

**Relación entre Estrés Académico y Depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y Gran Asunción**

**Gabriela Monserrat Berino Zarza**

gabiberino@gmail.com

**Carmen Vanessa Liuzzi Cardozo**

vanessaliuzzi9@gmail.com

**Enrique Fernando Bazán Flecha**

efbazan@filouna.edu.py

Universidad Nacional de Asunción

Facultad de Filosofía

Paraguay

**Resumen**

El presente estudio buscó determinar la relación entre estrés académico y depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y gran Asunción. El estudio fue no experimental de enfoque cuantitativo, de corte transversal y de tipo correlacional, la población estuvo conformada por estudiantes universitarios de entre 18 y 35 años de las cuales 66 formaron parte de la muestra mínima, el tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos que se utilizaron fueron: el Inventario de Estrés Académico SISCO SV de Alania Contreras et al. (2020) adaptada en contexto de la pandemia por el COVID-19 que mide los niveles de estrés académico a través de las dimensiones de agentes estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento y el Inventario de depresión Estado-Rasgo de Spielberger (2008) adaptada por Buela-Casal et al. (2008) que evalúa el componente afectivo de la depresión mediante las escalas de Estado y Rasgo y las subescalas de Eutimia-E, Distimia-E, Eutimia-R, Distimia-R. Los datos obtenidos fueron analizados a través del SPSS versión DEMO de 14 días por medio de la estadística descriptiva e inferencial indicando así lo resultados de que no existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la depresión.

**Palabras clave:** estrés académico, depresión, estudiantes universitarios, Asunción y Gran Asunción.

## **Paraguayan adaptation of the Questionnaire of Psychological Characteristics Related to Sports Performance (CPRD)**

### **Abstract**

The present study sought to determine the relationship between academic stress and depression in university students from the city of Asunción and greater Asunción. The study was non-experimental with a quantitative, cross-sectional and correlational approach. The population was made up of university students between 18 and 35 years old, of which 66 were part of the minimum sample. The type of sampling was non-probabilistic for convenience. . The instruments that were used were: the SISCO SV Academic Stress Inventory by Alania Contreras et al., (2020) adapted in the context of the COVID-19 pandemic, which measures academic stress levels through the dimensions of stressors. , symptoms and coping strategies and the Spielberger State-Trait Depression Inventory (2008) adapted by Buela-Casal et al. (2008) that evaluates the affective component of depression through the State and Trait scales and the subscales of Euthymia-E, Dysthymia-E, Euthymia-R, and Dysthymia-R. The data obtained were analyzed through the 14-day SPSS DEMO version through descriptive and inferential statistics, thus indicating the results that there is no statistically significant relationship between academic stress and depression. .**Keywords:** academic stress – depression - college students - Assumption and Greater Assumption.

## **Introducción**

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar la relación existente entre el estrés académico y la depresión en estudiantes universitarios de la Ciudad de Asunción y Gran Asunción.

El paso a una nueva etapa como es la vida universitaria, suele ser una transición que requiere esfuerzo por parte del estudiante con el objetivo de adaptarse a los cambios, ya sean nuevos roles, normas, responsabilidades y demandas académicas.

Todo estudiante universitario experimenta varias situaciones estresantes relacionadas a los exámenes, horarios que cumplir, las calificaciones o la gran incertidumbre acerca de su futuro como profesional, el estrés en gran medida dependerá ampliamente de las expectativas del estudiante y de sus condiciones (ya sean: problemas financieros, familiares, de pareja o amigos, e incluso la cultura juega un papel importante).

Con este estudio se busca relacionar el estrés académico y la depresión, es decir si la misma causa dicho estado, si los cambios y el inicio de una nueva etapa pueden ocasionar altos niveles de estrés y desencadenar depresión en los estudiantes. Para el mismo, el estudio tiene un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental de alcance correlacional y de corte transversal.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Determinar la relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y Gran Asunción.

### **Objetivos específicos**

- Identificar los niveles de Depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y gran Asunción.

- Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y gran Asunción.

