segundo componente es la emocionalidad, vinculado a la liberación de sentimientos negativos que se desencadena frente a una evaluación, sumado a la pobre apreciación positiva que concibe de sus propias aptitudes lo que

coadyuva a liberar reacciones fisiológicas internas desfavorables que obstaculizan la recuperación de la información estudiada.

### **Conceptos de Ansiedad ante exámenes**

Al interior del ámbito académico pueden surgir problemas de ansiedad dado a que el alumno enfrenta situaciones nuevas situaciones sociales que requieren de ciertas habilidades y capacidades de adecuación. Para Bornas et al. (1996. como se citó en Campos y Paolillo, 2021) los estudiantes pueden tener miedo a experiencias específicas tales como desaprobar un examen, realizar la demostración de ejercicios equivocadamente, sacar una mala calificación, confundirse en medio de una exposición, no poder contestar una pregunta al docente, entre otros.

Como expone Valero (1999 como se citó en Campos y Paolillo, 2021) los problemas causados por la ansiedad frente a evaluaciones y las consecuentes dificultades emocionales son experiencias continuas que los alumnos deben encarar. En tal sentido, los estudiantes deben estar preparados cognitiva y emocionalmente para afrontar demandas educativas donde el principal actor será él mismo.

La ansiedad ante las evaluaciones representa una reacción emocional dañina derivada por la proximidad de una evaluación o durante su ejecución que experimenta el estudiante por su falta de control interno. A parte de los síntomas durante el tiempo que dura la evaluación, el estudiante distrae su atención, concibe ideas negativas reiterativas que obstaculiza el desarrollo de la prueba, tergiversando las preguntas que se establece en la evaluación (Zubeidat et al., 2007, como se citó en Rosario et al., 2008).

Así mismo la ansiedad frente a exámenes y la falta de control de esta origina una elevada activación fisiológica y emocional acompañada de dolores de cabeza, contracción muscular, pánico o miedo latente. Por otro lado, la preocupación que surge en el estudiante por la necesidad de enfrentar una evaluación constituye un estado cognitivo repetitivo caracterizado por pensamientos autorreferidos, orientación a la autocrítica, miedo a defraudar a los progenitores, vergüenza de quedar mal ante los demás, inseguridad personal que también puede relacionarse con una baja autoestima (Sairitupac et al., 2020).

Según expone Bausela (2005 como se citó en Campos y Paolillo, 2021) la ansiedad ante evaluaciones no es una conducta irracional, debido a que concita la atención y preocupación del estudiante por el impacto en su futuro académico. Define a esta variable como la respuesta emocional involuntaria que se presenta de forma negativa ante situaciones retadoras como el examen. Cuando se manifiesta en niveles elevados, el alumno presenta problemas para afrontarla, siente una preocupación latente y por último repercute en su desempeño.

Por otro lado, la ansiedad frente a los exámenes es considerado una problemática habitual en el contexto escolar, especialmente en los estudiantes que tienen la presión de conseguir un gran éxito académico para promoverse satisfactoriamente cada año hasta lograr su ingreso a la universidad (Rosario et al., 2008, como se citó en Querevalu y Echabaudes, 2020). Además, tanto dentro como fuera del ámbito escolar puede culminar en trastornos psicológicos de larga duración que afecta a sus relaciones y actividades habituales (Furlán, 2013, como se citó en Querevalu y Echabaudes, 2020).

Fernández (1990, como se citó en Campos y Paolillo, 2021) sostiene que la ansiedad ante evaluaciones es una de las manifestaciones más común o frecuente en los estudiantes que deben enfrentar diferentes evaluaciones académicas, provocando signos de presión física y emocional que terminan afectando su salud física y mental, teniendo como principal consecuencia un bajo rendimiento escolar que a su vez genera frustración académica e incluso abandono de sus estudios (Ávila-Toscano et al., 2011, como se citó en Campos y Paolillo, 2021).

En cuanto a las investigaciones epidemiológicas se sostiene que la ansiedad ante evaluaciones se presenta con regularidad o constancia y pueden afectar hasta cerca del 20 % de menores de edad (Rosario et al., 2008). Existen también, diversas variables que influyen en el surgimiento de este trastorno originado por situaciones evaluativas complejas o de alta demanda cognitiva, por lo cual a los niños y adolescentes deben entrenarse en el control emocional para evitar que situaciones de alta exigencia académica los desestabilice emocionalmente.

Otra investigación conducida por King et al. (1995 como se citó en Furlán et al., 2014) informaron la existencia de elevados niveles de temor, ansiedad, depresión e indefensión en un grupo de alumnos con ansiedad ante exámenes severa. De igual manera se verificó que estos alumnos presentaban patrones de procesamiento de información disfuncionales (pensamientos negativos o no asociados con la tarea) en una situación de examen. Para los autores, la elevada ansiedad ante evaluaciones sería un marcador de afecto y negativo para diversos trastornos ansiosos y de estado anímico, incluso para la ideación suicida. Estos trastornos, denominados internalizantes, se relacionan a ideas



disfuncionales, la atención autocentrada, y auto verbalizaciones negativas; se puede asegurar que estas personas requieren una atención especializada para superar el trastorno ya que si no se verá afectado diferentes áreas de su vida.

### **Adolescencia, edad y ansiedad ante exámenes**

Con respecto a la edad, los grados altos de ansiedad se presentan más en los niños que en los adolescentes y estos se reducen a medida que van creciendo y madurando. Sin embargo, existen teorías que afirman que el trastorno de ansiedad en la niñez pronostica que en el futuro al llegar a la adolescencia esto se acrecentara (Orgilés et al., 2012, como se citó en Sairitupac et al., 2020). Entonces tendría que controlarse y mantener en observación la conducta de los niños a fin de identificar oportunamente la aparición de dicho trastorno y que sea abordado por un especialista de salud mental.

Mientras que otras investigaciones señalan que tanto en la niñez como en la adolescencia no existen distinciones relevantes con respecto a la edad, razón por la cual más se debe a factores vivenciales lo que predice dicho trastorno (Sairitupac et al., 2020). En torno a ello, este trastorno constituye una vivencia emocional particular del estudiante que se distingue por la emocionalidad y preocupación (Cassady y Jhonson 2002., como se citó en Sairitupac et al., 2020), que trae consigo diferentes manifestaciones o conductas arraigadas difíciles de erradicar y que impacta en su proyecto de vida futuro (Miguel-Tobal, 1996, como se citó en Sairitupac et al., 2020). Definitivamente se encuentra diferentes teorías y posturas acerca de la edad de aparición de este trastorno, lo cierto es que sea en la niñez o en la adolescencia, el desencadenante es la actividad académica de evaluación.

## **La ansiedad ante exámenes y sus diferencias por sexo en la adolescencia**

El sexo parece ser un factor relacionado con la manera en que se percibe y responde ante las evaluaciones. De esta manera, los varones tienden a enfrentar mejor las situaciones de evaluación considerándolo un reto manejable que requiere de ellos su concentración y destreza, involucrándose más en la tarea cuanto mayor sea el grado de complejidad; mientras que las mujeres tienden a demostrar más nerviosismo e inseguridad para las evaluaciones (Bernardo et al., 2008, como se citó en Torrano et al., 2017). En ambos casos difiere la forma de afrontar la experiencia evaluativa, debiendo fortalecerse el aspecto emocional en las estudiantes.

Las mujeres encaran las situaciones de evaluación de forma más atemorizantes, manifestando actitudes ansiosas que hace que se olviden los conocimientos adquiridos durante la ejecución de dicha actividad (Spielberg, 1980, como se citó en Torrano et al., 2017). Este afrontamiento puede explicarse por demandas sociales relacionadas al sexo que acentúan la necesidad de involucrarse con mayor énfasis en las tareas, comprometiendo altas expectativas de éxito que causa tensión, preocupación y desconfianza en sus propias capacidades (Rosario y Soares 2003, como se citó en Torrano et al., 2017).

De igual forma, Latas et al. (2010 como se citó en Del Toro et al., 2014) indicaron que las chicas muestran mayores índices de ansiedad ante las evaluaciones. Arnaiz et al. (2012 como se citó en Del Toro et al., 2014), lo explican desde dos puntos de vista devenidas del proceso de socialización, donde una señala que las chicas tienden a subvalorar su propio desempeño en las evaluaciones imponiéndose un alto grado de exigencia que termina por

tensionarlas; otra, podría ser, que ellas admiten y reconocen preocuparse, así mismo son más honestas que los chicos.

### **2.2.2 Teorías de depresión**

La depresión ha sido estudiada desde diversos enfoques como son:

#### **a. Enfoque cognitivo conductual**

Este enfoque argumenta que una serie de elementos causales, como las vivencias negativas tempranas, ocasionan esquemas o conductas disfuncionales, evidenciando una percepción negativa de sí mismo a través de pensamientos negativos (Vázquez et al., 2019, como se citó en More, 2023).

Así mismo, Carrasco (2017, como se citó en More, 2023) contempla que los esquemas tempranos mal adaptativos que son incentivados en un entorno específico, originan ideas irracionales, alteraciones cognitivas, impresiones negativas, actitudes problemáticas y depresivas.

La teoría cognitiva señala que hay cuatro componentes cognitivos que conceptualizan la depresión, como son los pensamientos automáticos negativos, desaciertos en la percepción y en la elaboración de información y, por último, el normal funcionamiento en los esquemas (Perris, 1989, como se citó en More, 2023).

Del mismo modo, la tríada cognitiva de Beck define que un individuo con depresión tiene alteraciones cognitivas como la percepción negativa de sí mismo, la percepción negativa de sus vivencias y una percepción desfavorable del mañana (Camacho, 2003, como se citó en More, 2023).

#### **b. Enfoque interpersonal**

El enfoque interpersonal se sustenta en como las vivencias de la niñez temprana influyen en un trastorno mental, asociando las vivencias presentes que experimenta la persona y el surgimiento de los síntomas depresivos (Carrasco, 2017, como se citó en More, 2023).

De igual manera, Coyne (1976, como se citó en More, 2023) refiere que la depresión es una respuesta de cara al rompimiento de los lazos con otras personas, sintiéndose inestable, ansiosa e insegura.

### **c. Enfoque psicoanalítico**

Uno de los precursores es Freud (1890, como se citó en More, 2023) quien asumía que la depresión o las actitudes anímicas pueden originar trastornos en el sistema nervioso o en otros órganos, aquejando la existencia del individuo.

Así mismo, Freud (1917, como se citó en More, 2023) considera que las experiencias traumáticas a lo largo del periodo de la niñez y la ausencia de apego logran vincularse con la depresión.

De acuerdo con Bleichmar (2020, como se citó en More, 2023), cuando una aspiración o un deseo experimentado como inasequible no es satisfecho (como logros narcisistas, apego, pérdidas importantes, entre otros), conseguiría provocar una depresión.

Algo típico de la depresión es la noción que la persona posee de ella misma, de no tener la aptitud para lograr sus metas, acompañada por la fijación de vivencias de tiempo atrás, movilizandolos sentimientos de incapacidad (Bibring, 1953, como se citó en More, 2023).

#### **d. Teoría de Kovacs**

La depresión refiere Kovacs (2003 como se citó en Chauca, 2017) es un periodo que debe ser considerado con cuidado, ya que la persona se retrae y no quiere tener conocimiento acerca del mundo externo. Y donde la sintomatología origina problemas para interrelacionarse de forma asertiva con la sociedad que le rodea, pasando por fuertes cambios de ánimo.

#### **Dimensiones de depresión según Kovacs**

**Estado de ánimo disfórico:** Se distingue por mostrar percepción negativa de sí mismo, sensación de desamparo, infelicidad y melancolía. Bajo este estado de ánimo los individuos se caracterizan por la irritabilidad, cambios bruscos en el estado de ánimo, indefensión o pesimismo, displacer que hace que nunca este satisfecho con nada, llanto descontrolado. Al respecto, el grupo de personas que experimenta este cuadro puede llegar a tener intenciones suicidas, ya que no encuentran la felicidad en las cosas que lo rodean y percibe todo lo que le pasa como negativo.

**Autoestima negativa:** percepción desfavorable de uno mismo y con respecto a su situación futura, falta de valoración personal, muestra sentimientos de colera, inferioridad o culpabilidad. Presenta así mismo ideas de persecución, piensa que su vida no vale nada, manifiesta ideas de irse de casa, permite que otros decidan por él y no hace valer sus derechos (Arévalo, 2008, como se citó en Alzamora, 2020). En sentido general, se trata de personas con poco amor propio, que se autocrítica duramente muy a menudo, concibe que otros lo maltraten o humillen recurrentemente; por lo cual nace los sentimientos de infelicidad y una pobre autovaloración.

## Conceptos de Depresión

Las personas con depresión se perciben a sí mismas como inadecuadas y sin valor, consideran el entorno que les rodea como "hostil" y poco solidario, el futuro se presenta incierto y lleno de dificultades. Quienes padecen depresión experimentan angustia persistente, pérdida de interés en actividades que normalmente dan placer y dificultad para realizar incluso las acciones cotidianas más sencillas, a veces con consecuencias negativas en las relaciones interpersonales (Dapieve et al., 2017).

Por otro lado, Gómez et al. (2020) detalla que la depresión significa falta de energía patológica; constituye un trastorno mental originado por hechos externos impactantes en el sentido negativo que provoca tristeza y cambios drásticos en el estado de ánimo, cuando se vuelve crónico es difícil salir de ese cuadro.

Por su parte Navarro et al. (2017) expresó que la depresión ha sido llamada " el mal del siglo", que es una patología del estado de ánimo, es decir, de esa función psíquica que acompaña tanto a la adaptación a nuestro mundo interno como externo: el tono es alto cuando estamos en condiciones agradables, baja cuando vivimos situaciones desagradables o las interpretamos como tal.

La Organización Mundial de la Salud (2018) revela que la etapa de la adolescencia corresponde al período que se inicia a los 10 y se extiende hasta los 19 años, según el estado comienza entre los 12 y los 18 años, marcada por diversas alteraciones físicas, cognitivas y psicosociales. Desde el punto de vista biológico, son innumerables los cambios que experimentan los adolescentes a

nivel hormonal, llevándolos a un proceso de maduración sexual. Neurológicamente, el individuo sufre cambios en las estructuras neuronales involucradas con las emociones, el juicio y el autocontrol, llevándolos a procesar la información y las emociones de manera diferente a los adultos (De Caro, 2013).

Los adolescentes con depresión con regularidad presentan dificultades en la interacción con sus pares y con el afrontamiento de demandas y conflictos sociales, lo cual desencadena una pobre percepción de competencia en su entorno. La mayoría de autores señalan que la depresión en menores de edad puede prolongarse en el tiempo repercutiendo en su vida adulta e interfiriendo directamente en su rendimiento académico (Oud et al., 2029).

### **La depresión en la etapa adolescente**

La adolescencia se entiende como una etapa de transición caracterizado por diversos cambios biológicos, psicológicos, sociales y familiares. Es una fase del desarrollo en la que los sujetos se enfrentan a dudas y desafíos ante los cambios que experimentan, predisponiéndolos a cambios psicoafectivos (González et al., 2018). Al respecto, por estar desarrollando una serie de cambios en esta edad en ocasiones carecen de estabilidad emocional que los lleva a ponerse inseguros y no encuentran las estrategias correctas para hacer frente a dichos retos académicos, cayendo muchas veces en depresión.

La finalización del colegio, la elección profesional y el ingreso al mundo adulto son hechos significativos de la adolescencia, que marcan el proceso final de esta etapa. Esta es una fase asociada a una alta reactividad emocional, por

lo que pueden manifestarse algunas deficiencias, demostrando la relevancia de estudiar la salud psicológica en adolescentes (Voltas y Canals, 2021).

Los síntomas depresivos y de ansiedad representan dos tipos de fenómenos recurrentes en nuestra sociedad, incluso durante la adolescencia. Por tanto, analizar la incidencia de los síntomas depresivos puede contribuir al desarrollo de métodos de prevención e intervención que promuevan el bienestar durante esta fase (Sánchez y Cohen, 2020).

Actualmente, no existe un concepto absoluto y universal que defina la adolescencia. Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) revelan que esta etapa del desarrollo humano corresponde al período que se inicia a los 10 y se extiende hasta los 19 años, según el estado comienza entre los 12 y los 18 años, marcada por diversas alteraciones físicas, cognitivas y psicosociales.

Desde el punto de vista biológico, son innumerables los cambios que experimentan los adolescentes a nivel hormonal, llevándolos a un proceso de maduración sexual. Neurológicamente, el individuo sufre cambios en las estructuras neuronales involucradas con las emociones, el juicio y el autocontrol, llevándolos a procesar la información y las emociones de manera diferente a los adultos (Carvajal et al., 2020).

En la dimensión psicosocial, los adolescentes se enfrentan a diferentes situaciones, relacionadas con la formación de la identidad. En la adolescencia temprana, los cambios de humor son comunes, pero tienden a estabilizarse. Durante este proceso de búsqueda de identidad, los conflictos y desencuentros



familiares se vuelven frecuentes, lo que puede ser un momento de gran dificultad para el adolescente (Tapia et al., 2018).

En referencia a la adolescencia, se explican que ese período puede ser identificado como turbulento, ya que el joven pasa por una sucesión de cambios que también repercute en la esfera psicoafectiva. Por lo tanto, los profesionales de la salud mental deben evaluar la presencia de síntomas psicopatológicos y aspectos comórbidos para poder intervenir de manera efectiva con los adolescentes. La inestabilidad emocional, característica de la adolescencia, también puede manifestarse en otras etapas del desarrollo humano que requieran hacer frente a eventos estresantes. Sin embargo, a pesar de la existencia de un momento de crisis normal y esperado, ver el comportamiento adolescente como inestable y exagerado puede resultar inconveniente, dificultando el posible diagnóstico y tratamiento de los trastornos mentales (Ponce et al., 2019).

Según Sánchez y Cohen (2020) todos los individuos son susceptibles de experimentar emociones desagradables y momentos de inquietud, favoreciendo la presencia de fluctuaciones anímicas y cambios expresivos en el comportamiento. Algunos pueden desarrollar depresión transitoria, con sentimientos de descontento, soledad, incomprensión y actitudes rebeldes. Así, la adolescencia es un período vulnerable a la instalación de síntomas depresivos, ya que es una fase de reorganización emocional.

Un estudio con adolescentes de secundaria desarrollado por Keles et al. (2019) encontró diferencias estadísticamente significativas entre los síntomas depresivos y la satisfacción con la escuela, con el desarrollo de la clase, con los

amigos de la escuela, con los profesores y el rendimiento académico. La depresión en índices altos se asocia con un rendimiento escolar bajo, y los estudiantes que estaban más satisfechos con la escuela, la clase, los amigos de la escuela y los profesores tendían a tener puntuaciones más bajas en la dimensión de depresión.

Corroborando el tema, Chi et al. (2018) realizó una investigación con estudiantes de secundaria e identificaron síntomas depresivos a lo largo de los tres años de secundaria. En sus hallazgos, encontraron que las chicas tenían más síntomas de depresión que los chicos, así como una asociación entre una percepción más negativa del apoyo de amigos y familiares y una identidad vocacional menos precisa.

Boers et al. (2019) ya había investigado los factores de riesgo/protectores que pueden ser predictores de depresión en adolescentes y concluyeron que la mayor frecuencia de empatía y habilidades de autocontrol demostraron ser factores protectores, mientras que la dificultad en habilidades de civismo y habilidades femeninas el sexo resultó ser un factor de riesgo.

En otro estudio, Lu (2019) destacó que, entre las numerosas pérdidas que pueden presentar los adolescentes con síntomas depresivos, se deben destacar las dificultades en la interacción social, ya que pueden sufrir el rechazo de sus pares, sentirse solos y con un repertorio conductual deficiente.

De esta forma, la salud mental de los adolescentes constituyen un tema de gran relevancia para la Psicología, ya que, durante este período, pueden presentarse síntomas depresivos, siendo importante su detección y tratamiento, debido a la vulnerabilidad emocional del sujeto durante la adolescencia, se

entiende que este momento de la vida puede volverse propicio para la aparición de síntomas y trastornos relacionados con la depresión, además Oud et al. (2019) indicó que el adolescente se inserta en un mundo marcado por ambigüedades, inestabilidades y contradicciones, lo que puede facilitar el surgimiento de psicopatologías.

Un estudio desarrollado por Cong et al. (2021) evaluó la prevalencia de síntomas depresivos en 503 adolescentes de entre 15 y 17 años. Con base en el trabajo realizado, se identificó la presencia de criterios para depresión mayor en 10,9% de los participantes, lo que sugiere la presencia de síntomas significativos en una porción de la muestra. Hubo una mayor incidencia de síntomas entre las niñas, lo que ha sido corroborado por los resultados de otros estudios producidos sobre el tema.

Otro estudio realizado por Wang et al. (2021) investigó síntomas de depresión en adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 17 años, en el que encontraron la presencia de síntomas sugestivos de depresión clínica en el 26% de la muestra.

Uno de los factores de riesgo señalados por Windarwati et al. (2020) para la aparición de síntomas depresivos en niños y adolescentes está relacionado con la presencia de psicopatologías en sus cuidadores. Además de los antecedentes familiares, se consideran otros factores, como la experiencia de estresores ambientales o el uso de estrategias de afrontamiento desadaptativas ante sentimientos disfuncionales (Lei et al., 2020).

### **El desarrollo de la depresión y el sexo**

En cuanto al sexo, encontramos que muchos estudios citan al género femenino como un factor de riesgo para sufrir este trastorno en la adolescencia, y muchos estudios reafirman que las chicas adolescentes presentan por triplicado mayores síntomas que los adolescentes varones, así mismo examinan el vínculo entre el género y los síntomas depresivos y concluyen que, si bien hay similitudes, existen disimilitudes de género en la magnitud de la sintomatología depresiva. Los trastornos depresivos en mujeres en la adolescencia temprana pueden sugerir que las hormonas sexuales están relacionadas con dichos trastornos. Sin embargo, hay otros autores que refutan este punto de vista, dada la amplia variación de las características psicosociales, que también difieren a esta edad de la pubertad en ambos sexos (Waslick et al., 2003). Se podría decir que la depresión es más frecuente y de mayor gravedad en el género femenino debido a la emocionalidad desbordada de las adolescentes quienes suelen tomarlo todo de una manera más exagerada en torno a la envergadura de las cosas, por tanto, los cuadros de tristeza y otros síntomas depresivos puede durar más tiempo.

### **Edad y depresión**

La mayor incidencia de este trastorno suele aparecer en la pubertad, lo cual constituye un indicador de que las hormonas sexuales están asociadas a los cuadros depresivos logrados alrededor de los 12 a 15 años (Waslick et al., 2003). El factor de la edad representa un hito que demarca en que momento suele aparecer el trastorno depresivo que de no ser tratado continúa acrecentando su intensidad hasta la juventud y adultez, interfiriendo en el proyecto de vida. Frente a la transición y el cambio de vida, los adolescentes suelen experimentar las emociones con mayor intensidad, así como algunos de

ellos muestran inseguridad y miedo al futuro lo que les induce a sufrir de depresión, eso sumado a las primeras decepciones amorosas y la disfuncionalidad familiar en los hogares acrecienta las posibilidades de sufrir de depresión.