- Comparar los niveles de estrés académico y depresión según sexo en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y gran Asunción

## **Materiales y Métodos**

Investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de alcance correlacional y de corte transversal. Se realizó en la Ciudad de Asunción y gran Asunción, desde el mes de junio del año 2022 hasta el mes de febrero del año 2023.

La misma estuvo constituida por 75.500 estudiantes universitarios aproximadamente según los datos arrojados por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2021), ya sean de universidades públicas y privadas, de las carreras de Psicología, Ciencias de la Comunicación, Ciencias de la Educación, Comercio Internacional, Ingeniería, Derecho, Medicina, Psicopedagogía, Administración de empresas, Odontología, Veterinaria, Arquitectura, Nutrición, bioquímica, Educación inicial. Con edades comprendidas entre 18 a 35 años de edad aproximadamente, las mismas correspondientes a la ciudad de Asunción y gran Asunción.

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Para el cálculo de la muestra de la investigación se utilizó la fórmula para estudios de tipo correlacional, propuesta Pértegas Díaz y Pita Fernández (2002), considerándose un nivel de confianza del 95%; un poder estadístico del 80% y la magnitud de la correlación se utilizó el coeficiente obtenido en el estudio de Romero (2022) ( $r = .397$ ). Al efectuar la fórmula dio como resultado un tamaño muestral mínimo de  $n=66$ .

Teniendo en cuenta la población a continuación, se mencionan los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta: Estudiantes universitarios, estudiantes en proceso de tesina, Universidades públicas y privadas, edad comprendida entre los 18 y 35 años. Además, es conveniente señalar la aceptación explícita de su participación mediante carta de consentimiento informado.

En cuanto a los criterios de exclusión solo se tuvieron en cuenta los siguientes: Estudiantes universitarios diagnosticados con depresión, estudiantes universitarios que se encuentren siguiendo un tratamiento psicológico.

Para realizar la recolección de datos se llevó a cabo el contacto personal con los estudiantes mediante la aplicación WhatsApp, con la finalidad de darles las indicaciones y el objetivo de la investigación, una vez realizado eso se les pudo facilitar el enlace a fin de que pudiesen completar los instrumentos. El tiempo de evaluación estimado fue de 10 a 15 minutos, de manera online, en cuanto a la información obtenida se pudo descargar automáticamente del Google Forms, que es una herramienta de Google para realizar

encuestas, la misma es descargada en formato Excel, posteriormente se realizó el análisis correspondiente de los resultados.

## **Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### ***Inventario de Estrés Académico SISCO SV***

Lleva por nombre SISCO SV (Inventario de Estrés Académico). Los autores de la adaptación al contexto de la crisis por COVID-19 son: Rubén Darío Alania Contreras, Rosario Ana Llancari Morales, Mauro Rafaele de la Cruz, Daniela Isabel Dayan Ortega Révolo, en el año 2020.

Los mismos autores afirman lo siguiente:

Es una adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de pandemia (COVID-19). Cuenta con 47 ítems con opciones de respuesta en escala de tipo Likert: Nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). Tiene una puntuación máxima de 235 y una puntuación mínima de 47 puntos. Todos estos ítems están distribuidos en las siguientes dimensiones con la respectiva cantidad de ítems que integra cada dimensión: dimensión estresores (15 ítems), dimensión síntomas (reacciones) con sus 15 ítems correspondientes y la dimensión de estrategias de afrontamiento que originalmente estaba constituida por 15 ítems pero con la adaptación se le agregaron los dos últimos ítems (navegar en internet y jugar videojuegos) y quedó constituida con 17 ítems en total (Alania et al., 2020, p. 116-117).

### ***Inventario de Depresión Estado-Rasgo (IDER).***

Lleva por nombre IDER (Inventario de Depresión Estado-Rasgo), su autor es Ch. D. Spielberger, en el año 2008. Es una adaptación española por Gualberto Buena-Casal y Diana Agudelo Vélez.