La inestabilidad emocional, característica de la adolescencia hallada también en rangos de edad entre los 12 a 17 años puede manifestarse en otras etapas del desarrollo humano que requieran hacer frente a eventos estresantes. Sin embargo, a pesar de la existencia de un momento de crisis normal y esperado, ver el comportamiento adolescente como inestable y exagerado puede resultar inconveniente, dificultando el posible diagnóstico y tratamiento de los trastornos mentales (Ponce et al., 2019).

Los síntomas depresivos y de ansiedad representan dos tipos de fenómenos recurrentes en nuestra sociedad, incluso durante la adolescencia. Por tanto, analizar la incidencia de los síntomas depresivos puede contribuir al desarrollo de métodos de prevención e intervención que promuevan el bienestar durante esta fase (Sánchez y Cohen, 2020).

### **Síntomas de la depresión en la escuela secundaria**

#### **Cambios en el estilo de vida**

Cuando el estudiante está pasando por una depresión secundaria grave, es muy evidente y notorio que habrá un cambio serio en su estilo de vida. Se sienten desconectados e insatisfechos con su estilo de vida actual y luego hacen ciertas modificaciones para hacer frente de manera efectiva a los síntomas depresivos (Ganaprakasam y Hutagalung, 2018). Los cambios bruscos en su dinámica habitual le generan inquietud, preocupación, irritabilidad, tristeza, tal

sea el caso, de un cambio de domicilio y tener que alejarse de sus amigos. También están los cambios en su dinámica familiar lo cual le afectan, como por ejemplo, la separación de los padres que les obliga a vivir solo con uno de ellos, cambiarse de escuela, el aumento de responsabilidades en casa, etc.

No disfrutar de las cosas que les gusta hacer

Un indicador serio de la depresión clínica es la anhedonia, donde el adolescente no experimenta placer ni interés en hacer cosas que antes le resultaban placenteras e interesantes. Del mismo modo, la depresión de la escuela secundaria hace que el niño no encuentre ninguna alegría y no disfrute de las cosas que antes le gustaba. Es un signo grave de depresión y un síntoma de lo que están experimentando muchos menores de edad lo cual en ocasiones pasa por desapercibido hasta estar en un estado avanzado (Shinde et al., 2020). Los niños y adolescentes suelen ser felices cuando hacen lo que les gusta, pero cuando psíquicamente sufren una alteración, dejan de lado las actividades que antes les proporcionaba disfrute y placer, representando un síntoma notorio que debe ser atendido, buscando que el adolescente recupere la motivación y entusiasmo hacia algunas actividades que les proporcione disfrute.

Consumo de drogas y adicción

Otro síntoma importante de los menores en edad escolar que sufren y experimentan una depresión grave en la escuela secundaria es el uso de drogas y sustancias. Suelen recurrir a cosas así para llenar el vacío y la soledad. Esto puede ser el uso de cigarrillos, alcohol y probar otras actividades relacionadas con las drogas, especialmente con sus propios compañeros y grupos de edad (Klimenko et al., 2018). El consumo de sustancias psicoactivas distorsiona las

ideas y percepciones de los adolescentes, constituyendo un acto dañino que lejos de remediar la tristeza que sienten acrecienta el problema, constituyendo una carga para las familias y la sociedad en general. Dicho consumo se convierte en una adicción que afecta drásticamente la vida de los adolescentes y daña profundamente la mente de estos, alejándolos de un raciocinio adecuado.

### Soledad

A veces, el sentimiento de soledad y la falta de apoyo de los compañeros puede afectar gravemente la salud mental de una persona. Cuando están en la escuela están rodeados de sus amigos, están seguros y comparten una rutina estructurada junto con sus amigos. Sin embargo, cuando este tipo de entorno se interrumpe y se les aparta a los estudiantes de la escuela, se sienten bajos y aislados (Carvajal y Caro, 2009). La introversión contribuye negativamente en los adolescentes, de allí que es necesario que formen parte de un grupo social donde se sientan apoyados y acompañados, alejando la soledad que suele ser una mala compañía. Muchas veces la soledad se siente más en casa, por la ausencia de los padres que se encuentran trabajando y fuera de ella por largas horas y en ocasiones cuando están se muestran distraídos en otras cosas en vez de brindar tiempo a sus hijos.

### Incertidumbre sobre la vida

Debido a la incertidumbre y la aprensión, sienten estrés, ansiedad y depresión. Egresar de la escuela secundaria los impulsa oficialmente al nuevo mundo con desafíos, posibilidades e incógnitas. Y esta experiencia puede ser desafiante y difícil de combatir para los estudiantes (Barroso, 2019). Definitivamente la incertidumbre causa zozobra e inquietud, lo cual puede

constituirse en un pensamiento incesante que provoque cambios de ánimo negativos. El no estar seguro del futuro que les espera genera temor, miedo al fracaso y por ende conlleva a sufrir de depresión al estar en un clima de intranquilidad permanente.

#### Problema de sueño

Un signo muy común de depresión en la escuela secundaria es la perturbación y la interrupción del ciclo de sueño del individuo. A veces experimentan insomnio severo y grave. Se deberá cuidar tal conducta y señales que presenten los estudiantes (Sandoval et al., 2018). La preocupación excesiva provoca alteración en el sueño, reduciendo la calidad del descanso e impactando en el desarrollo de actividades de diversa índole en los adolescentes.

#### Baja autoestima

Dudar constantemente y mantenerse bajo y subestimarse puede ser un signo de depresión con la que la persona está luchando. Puede ser perjudicial para su crecimiento tanto profesional como personal (Alvites, 2019). La pobre valoración de sí mismo es sinónimo de tristeza, irritabilidad, aislamiento social, razón por la cual se debe fortalecer la personalidad de los adolescentes a fin de que sufran de una baja autoestima.

#### Evitación e irritabilidad

Dado que las personas que luchan contra la depresión en la escuela secundaria están sobrecargadas y agobiadas por un exceso de estrés y presión, tienden a evitar las interacciones sociales, las reuniones y buscan la reclusión. Este es un síntoma alarmante con el que lucha el individuo (Shinde et al., 2020).



Estos son los principales síntomas que muestran los estudiantes que pasan por la depresión y con los que luchan justo después de egresar de secundaria. Puede activarse justo después de que egresen o puede llevar tiempo exhibirlo. Aunque terminar la etapa escolar a menudo se asocia con un sentimiento eufórico y la emoción de emprender un nuevo viaje, una vez que remite, los síntomas depresivos afectan el bienestar y la salud mental del egresado. Hay otros síntomas que son suficientemente indicativos de la depresión que experimenta un individuo, como la sensación de desánimo, desesperación, abatimiento, interferencia y perturbación en las relaciones sociales y luchas para realizar y completar las tareas diarias (Pantoja y Polanco, 2019).

Existe una amplia gama de factores que podrían conducir a la depresión en la escuela secundaria y siempre es una parte integral de la rutina del individuo tener y mantener un control constante de su salud mental, especialmente durante las transiciones importantes de la vida.

### **Factores que resultan en la depresión de la escuela secundaria**

#### **Transición importante de la vida**

Culminar la escuela secundaria puede ser un desafío serio para los egresados, ya que oficialmente ingresan al mundo con una dura competencia y un desafío. La aprensión al respecto da como resultado una depresión grave y un desafío emocional para los egresados. La transición implica el arreglo de su vida diaria, conocer gente nueva, cambiar su forma de pensar sobre la vida, etc. (Morales, 2021). Además, la autonomía que exige la educación superior requiere de los adolescentes que estén preparados para asumir nuevos retos en su vida

académica, sin tener el apoyo de los padres ni el acompañamiento continuo del docente como lo recibía en la educación secundaria; este nuevo escenario lo coloca en un estado de intranquilidad y frustración cuando no logra con éxito lo propuesto.

#### Falta de estructura

Al salir del colegio, todo es responsabilidad personal y esto puede ser un sentimiento inusual y algo a lo que los estudiantes no están adaptados y expuestos. Tanto el desafío como el mundo exterior pueden ser estresantes para ellos (Enríquez et al., 2021). La organización personal juega un rol importante para adoptar una adecuada estructura al ingresar a la vida universitaria; de allí que resulta necesario contar con buenos hábitos de estudio y un ambiente adecuado para dar continuidad a los estudios.

#### Influencia de las redes sociales

Como adolescente y egresado, las redes sociales pueden dejar un impacto serio en su autoestima y confianza. Ver la publicación y la actualización de otro amigo puede hacer que uno mismo se sienta deprimido y cohibido. Y este sentimiento de validación y vulnerabilidad durante mucho tiempo puede resultar en un comportamiento depresivo grave (Cauqui, 2019). La sobre exposición a las redes sociales llega a ser negativo en muchas ocasiones, ya que se sugestionan con la publicidad de terceros, llegándose a sentir en desventaja o inferiores frente a otros, lo que les genera preocupación. Los padres deben regular el uso de estas redes a fin que no se vuelva una tendencia viciosa y dañina en los adolescentes que deben ocupar su tiempo en otras actividades más provechosas como el deporte.

## Expectativa poco realista

Tener expectativas poco realistas sobre su futuro da como resultado síntomas depresivos graves. Las expectativas de su familia, de otros círculos sociales, así como de los propios trae como consecuencia síntomas graves de depresión. Aparte de eso, no estar a la altura de las expectativas y lograrlo los hace sentir bajos e inútiles (Calero et al., 2019). En tal sentido, los jóvenes y adolescentes deben establecer de manera precisa su proyecto de vida, ya que es necesario para tener una ruta clara sobre su futuro y evitar perder el tiempo en cosas que finalmente les provocará depresión.

### **2.3 Definición de términos**

Ansiedad: es una circunstancia psicofísica caracterizada por la sensación de perturbación o inseguridad ante la amenaza cercana lo cual coloca al individuo en un estado de sobresalto. La ansiedad como contestación positiva se considera de suma importancia para estar atento. Sin embargo, la ansiedad se convierte en un trastorno agudo y severo cuando se desequilibra frente a una circunstancia muy extensa, llega a ser perjudicial paralizando al individuo que la adolece.

Ansiedad ante exámenes: es una respuesta emocional que distingue una persona frente a una prueba o evaluación académica. A la vez de la contestación ansiosa frente al estímulo amenazante, la persona distingue al momento del examen pensamientos negativos constantes, que obstaculizan su concentración y que dificultan que siga las indicaciones correctamente, tergiversando las preguntas del examen (Alí y Chambi, 2016, como se citó en Abadía, 2020).

Depresión: es un trastorno mental caracterizado por tener un estado de ánimo generalmente alicaído, y mostrar displacer de las actividades que realizaba antes, a su vez, suele presentarse en diferentes grados de intensidad que de llegar a ser grave o crónica afecta severamente la dinámica personal del individuo (Aguilar et al., 2023).

Adolescencia: periodo del ciclo vital que se distingue por una diversidad de cambios que se presentan a nivel físico, psicológico y cognitivo. Este periodo, es considerado para algunos autores, como un periodo de transición importante donde se define la personalidad del ser humano y donde se cimenta las bases para la construcción de su proyecto de vida. (Moreno, 2015, como se citó en Montesinos y Orihuela, 2023).

Sexo: grupo de rasgos físicos externos; definidos por la naturaleza biológica que distinguen o diferencia a un hombre y a una mujer. De acuerdo al sexo adquirido tendrán diferentes rasgos físicos, también manejo de la emocionalidad de manera diferenciada (Berbél, 2011, como se citó en Montesinos y Orihuela, 2023).

Edad: es la etapa de existencia del ser humano, determinado por los años de vida logrados. De acuerdo a la edad, las personas van madurando y adquiriendo responsabilidades que pueden ser desarrolladas, parte desde el nacimiento hasta la senectud y pueden ser agrupados según rangos de años vividos (Luna y López, 2014).

Institución educativa: es una organización constituida con fines formativos donde se concita principalmente la participación de los profesores y alumnos que mantienen una estrecha relación en los procesos de enseñanza – aprendizaje.

Es una institución que se constituye para brindar un servicio educativo y que puede ser pública o privada (Féliz, 2015, como se citó en Montesinos y Orihuela, 2023).

## **2.4 Hipótesis**

- Existen diferencias significativas en la ansiedad ante exámenes en estudiantes de secundaria de una I.E. pública de Los Olivos según sexo.
- Existen diferencias significativas en la ansiedad ante exámenes en estudiantes de secundaria de una I.E. pública de Los Olivos según edad.
- Existen diferencias significativas en la depresión en estudiantes de secundaria de una I.E. pública de Los Olivos según sexo.
- Existen diferencias significativas en la depresión en estudiantes de secundaria de una I.E. pública de Los Olivos según edad.

## CAPÍTULO III: MÉTODO

### 3.1 Nivel, tipo y diseño de la investigación

#### Nivel

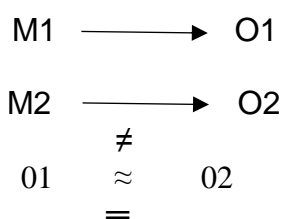
Fue una tesis descriptiva comparativa, porque los datos obtenidos sobre la unidad de análisis fueron comparados ya que fueron de dos casos distintos, según Sánchez y Reyes (2018) indicaron que “el estudio comparativo es un método para investigar y juzgar la similitud o diferencia entre objetos y cosas o entre personas”.

#### Tipo

Fue de tipo básica, ya que busca aportar o sumar a las teorías que coexisten sobre ansiedad ante exámenes y depresión. La investigación básica busca hallar nuevos conocimientos sobre fenómenos de estudio que concita la atención de un grupo de la sociedad, para contribuir a su abordaje desde la comprobación de ciertos postulados teóricos (Hernández et al., 2014).

#### Diseño de investigación

Se desarrolló una investigación descriptiva y comparativa. Estas investigaciones se caracterizan por analizar datos de dos o más muestras con el fin de comparar la conducta de una variable, realizando una descripción de lo observado (Hernández y Mendoza, 2018). El carácter gráfico es:



En donde:

M1 = Muestra de estudio 1

M2 = Muestra de estudio 2

V1 = Presencia de ansiedad ante exámenes y depresión

## **3.2 Participantes**

### **3.2.1 Población**

Una población es un grupo de individuos, sobre los que se desea analizar y hacer las respectivas inferencias; teniendo algo en común que los caracteriza y que resulta pertinente para los fines de estudio (Hernández et al., 2014).

La población de la investigación estuvo constituida por un total de 452 estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos.

#### **Criterios de Inclusión:**

- Estudiantes de 4to y 5to año de secundaria.
- Estudiantes de ambos géneros, entre los 15 a 17 años.
- Estudiantes matriculados en la IE pública seleccionada

#### **Criterios de Exclusión**

- Estudiantes que no accedan formar parte del estudio.
- Padres que no autorizan que sus hijos formen parte del estudio.
  - Estudiantes de 1ro, 2do y 3ro de secundaria.
  - Estudiantes que presenten alguna discapacidad cognitiva.

### **3.2.2 Muestra**

La muestra estuvo constituida por las secciones de cuarto año (87 estudiantes) y quinto año (100 estudiantes) de educación secundaria de una

Institución Educativa Pública perteneciente a la UGEL 02 en la ciudad de Lima, sumando en total 187 estudiantes.

Se aplicó el muestreo no probabilístico por conveniencia (Sánchez y Reyes, 2018), respetando los criterios de inclusión señalados con anterioridad. Además, se consideró conveniente trabajar solo con los últimos años de educación secundaria debido a que estos presentan mayor madurez en su desarrollo.

Tabla 1  
*Composición de la muestra*

	Frecuencia	Porcentaje
Grado		
4°	87	46.5 %
5°	100	53.5 %
Edad		
15 años	31	16.6 %
16 años	95	50.8 %
17 años	61	32.6 %
Sexo		
Masculino	96	51.3 %
Femenino	91	48.7 %

La tabla 1 muestra los resultados de la composición de la muestra, determinándose que el 46.5% representado por 87 estudiantes pertenecen al cuarto grado de secundaria y el 53.5% representado por 100 estudiantes son del quinto grado de secundaria. Respecto a la edad se comprobó que el 16.6% representado por 31 estudiantes tienen 15 años, el 50.8% representado por 95 estudiantes tienen 16 años y el 32.6% representado por 61 estudiantes tienen 17 años. De acuerdo al sexo se determinó que el 51.3% representado por 96



estudiantes son de sexo masculino y el 48.7% representado por 91 estudiantes son de sexo femenino.

### **3.3 Variables de investigación**

#### **Variable: Ansiedad ante exámenes**

##### **Definición conceptual**

La ansiedad frente a las evaluaciones es un trastorno que suele asumir los estudiantes como amenazantes, que se caracteriza por una preocupación excesiva y descontrol de su emocionalidad frente a dicha actividad académica (Spielberger, 1980, como se citó en Castrejón y Layza, 2019).

##### **Definición operacional**

Para poder medir la ansiedad frente a evaluaciones se consideró el Test de Ansiedad frente a exámenes (AE), se ha dividido en dos dimensiones, las cuales son: Preocupación y Emocionalidad y estas a su vez fueron divididas en cuatro indicadores y 20 ítems.

Tabla 2

*Operacionalización de la variable ansiedad ante exámenes*

Dimensiones	Indicadores	Ítems
Preocupación	De tipo cognitivo. Pensamientos negativos sobre su desempeño	3, 4, 5, 6, 7, 12, 14,17, 20
	Desconcentración durante el examen	
Emocionalidad	Reacciones fisiológicas ante la evaluación	1, 2, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19
	No involucra el rendimiento. Fluidez de emociones negativas	

### **Variable: Depresión**

#### **Definición conceptual**

Sensación de tristeza permanente o recurrente, pensamientos de incapacidad y percepción de no ser importante para los demás que suele conducir hacia el aislamiento social y cambios bruscos en el estado de ánimo (Kovacs, 2004).

#### **Definición operacional**

Para medir la variable depresión se consideró el Inventario de Depresión Infantil C.D.I., el cual se ha tenido que dividir en dos dimensiones: Estado de

ánimo disfórico y baja autoestima, estas a su vez se dividieron en 8 indicadores y 27 ítems.

Tabla 3

*Operacionalización de la variable depresión*

Dimensiones	Indicadores	Items
Estado de ánimo disfórico	Tristeza.	1,2,3,4,6,10,11,12,16,17,18,19,20,21,22,26,27
	Soledad.	
Estado de ánimo disfórico	Indefensión o pesimismo.	7,18,19,20,21,22,26,27
	Cambio repentino del estado de ánimo.	
Estado de ánimo disfórico	Postura negativista e irritable	7,18,19,20,21,22,26,27
Baja autoestima	Percepción de incapacidad e inseguridad	5,7,8,9,13,14,15,23,24,25
	Fealdad y culpabilidad.	
	Pobre autovaloración	
	Deseo suicida	

### 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica de recolección de la información fue la encuesta la cual se caracteriza por plantear interrogantes a los participantes de la muestra a fin de conocer sus percepciones, ideas, sentimientos, creencias en torno a las variables de estudio, la cual puede efectuarse de forma colectiva o individual.

Los instrumentos empleados para el recojo de la información fue el Inventario de Autoevaluación Frente a Exámenes (IDASE) de Bauermeister et al. (1983), adaptado en el contexto peruano por Castrejón y Layza (2019), el cual

cuenta con validez y confiabilidad para ser administrado en menores a partir de los once años de edad.

Por otro lado, el segundo instrumento utilizado para la segunda variable fue el Inventario de Depresión Infantil (C.D.I.) de autoría de Kovacs (1977), adaptado en el contexto peruano por Chauca Vergaray (2017), el cual cuenta con validez y confiabilidad para ser aplicado en menores como los niños y adolescentes.

### 3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

#### Estadística descriptiva

Para el análisis estadístico se empleó tablas y gráficos de distribución de frecuencias presentados por dimensiones y variables que fueron elaboradas con la ayuda del software Jamovi versión 2.3.16, el cual permite analizar resultados descriptivos e inferenciales.

#### Prueba de normalidad

Para la prueba de normalidad se aplicó el test de Kolmogorov-Smirnov, ya que se contó con una muestra mayor a 50 estudiantes.

Tabla 4

#### *Prueba de normalidad*

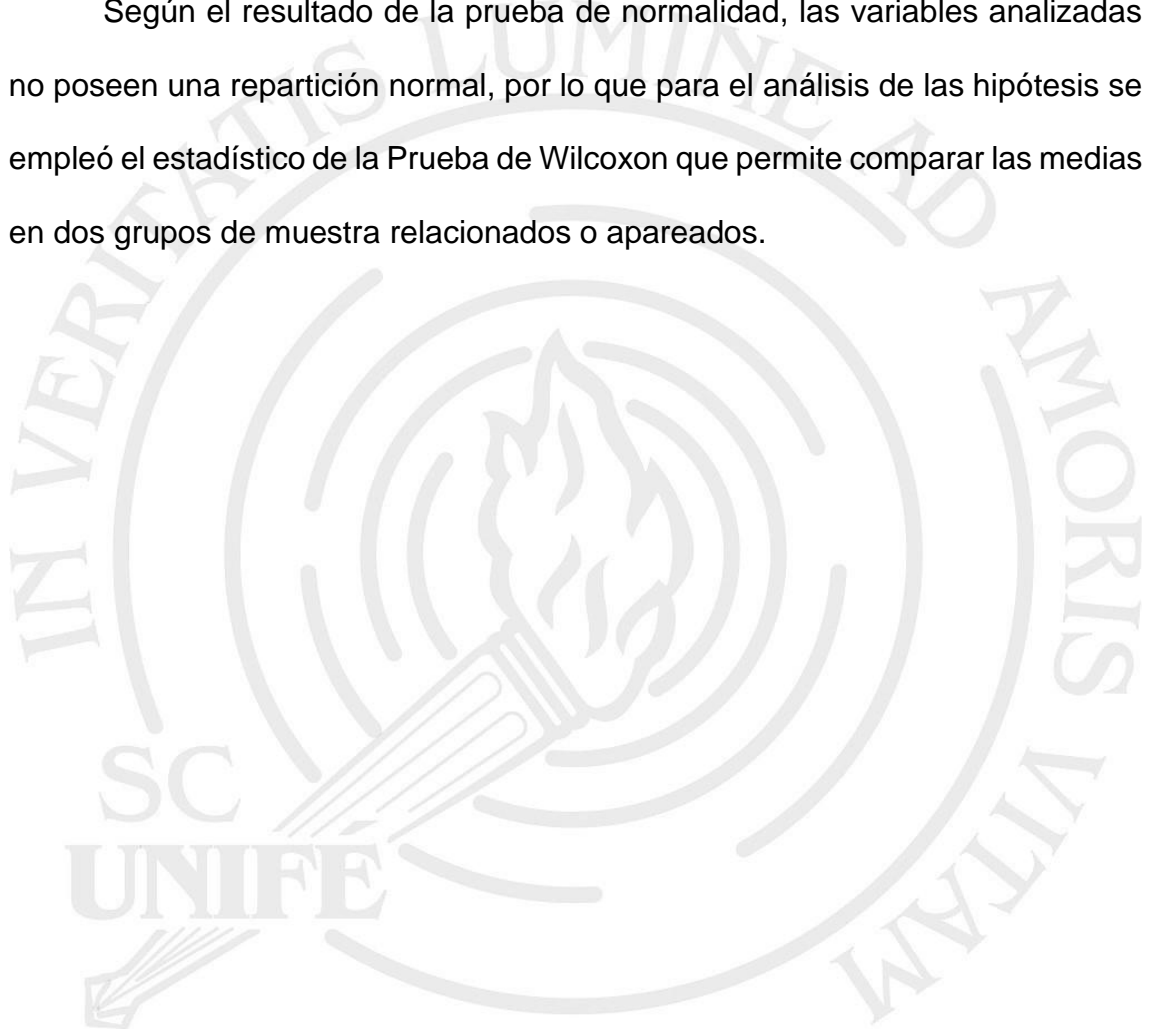
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad ante exámenes	.181	187	.000
Depresión	.155	187	.003