Según Spielberger (2008) el inventario cuenta con 20 ítems tanto para varones como para mujeres, además cuenta con ítems inversos y con respuestas en escala de tipo Likert: Nada (1), Algo (2), Bastante (3), y mucho (4) para la depresión como estado y Casi nunca (1), A veces (2), A menudo (3), Casi siempre (4) para la depresión como rasgo. La puntuación máxima es de 80 y la mínima de 20 puntos. Cuenta con dos escalas una es EUT (EUTIMIA) y el otro es DIS (DISTIMIA) ambos divididos en estado y rasgo.

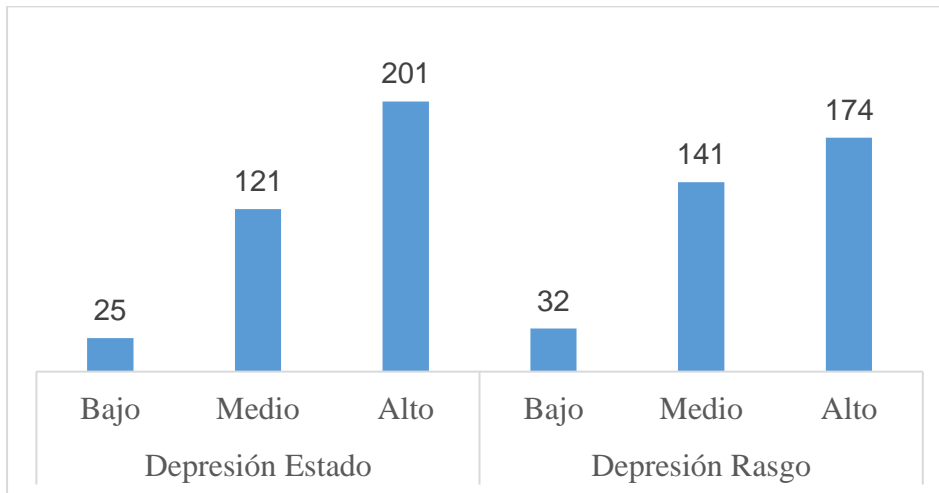
## **Resultados**

### ***Niveles de depresión***

En cuanto a los niveles de depresión en estudiantes universitarios, los datos arrojan que el nivel alto es predominante con un 57,9% en depresión estado y 50,1% en depresión rasgo, seguido el nivel medio donde el 34,8% corresponde a depresión estado y 40,6% depresión rasgo, el nivel bajo con un 7,2% en depresión estado y 9,2% depresión rasgo (Figura 1).

**Figura 1**

*Niveles de Depresión*

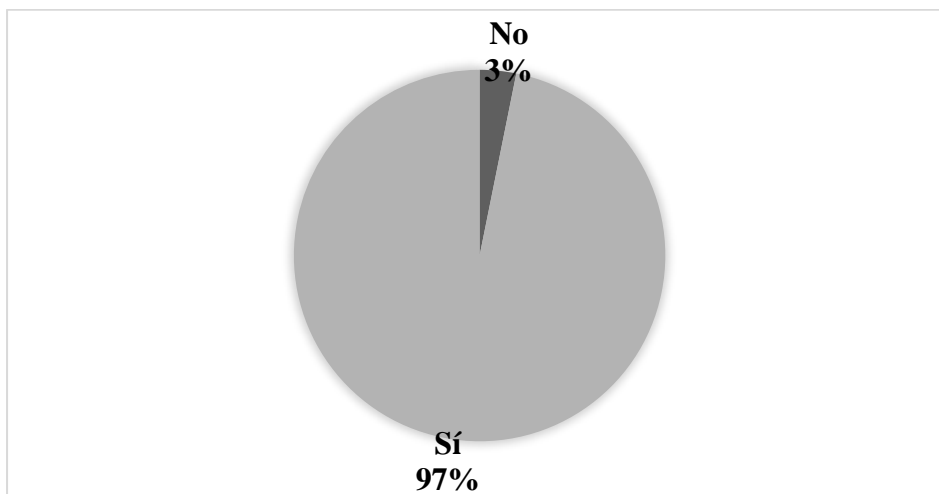


**Nivel de estrés académico**

La mayor prevalencia de estrés académico se concentra en un 97% (337) de los estudiantes que fueron encuestados, el 3% (10) restante corresponde a los estudiantes que indicaron no presentar estrés académico (Figura 2).