a. Corrección de significación de Lilliefors

Debido a la confirmación en los datos de ambas variables recogidas se confirma que no siguen una distribución usual por el valor de significancia ( $p < 0.05$ ), por tanto, corresponde aplicar la prueba no paramétrica de Wilcoxon para contrastar las hipótesis.

### **Inferencias estadísticas**

Según el resultado de la prueba de normalidad, las variables analizadas no poseen una repartición normal, por lo que para el análisis de las hipótesis se empleó el estadístico de la Prueba de Wilcoxon que permite comparar las medias en dos grupos de muestra relacionados o apareados.



## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1 Resultados Descriptivos

Tabla 5

*Estadísticos descriptivos de la variable Depresión*

	Alfa	Media	DE	Asimetría	Curtosis	W	p
Estado de ánimo disfórico	0.819	9.14	5.5	0.788	0.715	0.954	.001
Ideas de autodesprecio	0.781	4.74	3.21	0.867	0.824	0.94	.001
Depresión puntaje total	0.879	13.89	8.06	0.758	0.478	0.957	.001

La tabla 5 muestra los resultados descriptivos de la variable depresión donde de acuerdo al coeficiente de alfa tanto la dimensión estado de ánimo disfórico como la variable depresión presentan consistencia interna alta por superar el 0.8; la media obtenida en estado de ánimo disfórico (9.14) supera en promedio a ideas de autodesprecio (4.74); por otro lado, en cuanto a la del estado de ánimo disfórico (5.5) muestra un mayor nivel de dispersión de los datos en comparación con ideas de autodesprecio (3.21); tanto la asimetría como la curtosis presentan valores positivos, con sesgo de distribución de los datos hacia la derecha y se presenta puntuaciones estadísticamente significativas ( $p < .05$ ) tanto en las dimensiones como en la variable depresión.

Tabla 6

*Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad ante exámenes*

	Alfa	M	DE	Asimetría	Curtosis	W	p
Preocupación	0.821	19.18	5.44	0.295	-0.429	0.98	.011
Emocionalidad	0.845	23.04	6.33	0.531	-0.184	0.97	.001
Ansiedad ante exámenes Puntaje total	0.904	42.90	11.1	0.395	-0.238	0.98	.004

La tabla 6 muestra los resultados descriptivos de la variable ansiedad frente a las evaluaciones donde conforme al coeficiente de alfa tanto las dimensiones como la variable presentan consistencia interna alta por superar el 0.8; la media obtenida en la dimensión emocionalidad (23.04) supera en promedio a la dimensión preocupación (19.18); por otro lado, en cuanto a la de la emocionalidad (6.33) muestra un mayor nivel de dispersión de los datos en comparación con preocupación (5.44); la asimetría presenta valores positivos con sesgo de distribución de los datos hacia la derecha, mientras que la curtosis presentan valores negativos y además se presenta puntuaciones estadísticamente significativas ( $p < .05$ ) tanto en las dimensiones como en la variable ansiedad frente a las evaluaciones.

## 4.2 Resultados Inferenciales

Tabla 7

*Análisis de las diferencias en Ansiedad ante exámenes según sexo*

	Grupo	n	Media	DE	U	p
Preocupación	Masculino	96	18.2	5.07	3458	0.01
	Femenino	91	20.3	5.64		
Emocionalidad	Masculino	96	21.6	5.82	3214	0.00
	Femenino	91	24.5	6.52		
Ansiedad ante exámenes puntaje total	Masculino	96	39.9	10.17	3278	0.00
	Femenino	91	44.8	11.45		

La tabla 7 muestra los resultados estadísticos inferenciales, donde se observa que el valor de ( $p < .05$ ) lo que permite comprobar la hipótesis planteada, determinándose que existen diferencias significativas en la ansiedad frente a evaluaciones en los estudiantes de secundaria de un colegio público de Los Olivos según sexo. Determinando que las estudiantes mujeres (44.8) superan en promedio las puntuaciones alcanzadas en la media frente a los estudiantes varones (39.9), con una diferencia de (4.9) puntos de la media.



Tabla 8

*Análisis de diferencias en Ansiedad ante exámenes según edad*

	Edad	n	Media	DE	U	p
Preocupación	15	31	19.1	5.52	3516	0.77
	16	95	19.4	5.28		
	17	61	19.0	5.72		
Emocionalidad	15	31	22.6	6.98	3682	0.73
	16	95	23.2	6.04		
	17	61	22.9	6.53		
Ansiedad ante exámenes puntaje total	15	31	42.0	11.5	3513	0.77
	16	95	42.6	10.7		
	17	61	41.9	11.7		

La tabla 8 muestra los resultados estadísticos inferenciales, donde se observa que el valor de ( $p > .05$ ) lo que contradice la hipótesis planteada, determinándose que no existen diferencias significativas en la ansiedad frente a evaluaciones en los estudiantes de secundaria de un colegio público de Los Olivos según edad. Comprobándose que las puntuaciones de la media se encuentran en los tres grupos de edad (15,16 y 17) alrededor de los 42 puntos de promedio.

Tabla 9

*Análisis de las diferencias en Depresión según sexo*

	Grupo	n	M	DE	U	p
Estado de ánimo disfórico	Masculino	96	7.51	5.43	2609	0.00
	Femenino	91	10.87	5.06		
Ideas de autodesprecio	Masculino	96	4.2	3.3	3324	0.00
	Femenino	91	5.32	3.03		
Depresión Puntaje total	Masculino	96	11.71	8.02	2759	0.01
	Femenino	91	16.19	7.49		

La tabla 9 muestra los resultados estadísticos inferenciales, donde se observa que el valor de ( $p < .05$ ) lo que permite comprobar la hipótesis planteada, determinándose que existen diferencias significativas en la depresión en los estudiantes de secundaria de un colegio público de Los Olivos según sexo. Comprobándose que las estudiantes mujeres (16.19) superan en promedio las puntuaciones alcanzadas en la media frente a los estudiantes varones (11.71), con una diferencia de (4.48) puntos de la media.

Tabla 10

*Análisis de diferencias en Depresión según edad*

	Edad	n	M	DE	U	P
Estado de ánimo disfórico	15	31	8.68	6	3272	0.20
	16	95	9.83	5.6		
	17	61	8.31	5		
Ideas de autodesprecio	15	31	4.29	2.8	3156	0.46
	16	95	5.13	3.5		
	17	61	4.38	2.9		
Depresión puntaje total	15	31	14.9	8.3	3282	0.19
	16	95	15.0	8.5		
	17	61	15.7	7.2		

La tabla 10 muestra los resultados estadísticos inferenciales, donde se observa que el valor de ( $p > .05$ ) lo que contradice la hipótesis planteada, determinándose que no existen diferencias significativas en la depresión en los estudiantes de secundaria de un colegio público de Los Olivos según edad. Comprobándose que las puntuaciones de la media se encuentran en los tres grupos de edad (15,16 y 17) alrededor de los 15 puntos de promedio.

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se describen los resultados obtenidos en contraste con el marco teórico de la presente investigación, así como con las hipótesis planteadas, teniendo en cuenta el tema a tratar.

### 5.1. Discusión

A partir de los resultados inferenciales obtenidos en la investigación que responden a los objetivos planteados se puede establecer similitudes y diferencias con otras investigaciones lo cual permite tener un horizonte más amplio sobre el fenómeno de estudio. Dado que para generalizar conceptos se debe tener un profundo conocimiento científico sobre las variables de estudio en contextos similares.

En tal sentido, respecto a la primera hipótesis se obtuvo que existen diferencias significativas en la ansiedad ante exámenes en los estudiantes de secundaria de un colegio público de Los Olivos según sexo debido al valor de ( $p < .05$ ), comprobándose que las estudiantes mujeres presentan una media de 44.8 superando en promedio las puntuaciones alcanzadas por los estudiantes varones con 39.9, con una diferencia de 4.9 puntos de la media. En tal sentido se halló similitud con el estudio de Torrano et al. (2020) quienes investigaron la ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes adolescentes, donde los resultados determinaron que fueron las chicas quienes puntuaron más alto en las dimensiones cognitivas y fisiológicas a diferencia de los hombres.

Al respecto, se evidencia que las diferencias significativas en el grado de ansiedad frente a los exámenes de acuerdo al sexo, se caracteriza por una mayor puntuación de este trastorno en las estudiantes mujeres que en los

estudiantes varones, esto se puede explicar debido a que las mujeres son más emotivas que los varones. Bernardo et al. (2008 como se citó en Torrano et al., 2017) afirmaron que el sexo suele ser una variable asociada con la manera en que se interpreta y responde a situaciones variadas de examen, donde los varones tienden a encarar las experiencias de evaluación como un reto, además no se comprometen ni actitudinal ni emocionalmente, presentando una ansiedad baja; mientras que las mujeres perciben las situaciones de evaluación como más atemorizantes, evidenciando actitudes ansiosas. De igual manera, Chorot et al. (2003 como se citó en Torrano et al., 2017) refuerzan la teoría anterior, al afirmar que la ansiedad frente a las evaluaciones suele ser más elevada en las mujeres que en los varones, por tanto, se encuentra suficiente sustento científico que avala los resultados encontrados.

Por otro lado, se encontró parcial coincidencia con el estudio de Sairitupac (2020) quién determinó según el valor de  $p=0,00$  que existe diferencias significativas entre los niveles de ansiedad frente a las evaluaciones en alumnos de dos colegios privados, pero en este caso, los varones fueron quienes presentaron mayores porcentajes en el nivel grave de ansiedad frente a exámenes en ambos colegios superando el 60%, a diferencia de las mujeres cuyo porcentaje fue mucho menor. Lo mismo sucede con el estudio de Muñoz y Sacoto (2017) quienes analizaron los niveles de ansiedad frente a las evaluaciones en alumnos de bachillerato, encontrando como resultado que no existe diferencias significativas en el grado de ansiedad debido al valor de  $p=0.06 > 0.05$  determinando por lo tanto que la relación de la variable sexo no es un indicador de ansiedad, sin embargo, la coincidencia se dio en las puntuaciones del promedio, donde las estudiantes mujeres alcanzaron una media de 78.56

mayor que las puntuaciones de la media alcanzado por los estudiantes varones que fue de 65.70.

En torno a la comparación con Muñoz y Sacoto (2017) se infiere que la ausencia de diferencias significativas en el trastorno de ansiedad frente a las evaluaciones según el sexo se deben a que como afirma Rosario et al. (2008 como se citó en Querevalu y Echabaudes, 2020) a que dicho trastorno es considerado un problema muy común y frecuente entre los estudiantes, quienes se ven en la necesidad de enfrentar una presión enfocada en la consecución del éxito académico; razón por la cual no distingue una diferencia significativa o grado de superioridad entre estudiantes mujeres y varones. Precisamente en el estudio de Mondragón (2022) se demostró que la ansiedad frente a las evaluaciones en alumnos de secundaria de una I.E.P. de Lima tuvieron el mismo nivel o puntuación para ambos sexos, alcanzando un nivel moderado.

Respecto a la segunda hipótesis se determinó que no existen diferencias significativas en la ansiedad frente a las evaluaciones en los estudiantes de secundaria de un colegio público de Los Olivos según la edad, debido al valor de ( $p > .05$ ) comprobándose que las puntuaciones de la media se encuentran en los tres grupos de edad (15,16 y 17 años) alrededor de los 42 puntos de promedio. Dicho resultado evidencia que la edad no es un factor determinante en el surgimiento del trastorno de ansiedad frente a las evaluaciones; diferenciándose del estudio de Grijalva (2021) quien concluyó mediante la prueba Kruskal Wallis que existen diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad frente a las evaluaciones ( $p = .033$ ) de los estudiantes universitarios con respecto a la edad, donde el grupo de 16 a 20 años obtuvo un promedio de 217.73, el grupo

de 21 a 29 años consiguió un promedio de 193.84 y el grupo de 30 a 49 años obtuvo un promedio 168.31.

A partir de la comparación anterior se establece que de acuerdo al contexto y nivel de estudios en el que se encuentran se puede explicar las variaciones en el trastorno de ansiedad ante las evaluaciones, lo que implica que en el nivel de básica regular las diferencias no son notorias o significativas; mientras que en el nivel universitario sí resulta evidente dichas diferencias en grupos de edad más amplios. Precisamente Inglés et al. (2010 como se citó en Sairitupac et al., 2020) sostienen que varias investigaciones señalan que tanto en la niñez lo mismo que en la adolescencia no existen diferencias relevantes en torno a la ansiedad ante los exámenes respecto a la edad. En tal sentido, se infiere que conforme las exigencias académicas aumentan por el nivel educativo que cursan los estudiantes se genera un mayor grado de ansiedad ante los exámenes.

En referencia a la tercera hipótesis se determinó que existen diferencias significativas en la depresión en los estudiantes de secundaria de un colegio público de Los Olivos según sexo debido al valor de ( $p < .05$ ), comprobándose que las estudiantes mujeres presentan una media de 16.19 superando en promedio las puntuaciones alcanzadas por los estudiantes varones con 11.71, con una diferencia de 4.48 puntos de la media. En tal sentido se halló similitud con el estudio de Huerta y Jorge (2021) quienes determinaron que la depresión respecto al sexo de los estudiantes de nivel secundario de dos colegios de Huánuco obtuvo un  $p = 0.00 < 0.05$ , por lo que se comprobó que, si existen diferencias estadísticamente significativas según sexo en los niveles de depresión, destacando un nivel severo en el 21,1% en chicas frente al 12,9% en

chicos lo que demuestra que las chicas se deprimen más. También Monasterio (2019) en su estudio de la depresión en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana, determinó que las chicas son quienes tienen mayor nivel de depresión a nivel moderado y grave, a diferencia de los varones quienes presentaron un nivel de depresión leve.

Las perceptibles diferencias encontradas en torno a la depresión según el sexo de los estudiantes revelan que las mujeres tienden a padecer con mayor intensidad este trastorno que impide un desarrollo pleno; esto se apoya en la teoría de Waslick et al. (2003) quienes refieren que el sexo femenino constituye un factor de riesgo para la depresión en la adolescencia, padeciendo las adolescentes de tres a cuatro veces más síntomas que los chicos. Por lo tanto, se puede decir que las estudiantes mujeres presentan más síntomas depresivos durante su desarrollo escolar restándole capacidad para plantearse nuevas metas académicas; lo cual es apoyado por la afirmación de Chi et al. (2018) quienes sostienen que existe una asociación entre la depresión con la percepción negativa de sus redes de apoyo social y una pobre identidad vocacional.

Por último, en torno a la cuarta hipótesis se determinó que no existen diferencias significativas en la depresión en los estudiantes de secundaria de un colegio público de Los Olivos según la edad debido al valor de ( $p > .05$ ), comprobándose que las puntuaciones de la media se encuentran en los tres grupos de edad (15,16 y 17 años) alrededor de los 15 puntos de promedio. Al respecto, Ponce et al. (2019) sostienen que la depresión proviene de la inestabilidad emocional, característica de la etapa de la adolescencia hallada mayormente en rangos de edad entre los 12 a 17 años, aunque también puede



manifestarse en otras etapas del desarrollo humano. Resultando necesario analizar la incidencia de los síntomas depresivos para aplicar métodos de prevención e intervención que promuevan el bienestar durante esta fase de la adolescencia (Sánchez y Cohen, 2020).



## CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.1 Conclusiones

- Se concluye que existen diferencias significativas en la ansiedad frente a las evaluaciones en los estudiantes de secundaria según el sexo debido al valor de ( $p < .05$ ); demostrándose que las estudiantes mujeres (44.8) superan en promedio las puntuaciones alcanzadas en la media frente a los estudiantes varones (39.9).
- Se determinó que no existen diferencias relevantes en la ansiedad ante exámenes en los alumnos de secundaria según la edad debido al valor de ( $p > .05$ ); demostrándose que las puntuaciones de la media se encuentran en los tres grupos de edad (15,16 y 17) alrededor de los 42 puntos de promedio.
- Se comprobó que existen diferencias significativas en la depresión en los estudiantes de secundaria según el sexo debido al valor de ( $p < .05$ ); evidenciándose que las estudiantes mujeres (16.19) superan en promedio las puntuaciones alcanzadas en la media frente a los estudiantes varones (11.71).
- Se determinó que no existen diferencias significativas en la depresión en los estudiantes de secundaria según la edad debido al valor de ( $p > .05$ ), comprobándose que las puntuaciones de la media se encuentran en los tres grupos de edad (15,16 y 17) alrededor de los 15 puntos de promedio.

## 6.2 Recomendaciones

En función de lo previamente concluido, se establecen las siguientes recomendaciones.

- El área de tutoría de la institución educativa debe programar actividades vivenciales orientadas al pleno desarrollo socioemocional y también talleres de control emocional para que los docentes tutores lo desarrollen con sus estudiantes en la hora asignada semanalmente, con la finalidad de afrontar de mejor manera la ansiedad ante los exámenes.
- Los padres de familia deben contribuir al adecuado desarrollo de los estudiantes, demostrando comprensión, tolerancia, apertura al diálogo, empatía y afecto hacia sus hijos; reduciendo así las posibilidades de que sus hijos padezcan de ansiedad y depresión.
- Los docentes deben estar atentos a las manifestaciones conductuales de sus estudiantes con el fin de detectar oportunamente cualquier trastorno como la ansiedad o la depresión, de esta manera podrán adoptar acciones pertinentes de manera conjunta con el apoyo de los padres de familia.
- Se recomienda a los profesionales de la especialidad de psicología educativa profundizar en el desarrollo de investigaciones sobre estas dos variables de un modo más aplicativo o experimental, de manera que los aportes tengan un efecto más significativo y ejerzan la transformación socio-conductual.

## REFERENCIAS

- Abadía, G. (2020). *Relación de la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en estudiantes del I ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Continental 2019 – I* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional de la Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/9233>
- Aguilar, A. Ferro, J. y Baca, A. (2023). *Creencias irracionales y depresión en estudiantes de tres instituciones educativas de 4to y 5to año del nivel secundario de la provincia de Abancay, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional de la Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12769>
- Alharbi, R. Alsuhaibani, k. Almarshad, A. & Alyahya, A. (2019). Depression and anxiety among high school student at Qassim Region. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(2), 504. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6436297/>
- Alvites, C. (2019). Adolescencia, cyberbullying y depresión, riesgos en un mundo globalizado. *Revista Científica Electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 19(1), 210 - 234. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7032614>
- Alzamora, H. (2020) *Funcionamiento familiar y depresión en alumnas del tercer grado de secundaria de una institución educativa de Huancayo – 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana los Andes. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1929/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Amoretti, T. (2017). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/364>
- Anan, C. Chunfeng, X. Shuxin, L. Lirui, K. Jingling, Y. & Chang, L. (2020). Investigation on the Mental Health Status and Risk Factors Among Chinese Overseas Students Under COVID-19 Outbreak. *Research Square*, 1 - 7. [https://www.researchgate.net/publication/342722454\\_Investigation\\_on\\_the\\_Mental\\_Health\\_Status\\_and\\_Risk\\_Factors\\_Among\\_Chinese\\_Overseas\\_Students\\_Under\\_COVID-19\\_Outbreak](https://www.researchgate.net/publication/342722454_Investigation_on_the_Mental_Health_Status_and_Risk_Factors_Among_Chinese_Overseas_Students_Under_COVID-19_Outbreak)
- Barroso, E. (2019). *Intolerancia a la incertidumbre, ansiedad y depresión en adolescentes: el papel mediador de la preocupación y la rumiación* [Tesis de pregrado, Universidad de La Laguna]. Archivo digital.

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/14808/Intolerancia%20a%20la%20incertidumbre%2C%20ansiedad%20y%20depresion%20en%20adolescentes%20el%20papel%20mediador%20de%20la%20preocupacion%20y%20la%20rumiacion..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Bermúdez, R. y Puris, L. (2018). Ansiedad frente a exámenes en adolescentes. Cuando el estilo de socialización parental es un factor relacionado. *Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(1), 40 - 48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6538957>
- Boers, E. Afzali, M. Newton, N. & Conrod, P. (2019). Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *Revista JAMA*, 173(9), 853 - 859. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2737909>
- Calero, C. Palomino, K. y Moro, L. (2019). Depresión en adolescentes asociados a migración familiar, familia disfuncional y bullying en Huánuco 2018. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 3(4), 180 - 187. <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/500>
- Campos, S. y Paolillo, A. (2021). *Autoconcepto y ansiedad ante exámenes en estudiantes de educación secundaria de la región Ica* [Tesis de pregrado, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/883>
- Carvajal et al. (2020). Transition period of child and adolescent to Adults treated with Growth Hormone Recombinant (RHGH). A Reality. *Revista Ciencia y Salud*, 4(2), 13 - 20. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7511106.pdf>
- Carvajal, G. y Caro, C. (2009). Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. Loneliness During Adolescence: Analysis of the Concept. Solidão na adolescência: análise do contexto. *Revista Aquichan*, 9 (3), 281-296 [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-59972009000300008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972009000300008)
- Castrejón, L. y Layza, J. (2019). Evidencias de validez y confiabilidad del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante exámenes en adolescentes de Trujillo [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37528>
- Cauqui, T. (2019). Hiper desconectados: El papel de las redes sociales en la soledad adolescente. *Revista Comillas*, 1 - 27. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/52090/TFM001409.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Céspedes, E. (2015). *Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad estado y ansiedad rasgo en niños y adolescentes de Lima sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la