**Figura 2**

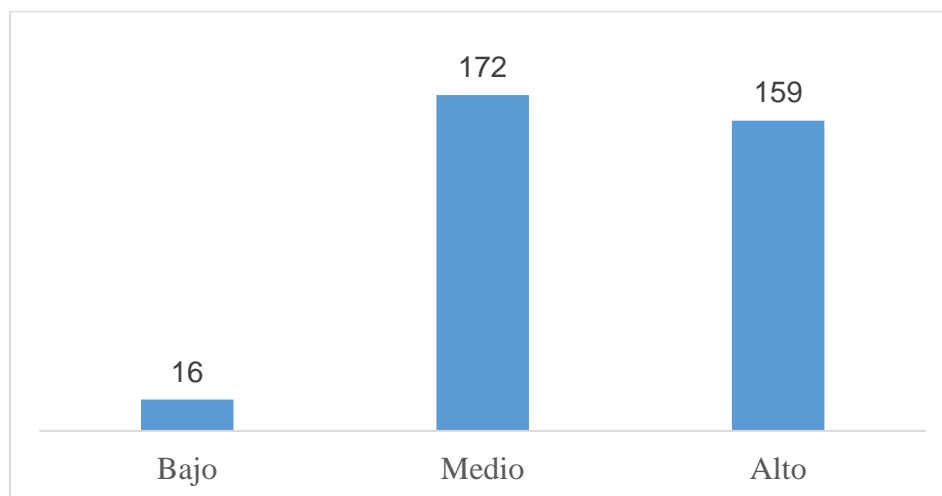
*Prevalencia de Estrés Académico*



El 45,8% (159) de los estudiantes se hallan en el nivel alto, el 49,5% (172) dentro del nivel medio y el 4,6% (16) Nivel bajo (Figura 3).

**Figura 3**

*Niveles de Estrés académico*



Los estresores más frecuentes son la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días (Ítem 2), tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as (Ítem 9) y la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación (Ítem 10). En cambio, el estresor menos frecuente es la competitividad con o entre mis compañeros de clases (Ítem 1) (Tabla 1).

**Tabla 1**

*Estresores*

Item	Estresores	Media
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases	36.02
2	<b>La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días</b>	<b>74.58</b>
3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases	59.54
4	<b>La forma de evaluación de los/as profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.</b>	<b>67.67</b>
5	El nivel de exigencia de mis profesores/as	60.35
6	<b>El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)</b>	<b>62.42</b>
7	<b>Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as</b>	<b>61.50</b>
8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)	53.72
9	<b>Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as</b>	<b>70.55</b>

10	<b>La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.</b>	<b>71.12</b>
11	<b>Exposición de un tema ante la clase</b>	<b>65.01</b>
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as	60.35
13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología)	56.71
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas	63.57
15	No entender los temas que se abordan en la clase	59.60

Con respecto a los síntomas, los más frecuentes son la somnolencia o mayor necesidad de dormir (Ítem 6); ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación (Ítem 9); fatiga crónica (cansancio permanente) (Ítem 2); inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) (Ítem 7), y dificultades para concentrarse (Ítem 10) (Tabla 2).

**Tabla 2**

*Síntomas*

Item	Síntomas	Media
1	<b>Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).</b>	<b>62.42</b>
2	<b>Fatiga crónica (cansancio permanente).</b>	<b>72.62</b>
3	<b>Dolores de cabeza o migrañas</b>	<b>63.23</b>
4	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	54.81
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	57.35
6	<b>Somnolencia o mayor necesidad de dormir.</b>	<b>74.47</b>
7	<b>Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)</b>	<b>70.89</b>
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	64.21
9	<b>Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.</b>	<b>73.54</b>
10	<b>Dificultades para concentrarse</b>	<b>69.97</b>
11	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	54.47
12	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	44.67
13	Aislamiento de los demás.	53.49
14	<b>Desgano para realizar las labores académicas</b>	<b>68.01</b>
15	<b>Aumento o reducción del consumo de alimentos.</b>	<b>62.71</b>

En consideración a las estrategias de afrontamiento, las más utilizadas son: escuchar música o distraerme viendo televisión (Ítem 2), concentrarse en resolver la situación que me preocupa (Ítem 3) y Navegar en internet (Ítem 16). Sin embargo, las estrategias a las cuales menos recurren son: jugar videojuegos (Ítem 17) y la religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa) (Ítem 5) (Tabla 3).



**Tabla 3***Estrategias de afrontamiento*

Item	Estrategias de afrontamiento	Media
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	57.87
2	<b>Escuchar música o distraerme viendo televisión.</b>	<b>72.22</b>
3	<b>Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.</b>	<b>63.57</b>
4	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	46.28
5	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)	40.81
6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	57.58
7	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	41.73
8	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa)	48.59
9	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	56.37
10	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante	53.26
11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	48.82
12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné	57.64
13	Hacer ejercicio físico.	41.38
14	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	44.50
15	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	49.28
16	<b>Navegar en internet</b>	<b>70.09</b>
17	Jugar videojuegos	29.74

**Comparación de estrés académico y depresión según sexo**

Comparando los niveles de estrés académico y depresión según sexo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las siguientes dimensiones: Intensidad ( $U= 6394.000$ ;  $p= .001$ ), Estresores ( $U= 5341.000$ ;  $p= .000$ ), Síntomas ( $U= 5145.500$ ;  $p= .000$ ) y en Nivel de Estrés ( $U= 4837.500$ ;  $p= .000$ ), siendo el grupo femenino el que obtuvo mayor puntuación en las dimensiones mencionadas.

Cabe resaltar que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en depresión estado ( $U= 7687.000$ ;  $p= .248$ ) y en la dimensión de afrontamiento ( $U= 8019.500$ ;  $p= .497$ ).

**Tabla 4***Estrés académico y depresión según sexo*

		N	Rango promedio	U de Mann-Whitney	p
Depresión Estado	Masculino	59	187.71	7687.000	.248
	Femenino	288	171.19		
Intensidad	Masculino	59	138.37	6394.000	.001
	Femenino	288	181.30		
Estresores	Masculino	59	120.53	5341.000	.000
	Femenino	288	184.95		
Síntomas	Masculino	59	117.21	5145.500	.000
	Femenino	288	185.63		
Afrontamiento	Masculino	59	182.08	8019.500	.497
	Femenino	288	172.35		
Nivel de Estrés	Masculino	59	111.99	4837.500	.000
	Femenino	288	186.70		

**Tabla 5**

*Depresión Rasgo según sexo*

	Prueba de Levene		N	Media	prueba t			
	F	Sig.			t	gl	p	
Depresión Rasgo	1.895	.169	Masculino	59	22.68	-0.194	345	.847
			Femenino	288	22.89			

***Relación entre estrés académico y la depresión***

Según los resultados obtenidos, no se encontró relación significativa entre el estrés académico y la depresión, siendo el valor de la p en cada una de las dimensiones superior al .05 (Tabla 6).

**Tabla 6**

*Relación entre estrés académico y la depresión*

		Depresión	
		Estado	Rasgo
Intensidad	Rho de Spearman	.05	.08
	p	.32	.15
Estresores	Rho de Spearman	.09	.07
	p	.11	.18
Sinromas	Rho de Spearman	.08	.03

	p	.16	.54
Afrontamiento	Rho de Spearman	.01	.04
	p	.86	.51
Nivel de Estres	Rho de Spearman	.09	.05
	p	.08	.31

### Discusión de resultados

Los estudiantes universitarios presentaron un nivel alto de depresión con un 57,9% en depresión estado y 50,1% en depresión rasgo; en cuanto al nivel medio presenta 34,85% en depresión estado y 40,6% en depresión rasgo; el nivel bajo con 7,2% en depresión estado y 9,25 en depresión rasgo. Dichos resultados difieren de lo reportado por Ibáñez Montoya (2022), en su investigación sobre estrés académico y depresión, los cuales determinan que el resultado más alto se concentra en el nivel de depresión mínima, seguido por el leve, moderado y severo. Maquera Payva (2019) en su estudio correlacional con las variables estrés académico y depresión, sus hallazgos fueron que el rango normal de depresión fue el predominante. Para Morocho et al. (2017) obtuvieron como resultado, que la mayor parte se agrupa en el nivel denominado “no presenta depresión”. Castellanos et al. (2016) resaltan en su estudio que el nivel más alto presentado fue de depresión leve. El estudio realizado por Gutiérrez Rodas et al. (2010) obtuvo como resultado que la mayor cantidad de estudiantes no presentan depresión.

En tanto los niveles de estrés académico, los estudiantes presentaron un nivel medio de estrés. Es decir, el 49,5% de los estudiantes presentan un nivel medio el 45,8% nivel alto, y el 4,6% Nivel bajo. Estos resultados coinciden con lo obtenido por Benítez Bobadilla y Mereles Domínguez (2022), es decir que los estudiantes universitarios presentan un nivel medio de estrés académico. Los resultados encontrados en Ibáñez Montoya (2022), afirman que el estrés académico que presentan los estudiantes universitarios se encuentra en el nivel moderado. Así mismo, Silva – Ramos et al. (2020) en su investigación con estudiantes universitarios, obtuvieron que el nivel de estrés académico fue moderado, siendo este el mayor porcentaje a diferencia de los demás. Maquera Payva (2019) con sus resultados permite afirmar que el estrés académico es moderado en la mayor parte de los estudiantes. Por lo que se refiere a los estudios que difieren de los resultados, Morocho et al. (2017) obtuvieron como resultado en su estudio denominado Evaluación del estrés académico en estudiantes de medicina y su asociación con la depresión, donde indica que el nivel de estrés académico es profundo con un 68,6%.

En cuanto a los estresores más frecuentes se encuentran, la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días, luego, tener tiempo limitado para

hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as y la realización de exámenes, practicas o trabajos de aplicación. Sin embargo, el estresor menos frecuente es la competitividad con o entre mis compañeros de clase. Dicho resultado parecido al que obtuvo Restrepo et al. (2020), en su estudio sobre el estrés académico en estudiantes universitarios donde participaron dos instituciones privadas y una pública. Los resultados que obtuvieron fueron que el ítem con más porcentaje fue el de sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el ítem más bajo fue el de La competencia con los compañeros del grupo. Además, coincide con el estudio realizado por Benítez Bobadilla y Mereles Domínguez (2022) en el cual refieren como estresores más frecuentes: La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que deben realizar todos los días, asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas, la forma de evaluaciones de los/las profesores/as y tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. Silva- Ramos et al. (2020) identificaron en su estudio que los estresores más frecuentes son las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer los trabajos.

No coinciden con los hallazgos de Maquera Payva (2019) quien en un estudio denominado "Depresión y Estrés Académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano" estableció como estresores principales: la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.), la competencia con los compañeros de grupo y, por último, el tipo de trabajo que les piden los profesores.

En tanto a los síntomas, los más frecuentes resultaron ser la somnolencia o mayor necesidad de dormir, ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación, fatiga crónica (cansancio permanente), inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) y dificultades para concentrarse, estos resultados coincidieron por completo con el estudio realizado por Benítez Bobadilla y Mereles Domínguez (2022) en donde los síntomas más frecuentes resultaron ser los mismos. Así también se encontraron resultados similares, pero menores en el estudio realizado por Silva-Ramos et al. (2020) en donde los síntomas que más aparecían a causa del estrés académico eran inquietud, ansiedad y angustia o desesperación ya dentro del grupo de reacciones abarcando un 76,8% del total.

Teniendo en cuenta el estudio realizado por Restrepo et al. (2020) titulado Estrés académico en estudiantes universitarios, los resultados fueron semejantes en la dimensión de reacciones físicas exclusivamente en el ítem que hace referencia a la inquietud y para la categoría de reacciones psicológicas fue coincidente con el ítem que habla sobre la somnolencia o mayor necesidad de dormir. Todo esto nos indica que fueron semejantes en un gran porcentaje. Mencionando el estudio de Maquera Payva (2019) quien se enfocó en

la depresión y el estrés académico como ejes principales de su investigación encontró que los síntomas o las reacciones físicas que más aparecían en los estudiantes son los dolores de cabeza, o migrañas, la fatiga crónica (cansancio permanente) los trastornos en el sueño, y en cuanto a los síntomas o reacciones psicológicas fueron el sentimiento de agresividad, los problemas de concentración, la ansiedad, angustia o desesperación, es decir que en gran parte estos resultados coinciden con los encontrados actualmente. Cabe resaltar que no se encontraron resultados diferentes a los hallados en la actualidad en el presente estudio.

En tanto la categoría estrategias de afrontamiento, las más utilizadas son: música o distraerme viendo televisión, concentrarse en resolver la situación que me preocupa y navegar en internet. Sin embargo, las estrategias menos utilizadas son: jugar videojuegos y la religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa). Dicho resultado concuerda con el estudio realizado por Benítez Bobadilla y Mereles Domínguez (2022) teniendo en cuenta que las estrategias más comunes fueron: escuchar música o distraerme viendo televisión, navegar en internet, concentrarse en resolver la situación que me preocupa y establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa y las estrategias menos comunes son: jugar videojuegos, hacer ejercicio físico, la religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa) y la elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas. Sin embargo, el estudio realizado por Barraza (2008), el cual arrojó que las estrategias que utilizan con mayor frecuencia los alumnos de las maestrías en Educación de la ciudad de Durango son: la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas y el tomar la situación con sentido del humor, mientras que las que utilizan con menos frecuencia son: los elogios a sí mismo y la religiosidad. Así también Silva Ramos et al. (2020) con sus hallazgos indicó que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes fueron habilidad asertiva y ejecución de un plan de estudios. Y en lo que concierne a Restrepo et al. (2020) en su estudio obtuvieron como estrategia de afrontamiento con mayor utilización la habilidad asertiva.

En cuanto a la comparación de estrés académico y depresión según sexo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los estresores, síntomas, intensidad y nivel de estrés en el grupo femenino, los cuales son semejantes en parte con lo que obtuvieron Benítez Bobadilla y Mereles Domínguez (2022) habiendo diferencias significativas en la dimensión de los estresores también en el grupo femenino.

En el punto referente a la relación entre el estrés académico y la depresión, en la presente investigación se obtuvo como resultado que no existe relación significativa entre las

variables mencionadas, teniendo en cuenta que el valor de la p en las dimensiones fueron superiores al .05. De acuerdo con la investigación de Romero Viteri (2022) donde menciona que la dimensión de estresores académicos no tuvo una correlación con el nivel de depresión, ya que el valor de la p que se obtuvo fue de .397 siendo así superior al .05. Los resultados mencionados más arriba difieren de lo que obtuvo Ibañez Montoya (2022) en su estudio titulado Estrés Académico y Depresión en estudiantes de la facultad de salud de la Universidad Privada del Norte-2021, muestra que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables; la correlación fue positiva, moderada e inferior al .05; indicando que, a mayor presencia de estrés académico, mayor es la presencia de depresión. De acuerdo con Maquera Payva (2019) sus resultados indicaron que el valor de la p fue menor al nivel de significancia .05 por lo cual se determinó que hubo una correlación significativa entre el estrés académico y la depresión. Gutiérrez Rodas et al. (2010) constata en su investigación que la prevalencia de la depresión fue considerable siendo la relación de ésta con la severidad del estrés generado por los estresores académicos, estadísticamente significativa con un valor de la p inferior al nivel de significancia (.05).

## **Conclusión**

Los resultados obtenidos en la presente investigación sobre el estrés académico y la depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y Gran Asunción permiten llegar a las siguientes conclusiones:

Con respecto al primer objetivo específico, el cual fue identificar los niveles de Depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y Gran Asunción, se obtuvo como resultado que los estudiantes universitarios presentan un nivel de depresión alto como predominante en ambas situaciones, ya sea como estado cuando la persona desarrolla la depresión como una condición puntual pero temporal con la presencia de reacciones emocionales negativas asociadas a ciertos eventos que podrían generar un malestar en la misma, o como rasgo, ya cuando hay una disposición general de afectividad por parte de la persona con una mayor duración en cuanto a la temporalidad. Es probable que se asocie a los tantos cambios por los que uno atraviesa siendo un estudiante en proceso de formación.

Teniendo en cuenta el segundo objetivo específico el cual pretendía determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y Gran Asunción el más predominante fue el nivel medio que agrupa a un 49,5% de la población que, aunque probablemente se encuentre dentro de un rango estable hay indicios de cierto nivel de estrés considerable que tiene como causa principal cuestiones académicas. Cabe resaltar

que en la mayoría de las investigaciones sobre estrés académico los resultados que arrojan se inclinan más hacia un nivel de estrés académico alto.

En el tercer y último objetivo específico se comparó los niveles de estrés académico y depresión según sexo en estudiantes universitarios en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y Gran Asunción siendo el grupo femenino en el cual predominó la mayor cantidad de estresores, con mayores síntomas y de más intensidad. Cabe resaltar que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la depresión como estado tanto en el grupo masculino como en el femenino.

Como último punto, se determinó la relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y Gran Asunción llegando así a la conclusión de que no existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la depresión rechazando así la hipótesis de investigación que establecía la existencia de una relación entre ambas variables mencionadas, y aceptando la hipótesis nula en donde se establecía que no existe relación entre las variables ya mencionadas.

### **Referencias bibliográficas**

- Alania Contreras, R. D., Llancari Morales, R. A., De la Cruz, M. R. y Ortega Révolo, D. I. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 111–130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
- Benítez Bobadilla, R, G. y Mereles Domínguez, A, J. (2022). *Relación entre Estrés Académico y Autoestima en estudiantes universitarios de Psicología de una Universidad Pública de la ciudad de Asunción* [Tesis de pregrado no publicada]. Universidad Nacional de Asunción.
- Castellanos Páez, V., Mateus Gómez, S. M., Cáceres Durán, I. R., y Díaz Vargas, P. A. (2016). Caracterización de la depresión en estudiantes universitarios. *Revista Salud, Historia y Sanidad*, 11(1), 37–50. <https://agenf.org/ojs/index.php/shs/article/view/200>
- Ibañez Montoya, J. B. (2022). *Estrés académico y depresión en estudiantes en estudiantes de la Facultad de Salud de la Universidad Privada del Norte-2021* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1793>

- Instituto Nacional de Estadística. (2021). *Población Juvenil EPHC*.  
<https://www.ine.gov.py/microdatos/index.php?cant=1&tema=Educaci%C3%B3n>
- Maquera Payva, M. E. (2019). *Depresión y estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano de Puno].  
<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3280616>
- Morocho, J., Jaramillo, J., Morocho, M., Senín, M. y Rodríguez, J. (2017). Estudio Transversal: Evaluación del estrés académico en estudiantes de medicina y su asociación con la depresión. *Revista Médica HJCA*, 9(3), 255 – 260.  
<https://idus.us.es/handle/11441/75732>
- Pértegas Díaz, S. y Pita Fernández, S. (2002). Determinación del tamaño muestral para calcular la significación del coeficiente de correlación lineal. *Cuadernos de Atención Primaria*, 9, 1-5. <https://www.fisterra.com/mbe/investiga/pearson/pearson2.pdf>
- Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 23–47.  
<https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1331>
- Romero Viteri, L. I. (2022). *Relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes universitarios de la PUCE-Ambato* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato]. Repositorio Académico de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3624/1/77912.pdf>
- Silva-Ramos, M. F., López-Coclote, J. J. y Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Spielberger, CH. D. (2008). *IDER Inventario de Depresión Estado-Rasgo*, (1ª ed.).  
<https://web.teaediciones.com/Ejemplos/IDER-Manual-Extracto.pdf>