Universidad Autónoma del Perú.  
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/135/CESPEDES%20CONDOMA.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

- Chauca, J. (2017). *Adaptación del Inventario de depresión infantil de Kovacs (CDI) en adolescentes del distrito de San Juan de Lurigancho*. Lima, 2017 [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11176>
- Chi, X. Bo, A. Liu, T. Zhang, P. & Chi, I. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 1 - 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01034/full>
- Colunga, C. Ángel, M. Vásquez, J. Vásquez, C. y Colunga, B. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(2), 229-241. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/29123>
- Cong, C. Ling, W. & Aun, T. (2021). Problem-focused coping and depression among adolescents: Mediating effect of self-esteem. *Current Psychology*, 40, 5587-5594. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-019-00522-4#citeas>
- Dapieve, N. Assumpcao, J. e Dalbosco, D. (2017). Bem-estar subjetivo, violência e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes. *Avaliação Psicológica*, 16(4), 468 - 477. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2017.1604.13012>
- De Caro, D. (2013). El estudio del cerebro adolescente: contribuciones para la psicología del desarrollo (congreso). *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología – Universidad de Buenos Aires, Buenos aires, 2013. <https://www.aacademica.org/000-054/332.pdf>.
- De Oliveira, F. Pilla, C. y Dapieve, N. (2020). Víctimas de bullying, síntomas depresivos, ansiedad, estrés e ideación suicida en adolescentes. *Revista Acta Colombiana de Psicología*, 23(2), 230 - 240. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0123-91552020000200230&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0123-91552020000200230&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
- Del Toro, A. Gonzales, A. Arce, M. Reinoso, D. y Reina, S. (2014). Mecanismos fisiológicos implicados en la ansiedad previa a exámenes. *Revista Medisan*, 18 (10), 1399 - 1409. <https://www.redalyc.org/pdf/3684/368445168012.pdf>
- Enríquez, R. Pérez, R. Gonzales, R. Cornejo, Y. y Chumpitaz, H. (2021). Disfuncionalidad familiar y depresión del adolescente: una revisión



- sistemática entre los años 2016-2020. *Conrado*, 17(80), 277 - 282. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442021000300277&lang=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000300277&lang=es)
- Espinosa, L. García, L. y Muela, J. (2018). Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: panorama actual, recursos y propuestas. *Revista de Estudios de Juventud*, 18(121), 1-228. [http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/injuve\\_121\\_web.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/injuve_121_web.pdf)
- EsSalud. (2022). *EsSalud alerta aumento de ansiedad en niños por el retorno a clases presenciales*. <http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-alerta-aumento-de-ansiedad-en-ninos-por-el-retorno-a-clases-presenciales>
- Estrada, E. y Gallegos, N. (2020). Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Puerto Maldonado. *Revista San Gregorio*, (40), 101-117. <https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/1393>
- Ferreira, M. y Da Silva, A. (2023). Prevalencia de la depresión postpandemia en adolescentes y jóvenes en colegios de Salto del Guaira, 2022. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4 (1), 80 - 87. <https://www.researchgate.net/publication/367004708> [Prevalencia de la depresión postpandemia en adolescentes y jóvenes en colegios de Salto del Guaira 2022](https://www.researchgate.net/publication/367004708)
- Furlán, L. Ferrero, M. y Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los Exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6 (3), 31 – 39. <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333432764005.pdf>
- Ganaprakasam, C., & Hutagalung, F. (2018). Religion on Psychological Well-Being and Self-Efficacy among Secondary School Students. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 8(5), 38 - 45. <https://www.ijsrp.org/research-paper-0518/ijsrp-p7708.pdf>
- García, D. y García, C. (2021). Funcionamiento familiar y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Journal of Neuroscience and Public Health*, 1(1), 19 - 26. [https://redib.org/Record/oai\\_articulo3585465-funcionamiento-familiar-y-ansiedad-estado-rasgo-en-adolescentes](https://redib.org/Record/oai_articulo3585465-funcionamiento-familiar-y-ansiedad-estado-rasgo-en-adolescentes)
- Gómez, A. Núñez, C. Agudelo, M. y Grisales, A. (2020). Riesgo e Ideación Suicida y su Relación con la Impulsividad y la Depresión en Adolescentes Escolares. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(54), 147 - 163. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2020-01/RIDEP54-Art12.pdf>

- Gómez, M. (2021). Disminución de la ansiedad en las víctimas del bullying durante el confinamiento por el COVID-19. *Revista de Educación a Distancia*, 21 (65), 1 - 20. <https://revistas.um.es/red/article/view/439601>
- Gonzales, S. Pineda, A, y Gaxiola, J. (2018). Depresión adolescente: factores de riesgo y apoyo social como factor protector. *Revista Universitas Psychologica*, 17(3), 1-11. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/12993>
- Grijalva, A. (2021). *Ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1365>
- Grupo El Comercio (2023, 24 de septiembre). *La cantidad insuficiente de profesionales para tratar los problemas de salud mental en el país*. <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/la-cantidad-insuficiente-de-profesionales-para-tratar-los-problemas-de-salud-mental-en-el-pais-noticia/?ref=ecr>
- Hernández, R. Fernández, c. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). Mc Graw Hill Interamericana. <https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20BaptistaMetodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1ª ed.). Mc Graw Hill Interamericana. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Huerta, R. y Jorge, N. (2021) Niveles de depresión según género en estudiantes de nivel secundario en dos instituciones educativas estatales del distrito de Huánuco 2019 [tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/6906>
- INFOCOP. (2019). *El 80% de niños y adolescentes con trastorno de ansiedad no recibe tratamiento, según un informe*. [https://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=7689](https://www.infocop.es/view_article.asp?id=7689).
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2021). *La otra pandemia: trastornos de salud mental y violencia en niños y adolescentes se incrementan hasta en 50% por la covid-19*. <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2021/037.html>



- Keles, B. McCrae, N. & Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(4), 1-15. [https://www.researchgate.net/publication/331947590\\_A\\_systematic\\_review\\_the\\_influence\\_of\\_social\\_media\\_on\\_depression\\_anxiety\\_and\\_psychological\\_distress\\_in\\_adolescents](https://www.researchgate.net/publication/331947590_A_systematic_review_the_influence_of_social_media_on_depression_anxiety_and_psychological_distress_in_adolescents)
- Klimenko, O. Llanos, A. Martínez, M. y Rengifo, A. (2018). Prevalencia de consumo de sustancias en los adolescentes entre 13 y 18 años pertenecientes al municipio de Puerto Rico Caquetá. *Revista Khatarsis*, 25(3), 1 - 18. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6521983.pdf>
- Kovacs, M. (2004). *Inventario de depresión infantil* (CDI). TEA Ediciones.
- Lei, X. Xiao, L. Liu, Y. & Li, Y. (2020). Prevalence of Depression among Chinese University Students: A Meta-analysis. *PLOS ONE*, 11(4), 1 - 14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27070790/>
- Lillo, J. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 58 - 71. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S021157352004000200005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021157352004000200005)
- Lu, W. (2019). Adolescent depression: national trends, risk factors, and healthcare disparities. *American Journal of Health Behavior*, 43 (1), 181-194. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30522576/>
- Luna, S. y López, L. (2014). *Factores asociados al embarazo adolescente en las gestantes que acuden al Hospital San Juan de Lurigancho, 2014* [Tesis de pregrado, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional de la Universidad Norbert Wiener. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/311>
- Ministerio de Salud. (2018). *Plan nacional de fortalecimiento de servicios de salud mental comunitaria 2018 - 2021*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4422.pdf>
- Monasterio, A. (2019). *Depresión en adolescentes de una institución educativa pública de Lima metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Archivo digital. <file:///D:/DOC%20FEB2023/Tesis%20sobre%20depresion,%20aqui%20hay%20varias%20para%20mi%20tesis.pdf>
- Mondragón, M. (2022). *Nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada de Lima - 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana los Andes]. Archivo digital. <file:///C:/Users/JEANNETTE/Downloads/investigaciones%20para%20niveles%20de%20edad%20ante%20exámenes.pdf>
- Montesinos, S. y Orihuela, M. (2023). *Comunicación parental y conocimiento de sexualidad en estudiantes de una institución educativa de Comas* [Tesis

de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/1147>

- Morales, S. (2021). Factores de riesgo como causantes de depresión asociado a la salud mental de los adolescentes afectados por su entorno familiar, académico, social y personal. *Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium*, 1 - 23. [https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2126/FACTORES RIESGO COMO CAUSANTES DEPRESION ASOCIAD O SALUD MENTAL ADOLESCENTES AFECTADOS POR ENTORN O FAMILIAR ACADEMICO SOCIAL PERSONAL.pdf?sequence=1&is Allowed=y](https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2126/FACTORES%20RIESGO%20COMO%20CAUSANTES%20DEPRESION%20ASOCIAD%20O%20SALUD%20MENTAL%20ADOLESCENTES%20AFECTADOS%20POR%20ENTORN%20O%20FAMILIAR%20ACADEMICO%20SOCIAL%20PERSONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- More, J. (2023). *Clima social familiar y depresión en los adolescentes de un colegio de Villa María del triunfo* [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/1153>
- Muñoz, K. y Sacoto, Z. (2017). *Niveles de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de bachillerato* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Archivo digital. <https://core.ac.uk/download/pdf/288576064.pdf>
- Naranjo, M. (2021) *Niveles de depresión como consecuencia del confinamiento por COVID – 19 en adolescentes de bachillerato en la ciudad de Quito de una unidad educativa en el año lectivo 2020 – 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional de la Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24478>
- Navarro, J. Moscoso, M. y Calderón, G. (2017). La investigación de la depresión en adolescentes en el Perú: una revisión sistemática. Research on depression in adolescents in Peru: a systematic review. *Revista Peruana de Psicología*, 23(1), 57 - 74. <https://www.redalyc.org/journal/686/68651823005/movil/>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud del Adolescente*. [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Oud, M. de Winter, L. Vermeulen – Smit, E. Bodden, D. Nauta, M. Stone, L. van den Heuvel, M. Al Taher, R. Al Taher, R. de Graaf, I. Kendall, T. Engels, R. & Stikkelbroek, Y. (2019). Effectiveness of CBT for children and adolescents with depression: A systematic review and meta-regression analysis. *European Psychiatry*, 57, 33 - 45. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30658278/>

- Pantoja, A. y Polanco, K. (2019). Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación e Avaliação Psicológica*, 3(52), 143 – 155. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-07/RIDEP52-Art11.pdf>
- Pereira, J. (2005). *Salud mental, estresores y recursos psicosociales en jóvenes estudiantes en situación de riesgo* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio Institucional de la Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/7204/1/T28694.pdf>
- Ponce, M. Covarrubias, I. Pérez, N. y Tello, M. (2019). Los adolescentes y los problemas emocionales en su aprendizaje. Teens and emotional problems in their learning. *Revista de Pedagogía Crítica*, 3(8), 22 - 39. [https://www.ecorfan.org/republicofperu/research\\_journals/Revista de Pedagogia Critica/vol3num8/Revista de Pedagog%C3%ADa Critica V3 N8 4.pdf](https://www.ecorfan.org/republicofperu/research_journals/Revista_de_Pedagogia_Critica/vol3num8/Revista_de_Pedagog%C3%ADa_Critica_V3_N8_4.pdf)
- Querevalu, F. y Echabaudes, R. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3ro a 5to del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 13 (1), 79 - 87. [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/1350](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1350)
- Quispe, M. (2023). *Ansiedad y felicidad durante la pandemia en adultos de Villa el Salvador* [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/1109>
- Rosario, P. Núñez, J. Salgado, A. Gonzalez-Pienda, J. Valle, A. Joly, C. y Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Revista Psicotherma*, 20(4), 563 – 570. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720409.pdf>
- Ruiz, M. (2022). *Autoeficacia académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de un instituto de Lima* [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/1073>
- Sairitupac S. Varas, R. Nieto, J. Silva, B. y Rodríguez, M. (2020). Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX. *Revista de Psicología Educativa*, 8 (3), 787. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992020000400012](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992020000400012)
- Sairitupac, S. (2020). *Análisis comparativo de los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Privadas, UGEL 05, 2019* [Tesis doctoral, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio



- Sánchez, K. (2021). *Procrastinación académica, ansiedad ante exámenes y autoeficacia académica en estudiantes de una universidad particular de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. [https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/889/S%c3%a1nchez%20Llanos%2c%20KP\\_2021%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/889/S%c3%a1nchez%20Llanos%2c%20KP_2021%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sánchez, M. Oliver, A. Adelantado-Renau, M. y Bresó, E. (2020). Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta practica en el aula. *Revista de Nuevas Tecnologías y Sociedad*, (91), 74 – 89. <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/189065/70369.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, H., y Reyes, C. (2018). *Metodología y diseño de la investigación científica*. Editorial Visión Universitaria.
- Sánchez, P. y Cohen, D. (2020). Ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 8(1), 16 - 27. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCER E/vol8num1-2020/2%20Tema%20de%20revision%20-%20Ansiedad%20y%20depresion%20en%20ninos%20y%20adolescentes.pdf>
- Sandoval, R. Vilela, M. Mejía, C. y Caballero, J. (2018). Riesgo suicida asociado a bullying y depresión en escolares de secundaria. *Revista Chilena de Pediatría*, 89(2), 208 - 215. <https://www.revistachilenadepediatria.cl/index.php/rchped/article/view/92>
- Shinde, S. Weiss, H. Khandeparkar, P. Pereira, B. Sharma, A. Gupta, R. Ross, D. Patton, G. & Patel, V. (2020). A multicomponent secondary school health promotion intervention and adolescent health: An extensión of the SEHER cluster randomised controlled trial in Bihar, India. *PloS medicine*, 17(2), e1003021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32045409/>
- Tapia, D. Padilla, J. Carapia, P. Ramírez, D. Ibarra, M. y Villalobos, R. (2018). Desarrollo de inteligencia emocional en adolescencia temprana como prevención del bullying y uso de drogas. *Revista Paraninfo Digital*, 12(28), e006. <http://www.index-f.com/para/n28/pdf/e006.pdf>
- Torrano, R. Ortigosa, J. Riquelme, A. Méndez, F. & López-Pina, J. (2020). Test Anxiety in Adolescent Students: Different Responses According to the Componets of Anxiety as a Function of Sociodemographic and Academic Variables. *Revista Frontiers in Psychology*, 11 (20), 1 - 8. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.612270/full>

- Torrano, R. Ortigosa, J. Riquelme, M. y López, J. (2017). Evaluación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(2), 103 – 110. <https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152556002.pdf>
- UNICEF. (2021). *Estado Mundial de la Infancia de UNICEF destaca el Modelo Peruano de Atención Comunitaria a la Salud Mental*. <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/estado-mundial-de-la-infancia-unicef-destaca-modelo-peruano-atencion-comunitaria-salud-mental>
- Valenzuela, M. Cano-Caballero, M. y Fernández, M. (2016). Intervención familiar en padres con psicosis durante la crianza de los hijos. *Revista de Psiquiatría Infanto – Juvenil*, (1), 21 – 28. <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaepnya/article/view/79/39>
- Vargas, H. (2014). Tipo de familia y ansiedad y depresión. *Revista Médica Herediana*, 25(2), 57 - 59. [https://www.researchgate.net/publication/291170230\\_Tipo\\_de\\_familia\\_y\\_ansiedad\\_y\\_depresion](https://www.researchgate.net/publication/291170230_Tipo_de_familia_y_ansiedad_y_depresion)
- Voltas, N. y Canals, J. (2021). La depresión en la adolescencia: ¿Un problema enmascarado?. *Revista de la Universidad Rovira*, (121), 25 - 43. [http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/2\\_la\\_depresion\\_en\\_la\\_adolescencia\\_un\\_problema\\_enmascarado.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/2_la_depresion_en_la_adolescencia_un_problema_enmascarado.pdf)
- Wang, J. Ding, Y. & Jiang, X. (2021). Anxiety and depression levels and coping strategies of college students in Anhui Province under the COVID-19. *China Journal of Health Psychology*, (02), 266 – 271. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?doi=10.13342/j.cnki.cjhp.2021.02.023>
- Waslick, B. Kandel, R. y Kakourous, A. (2003). *La depresión en niños y adolescentes*. Ars Medica
- Windarwati, H. Laras, N. Paraswati, M. & Llimy, S. (2020). Stressor, coping mechanism, and motivation among health care workers in dealing with stress due to the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Asian J. Psychiatry*, 56:102470. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7605806/>

## APÉNDICE

- A : MATRIZ DE CONSISTENCIA
- B : DECLARACIÓN DE PERMISO DEL AUTOR
- C : CONSENTIMIENTO INFORMADO
- D : ASENTIMIENTO INFORMADO



## APÉNDICE A

<b>MATRIZ DE CONSISTENCIA: "Ansiedad ante exámenes y depresión en estudiantes de secundaria de una LE.P. de Los Olivos".</b>						
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	NIVEL. TIPO Y DISEÑO DE INV.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p><b>Pregunta general</b></p> <p>¿Existen diferencias significativas en ansiedad ante exámenes y depresión en estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de una institución educativa de Los Olivos según sus características sociodemográficas?</p>	<p>Determinar diferencias significativas en la ansiedad ante exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Los Olivos según sexo.</p> <p>Establecer diferencias significativas en la ansiedad ante exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Los Olivos según edad.</p> <p>Identificar diferencias significativas en la depresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Los Olivos según sexo.</p> <p>Determinar diferencias significativas en la depresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Los Olivos según sexo.</p>	<p>Existen diferencias significativas en la ansiedad ante exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Los Olivos según sexo.</p> <p>Existen diferencias significativas en la ansiedad ante exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Los Olivos según edad.</p> <p>Existe diferencias significativas en la depresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Los Olivos según sexo.</p> <p>Existe diferencias significativas en la depresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Los Olivos según sexo.</p>	<p><b>Variable 1: Ansiedad ante exámenes</b></p> <p>La ansiedad frente los exámenes debe considerarse como una manera específica de ansiedad. Las personas muy ansiosas tienden a ver los exámenes como situaciones peligrosas o amenazantes, que los llevan a preocuparse y llenarse de ansiedad ante dichas situaciones (Spielberger et al, 1980)</p> <p><b>Variable 2: Depresión</b></p> <p>Sensación de tristeza persistencia y resistencia, pensamientos de incapacidad o autorechazo a la constitución física o personas, estas se presentan y afectan a todos los aspectos de la vida (Kovacsm 2004).</p>	<p><b>Variable 1: Ansiedad ante exámenes</b></p> <p>Para medir la variable ansiedad ante exámenes, se ha dividido en dos dimensiones, las cuales son: Preocupación y Emocionalidad y estas a su vez fueron divididas en cuatro indicadores y 20 ítems.</p> <p><b>Variable 2: Depresión</b></p> <p>Para medir la variable depresión se ha tenido que dividir en dos dimensiones: Estado de ánimo disfórico y baja autoestima, estas a su vez de dividieron en 8 indicadores y 27 ítems.</p>	<p><b>Nivel.</b> Descriptivo</p> <p><b>Tipo</b> Básico</p> <p><b>Diseño</b> Comparativo</p>	<p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> Test de Ansiedad ante Exámenes (AE)</p> <p><b>Cuestionario:</b> Inventario de Depresión Infantil (CDI)</p>

## APÉNDICE B

### Declaración de Permiso del Autor

Jeannette Arias Vilcapoma, Psicóloga y tesista del Programa de la Maestría en Psicología con mención en Prevención e Intervención Psicológica en niños y adolescentes de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, declaro que cuento con la autorización del autor para la utilización del instrumento Cuestionario sobre Ansiedad ante exámenes y Cuestionario sobre Depresión, de lo cual doy fe.

Jeannette Arias Vilcapoma

DNI 40077540





## APÉNDICE C

### Consentimiento Informado

Yo: \_\_\_\_\_ con D.N.I. \_\_\_\_\_ padre o apoderado del alumno \_\_\_\_\_ autorizo que participe de este estudio.

La presente investigación es dirigida por Jeannette Arias Vilcapoma. El objetivo del estudio es comparar la ansiedad ante exámenes y depresión según características sociodemográficas en escolares de 4to y 5to de secundaria de un colegio público del distrito de los Olivos.

Si usted desea que su hijo (a) participe de esta investigación se le pedirá completar las pruebas de una duración de 20 minutos de su tiempo aproximadamente por cada una de las dos. La participación es estrictamente voluntaria y la información es de carácter confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera del estudio.

Esta investigación permitirá brindar información sobre la ansiedad frente a evaluaciones, por medio de las escalas preocupación y emocionalidad, así como de la depresión, a través del estado de ánimo disfórico y baja autoestima, sobre la base de la realidad en la búsqueda de resultados objetivos, que permitirán identificar situaciones que ameriten ser tratadas, por lo tanto la participación del estudiante será muy valorada.

Si desea más información sobre esta investigación puede contactarse al siguiente correo [jeannettearias98@gmail.com](mailto:jeannettearias98@gmail.com). De igual manera, el estudiante puede retirarse del estudio sin que eso lo afecte.

Después de haber obtenido información del estudio conducido por Jeannette

Arias Vilcapoma, acepto que mi hijo (a) participe. Reconozco que la información que proporcione mi menor hijo (a) en el transcurso de este estudio es confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de esta investigación sin mi consentimiento.

.....

**FIRMA**



## **APÉNDICE D**

### **Asentimiento informado**

La presente investigación es conducida por Jeannette Arias Vilcapoma. El objetivo de investigación es comparar la ansiedad ante exámenes y depresión según características sociodemográficas en escolares de 4to y 5to de secundaria de un colegio público del distrito de los Olivos.

Si usted está de acuerdo en ser parte de esta investigación, se le pedirá completar los cuestionarios de una duración de 20 minutos de su tiempo aproximadamente por cada una de las dos. La presencia en esta investigación es estrictamente voluntaria y de carácter confidencial por lo tanto no se utilizará para ningún otro objetivo fuera del estudio.

Este estudio permitirá brindar información sobre la ansiedad frente a las evaluaciones, por medio de las escalas preocupación y emocionalidad, así como de la depresión, a través del estado de ánimo disfórico y baja autoestima, sobre la base de la realidad en la búsqueda de resultados objetivos, que permitirán identificar situaciones que ameriten ser tratadas, por lo tanto, tu presencia será muy importante.

Si desea mayor información sobre esta investigación puede ponerse en contacto a través del correo [jeannettearias98@gmail.com](mailto:jeannettearias98@gmail.com). De igual manera, puede ausentarse en cualquier momento sin que eso le traiga consecuencias de ninguna manera.

Después de haber obtenido información del estudio llevado a cabo por Jeannette Arias Vilcapoma, acepto participar voluntariamente. Admito que la información que brinde en el curso de este estudio es anónimo y no será empleado para ningún otro objetivo fuera de esta investigación sin mi autorización.

.....  
Nombres y apellidos del participante

Fecha:

