**Morfovirtual 2022**

VI Congreso virtual de Ciencias Morfológicas

VI Jornada Científica de la Cátedra Santiago Ramón y Cajal

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE MEDICINA

**Autores:** Dr. José Ramón Martínez Pérez1, Lic. Yunelsy Ortiz Cabrera2, Dra. Lourdes Leonor Bermudez Cordoví3.

1 Especialista de Primer y Segundo Grado en Fisiología y en Medicina General Integral. Máster en Ciencias en Medicina Bioenergética y Natural. Profesor Auxiliar. Investigador Agregado. Departamento de Ciencias Básicas Biomédicas,2 Licenciada en Biología. Profesora Asistente. Departamento de Ciencias Básicas Biomédicas,3 Especialista de Primer Grado en Alergología y Medicina General Integral. Profesora Asistente. Investigadora Agregada, Departamento de Alergia, Policlínico “Romárico Oro de Puerto Padre.

Filial de Ciencias Médicas de Puerto Padre. Universidad de Ciencias Médicas Las Tunas. Las Tunas, Cuba.

E-mail: joseramon97@gmail.com

**RESUMEN**

**Fundamento:** El estrés académico constituye uno de los problemas que más afecta la salud física y mental de los estudiantes universitarios, en particular de la carrera de Medicina.

**Objetivo:** Describir el perfil de estrés académico en estudiantes del segundo año de la carrera de medicina de la Filial de Ciencias Médicas de Puerto Padre.

**Materiales y Métodos:** Se realizó un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal, en 71 estudiantes del segundo de la carrera de medicina, en el escenario, período y objetivo antes señalado. La información se obtuvo mediante el Inventario SISCO SV 21, de estrés académico, así como de los expedientes docentes. Se analizaron las variables, edad, sexo, nivel de estrés, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. En el procesamiento estadístico se utilizó la estadística descriptiva.

**Resultado:** el nivel promedio de estrés prevaleció en el sexo masculino y el alto en el femenino; predominó el estresor, “sobrecarga de tareas y trabajos escolares”; el síntoma más frecuente fue, “el desgano para realizar las labores escolares” y como principal estrategia de afrontamiento se empleó, “concentrarse en resolver la situación preocupante”.

**Conclusiones:** Se describió el perfil de estrés académico en estudiantes del segundo año de la carrera de medicina de Puerto Padre.

**Palabras clave:** Estrés académico, Estudiantes universitarios, Educación Médica Superior.

**INTRODUCCIÓN**

El estrés es un término asociado a las demandas del entorno donde se desenvuelve la persona. (1) Así mismo, actualmente es uno de los términos más empleados por los diferentes profesionales de la salud, fue introducido en 1926 por el médico canadiense Hans Selye, quien lo definió como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor. (2)

Este constituye uno de los problemas que más afecta la salud física y mental de los estudiantes, en particular de la carrera de Medicina, donde el estudio se caracteriza por una constante y creciente exigencia académica que demandan del estudiante esfuerzos de adaptación. (2)

Autores como Restrepo et al., definen al estrés académico (EA) como la reacción que todo estudiante adquiere, de acuerdo con las diversas exigencias dentro del ciclo de estudio, de hecho, se define como “un estado producido cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno educativo” (3)

En este mismo sentido, Barraza Macías, et al., lo señalan como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se configura a partir de tres componentes procesuales: los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento utilizadas para restaurar el equilibrio sistémico. (1)

Este tipo de estrés ha sido estudiado en alumnos de diferentes países y carreras universitarias y abarca aspectos como, los factores que en este influyen y el nivel de estrés académico, (4) su relación con el rendimiento académico (5,6,7) y con los estilos de aprendizaje, (8) entre otros aspectos.

Restrepo et al., en el artículo de investigación: Estrés académico en estudiantes universitarios, cita a un grupo de investigadores quienes señalan un conjunto de situaciones y condiciones estresantes a las que los estudiantes se ven sometidos en el ambiente educacional, como son, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el limitado tiempo que a veces tienen los estudiantes para hacerlos; la necesidad de participar en clase, las actividades en grupo, las exposiciones orales y la rivalidad entre los mismos compañeros; además identifican otros estresores como las altas responsabilidades que entrañan las actividades programadas, dentro de ellas las evaluaciones, considerando la ansiedad generada ante los exámenes como un factor relevante. (3)

Conchado, et al., citan los resultados de Medina et al., que, en un estudio de evaluación del estrés académico en estudiantes de Bioanálisis, encontraron evidencias de que la mayoría de los estudiantes experimentan elevados niveles de estrés y ansiedad en época de exámenes, que no sólo repercute negativamente en el rendimiento, sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los mismos. (9)

Ángel Laínez, et al., citan autores que aseveran que las ciencias médicas constituyen una de las ramas donde los jóvenes estudiantes están sometidos a uno de los entornos más estresante, de ahí que los estudiantes de salud perciben mayor cifra de síntomas de estrés que la población en general. Según estudios epidemiológicos, la prevalencia de estrés es de hasta 64,5% en alumnos de primer año en las universidades médicas. (10)

Según Zambrano-Vélez y Tomalá-Chavarría, (11) el estrés se ha convertido en una cuestión de interés para los investigadores, por cuanto, sus efectos repercuten en el rendimiento académico de los estudiantes, siendo capaz de provocar angustia, ansiedad, trastornos psicológicos y desórdenes familiares e incluso sociales. Así mismo, Gil Álvarez, et al., (12) hacen énfasis en las consecuencias negativas que tiene el estrés para el rendimiento docente.

Las investigaciones encaminadas a profundizar en el estrés académico y su repercusión sobre el rendimiento docente constituyen temas determinantes en el ámbito de la educación superior por sus implicaciones en el cumplimiento de la función formativa de las instituciones docentes y sus proyectos educativos. (13) Todo lo antes expuesto motivó la realización del presente trabajo, que tiene como objetivo.

**OBJETIVO GENERAL**

Describir el perfil de estrés académico en estudiantes del segundo año de la carrera de medicina de la Filial de Ciencias Médicas de Puerto Padre.

**MATERIALES Y MÉTODOS**

Se realizó un estudio observacional, descriptivo de corte transversal en 71 estudiantes del segundo de la carrera de medicina de la Filial de Ciencias Médicas de Puerto Padre, durante el mes de julio del 2022, con el objetivo de caracterizar el estrés académico.

A cada uno de los estudiantes que participaron en la investigación, previo consentimiento informado, les fue aplicado el Inventario SISCO, para el estudio del estrés académico, una semana después de culminar los exámenes finales del primer semestre, se utilizó la versión de 21 ítems que se responden mediante una escala tipo Likert de seis valores (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Estos ítems se encuentran divididos en tres secciones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, de 7 ítems cada uno. Además, se revisaron los expedientes docentes para la obtención de los datos generales de cada uno de los estudiantes.

Se analizaron las variables, edad, sexo, nivel de estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. La base de datos y el procesamiento estadístico se hizo a través del sistema Statistix. Versión 10.0. Se utilizaron pruebas estadísticas descriptivas; como medidas de resumen se emplearon las distribuciones de frecuencia para las variables cualitativas y la media y desviación estándar para las cuantitativas.

**RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

El estudio fue realizado en 71 estudiantes del segundo año de la carrera de medicina, de ello 50 pertenecían al sexo femenino (70,42%) y 21 al masculino (29,58%). Presentaban una edad promedio de 20,11±1,05 años. El sexo femenino con una edad promedio de 19,9±1,01 años y el masculino con 20,86±0,73 años.

Tras aplicar el instrumento se apreció que el 100% de los estudiantes refirió presentar algún nivel de estrés académico, similar a lo reportado por Allende-Rayme, et al., quienes dentro de los resultados encontrados observaron que aproximadamente el 97,32% de la muestra estudiada presentó “estrés académico”. (14) Otros autores reportan porcentajes de estudiantes con algún nivel de estrés algo inferiores. (15)

La tabla 1, representa la distribución de estudiantes según nivel de estrés percibido y el sexo, en la misma se aprecia que, predominaron los niveles promedio y alto de estrés, con un 40,83% (29 estudiantes) y un 30,99% (22 estudiantes) respectivamente. También se puede apreciar en esta tabla que el nivel promedio fue el nivel más referido por el sexo masculino (16,9%), mientras que las féminas señalaron el nivel alto de estrés como el de mayor frecuencia (26,76%), sin despreciar que el 11,27% de ellas refirieron un nivel muy alto de estrés.

Conchado Martínez et al., en el trabajo: Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina, encontraron que en ambos géneros el nivel de EA alto con respecto a los restantes se manifestó en el mayor por ciento de los estudiantes, siendo significativamente más elevado (p ≤0,05) en las mujeres. (13)

Coincidiendo con este trabajo sólo en que el sexo femenino predominó en presentar nivel alto de estrés académico.

En la distribución de frecuencia de los estresores en los estudiantes de medicina. (tabla 2), se observa que los estresores más frecuentes fueron: “la sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, el cual hasta en un 32,39% de los estudiantes se presenta casi siempre y en un 21,13% siempre; siguiendo en orden decreciente, “tener tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los/as profesores/as”, referido en un 26,76% y un 19,72% de los estudiantes como casi siempre y siempre respectivamente.

Talavera Salas et al., en el artículo de investigación: Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios, reportan como los estresores más frecuentes a: competitividad entre compañeros, sobrecarga de tareas y trabajos, nivel de exigencia de profesores, formas de evaluación de profesores, tipo de trabajos solicitados y profesores muy teóricos, tiempo limitado para hacer trabajos, asistir a clases aburridas o monótonas. (16)

Mientras que Ángel Laínez, et al., encontraron en un estudio sobre el estrés académico y la salud mental de estudiantes universitarios, que los factores estresores más recurrentes en las diferentes carreras fueron las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos y el tiempo limitado para la realización de trabajos, (10) así mismo, otros autores también coinciden con estos reportes. (1,3,17)

Blanco K, citado por Mendieta Pedroso et al., sugiere que, la sobrecarga académica puede estar relacionado con la existencia de un currículo que provoca un cúmulo de actividades docentes, que impide el disfrute de la tarea de estudio; de igual manera, la falta de tiempo puede estar asociada a las características del escenario docente donde se desarrollan los educandos, a los métodos y las técnicas que estos emplean más frecuentemente, así como las estrategias de aprendizaje que utilizan, lo cual convierte a tales situaciones en estresores académicos o estímulos de respuestas de estrés. (17)

En cuanto a las situaciones generadoras de estrés, Díaz Clarisse, et al., citado por Borges Sierra, plantean que, aunque se ha observado mayor porcentaje de estrés durante los exámenes escritos y presentaciones orales, estas actividades no pueden ser remplazadas o anuladas ya que las mismas se encuentran dentro de la actividad académica curricular. (2)

En la tabla 3, se muestra la distribución de frecuencia de los síntomas de estrés en los estudiantes de medicina, dentro de los principales síntomas se observa, el “desgano para realizar las labores escolares”, con un 46,48% de los estudiantes que refieren presentarlo algunas veces y un 28,17% que lo presenta casi siempre y le siguen en orden decreciente “sentimientos de depresión y tristeza” (45,07%), “problemas de concentración” (32,39%), “sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad” (29,58%) y “ansiedad, angustia o desesperación” (28,17%).

Zambrano Vélez y Tomalá-Chavarría, encontraron en los estudiantes universitarios un nivel elevado de estrés manifestado en los siguientes síntomas: fatiga, insomnio, inquietud, ansiedad, problemas de concentración y bloqueo mental. (11) Algo similar encontraron Barraza Macías et al., en un estudio realizado en estudiantes de odontología, en el cual los síntomas que se presentan con mayor frecuencia en los alumnos encuestados cuando están estresados son “Fatiga crónica (cansancio permanente)”, “Somnolencia o mayor necesidad de dormir” y “Ansiedad, angustia o desesperación”. (1) En ambos casos se reportan síntomas algo diferentes a los encontrados en este trabajo, salvo para la ansiedad.

Borges Sierra, cita a varios autores, quienes, señalan que los estudiantes experimentan un incremento significativo en los niveles de depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración tras seis semanas de permanencia en la universidad. Igualmente, un estudio realizado en estudiantes de Medicina, dio como resultado que, a mayores niveles de estrés en los estudiantes, éstos experimentan mayores niveles de depresión. (2)

Puig Lagunes et al., en un estudio realizado en estudiantes de medicina del campus de Minatitlán, encontraron que los estudiantes presentan una alta prevalencia de síntomas de ansiedad, depresión y estrés académico, los cuales disminuyen significativamente, pero se mantienen elevados durante los periodos sin exámenes. (18)

La distribución de frecuencia de las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de medicina, (tabla 4), en la misma se aprecia como dentro de las principales estrategias de afrontamiento referidas por los estudiantes se encuentran, “concentrarse en resolver la situación preocupante”, que el 38,03% las utiliza casi siempre, seguidas de “mantener el control sobre las emociones para que no me afecte lo que me estresa”, empleada algunas veces por el 38,03% de los estudiantes y en menor medida, “fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa” y “establecer soluciones concretas para resolver la situación preocupante”, donde el 32,39% refiere utilizarla siempre o casi siempre respectivamente.

Barraza Macías et al., sugieren que, las estrategias que más utilizan los alumnos cuando están estresados son “Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)” y “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas”. (1)

León et al., citado por Zambrano Vélez y Tomalá-Chavarría, plantea que, cuando el estudiante aplica estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés, modula las consecuencias y vuelve a su estado de normalidad; en otras palabras, la alternativa de estrategias es eficaz a la hora de controlar situaciones de estrés en el contexto académico. (11)

Restrepo et al., señalan la posibilidad de que, aquellos alumnos con mayores niveles de autoeficacia, en comparación con los que se perciben como menos eficaces, generen expectativas más elevadas sobre su desempeño, puesto que tienen mayor confianza en sus capacidades y valoran el entorno académico como menos amenazante, lo que le permite una mejor adaptación al medio escolar y a afrontar las demandas académicas con más probabilidad de éxito. (3)

El estudio del estrés académico, así como de los factores que con él se relaciona, es de gran importancia para el desarrollo de intervenciones y programas de prevención que contribuyan a su mejor control.

**CONCLUSIONES**

Los estudiantes del segundo año de medicina de la Filial de Ciencias Médicas de Puerto Padre, muestran niveles elevados de estrés académico; generado sobre todo por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y al limitado tiempo que en ocasiones disponen para hacerlos; el desgano para realizar las labores escolares, los sentimientos de depresión y tristeza, los problemas de concentración, los sentimientos de agresividad o irritabilidad y la ansiedad, angustia o desesperación, constituyen los principales síntomas de estrés referidos por los educandos y como principales estrategias de afrontamiento se pueden señalar la capacidad de, concentrarse en resolver la situación preocupante, así como de mantener el control sobre las emociones para que no le afecte lo que le estresa.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1- Barraza Macías A, González García LA, Garza Madero A, Cázares de León F. El estrés académico en alumnos de odontología. Revista Mexicana de Estomatología. [Internet] 2019 [citado 2022 Nov 20]; 6(1). Disponible en: <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/431>

2- Borges Sierra L, Cairo Martínez JC, Pedroso González MM, Velastegui López LE. Afrontamiento al estrés académico en estudiantes de Ciencias Médicas. Anatomía Digital, [Internet] 2021 [citado 2022 Nov 20]; 4(2):170-180. Disponible en: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v4i2.1718>

3- Restrepo J, Sánchez O, Castañeda Quirama T. Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Psicoespacios, [Internet] 2020 [citado 2022 Nov 20]; 14 (24):23-47. Disponible en: <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1331/1482>

4- Guzmán Peñuela J, Mortigo Alarcón K. Qué factores influyen y en qué nivel de estrés académico se encuentran los estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano. Instituto Universitario Politécnico Grancolombiano. Colombia. [Internet] 2018 [citado 2022 Nov 20]. Disponible en: <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1098/Qu%C3%A9%20factores%20influyen%20y%20en%20que%20nivel%20de%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

5- Zamudio Hidalgo V, Hernández Toledo N, García Barrientos D, Linares Villa O, Reyes Castorena F, Flores Zamorano J, Villanueva Valdivia G. Evaluación de la relación del estrés con el rendimiento académico en estudiantes de ingeniería industrial. Alethéia Revista IEU Universidad, [Internet] 2018 [citado 2022 Nov 20]; 3(4):3-19. Disponible en: <https://revista-letheia.ieu.edu.mx/documentos/revistaVol_3/revistaVol3_Art4.pdf>

6- Ruiz Ordoñez R, Tito Ccori D. Relación entre el nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Tesis de licenciatura, UPIG. Perú, [Internet] 2017 [citado 2022 Nov 20]. Disponible en: <http://repositorio.upig.edu.pe/handle/UPIG/44>

7- Del Risco Torres M, Gómez Molano D, Hurtado Flores F. Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería- Universidad Nacional de la Amazonía peruana. Iquitos. Tesis de licenciatura en Enfermería. UNAP. Iquitos, Perú, [Internet] 2015 [citado 2022 Nov 20]. Disponible en: [https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/3954/Mariela\_Tesis\_T%c3%adtulo\_2015.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/3954/Mariela_Tesis_T%C3%ADtulo_2015.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

8- Solís Caldas JL. Estilos de aprendizaje y estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2017. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología Humana. Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Psicología Humana. Huacho – Perú, [Internet] 2019 [citado 2022 Nov 20]. Disponible en: [https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9328/Tesis\_estilos\_aprendizaje\_estr%c3%a9s%20acad%c3%a9mico\_estudiantes\_medicina\_UJFSC\_Huacho.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9328/Tesis_estilos_aprendizaje_estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico_estudiantes_medicina_UJFSC_Huacho.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

9- Conchado J, Álvarez R, Cordero G, Gutiérrez F, Terán F. Estrés académico y valores de cortisol en estudiantes de medicina. Revista Científica y Tecnológica UPSE, [Internet] 2018 [citado 2022 Nov 20]; 5(1):77-82. Disponible en: <https://incyt.upse.edu.ec/ciencia/revistas/index.php/rctu/article/view/322/319>

10- Ángel Laínez JL, Muentes Loor AD, Choez Magallanes J, Valero Cedeño NJ. Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud. Pol. Con. (Edición núm. 46) [Internet] 2020 [citado 2022 Nov 20]; 5(06):750-761. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1994/3970>

11- Zambrano-Vélez W, Tomalá-Chavarría M. Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Revista Tecnológica Educativa Docentes 2.0, [Internet] 2022 [citado 2022 Nov 20]; 14(2):42-47. Disponible en: <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>

12- Gil Álvarez JA, Fernández Becerra CO. El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. EDUMECENTRO [Internet] 2021 [citado 2022 Nov 20]; 13(1):16-31. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v13n1/2077-2874-edu-13-01-16.pdf>

13- Conchado Martínez JH, Álvarez Ochoa RV, Cordero Cordero G, Gutiérrez Ortega FH, Terán Palacios F. Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. Rev Ciencias Médicas de Pinar del Río [Internet]. 2019 [citado 2022 Nov 20]; 23(2): 302-309. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3822>

14- Allende-Rayme FR, Acuña-Vila JH, Correa-López LE, De La Cruz-Vargas JA. Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. Rev. Fac. Med. [Internet] 2022 [citado 2022 Nov 20]; 70(3): e93475 (In Press). Disponible en: <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>

15- García-Araiza HJ, Hernández-Chávez L, Och-Castillo JM, Cocom- Rivera SG, García Travesi-Raygoza A. Estrés universitario en estudiantes de medicina de la Universidad de Quintana Roo. Revista Salud Quintana Roo. [Internet] 2019 [citado 2022 Nov 20]; 12(41):13-17. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/salquintanaroo/sqr-2019/sqr1941c.pdf>

16- Talavera Salas IX, Zela Pacori CE, Calcina Cuevas SC, Castillo Machaca JE. Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. Dom. Cien. [Internet] 2021 [citado 2022 Nov 20]; 7(4):1673-168. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i3.2077>

17- Mendieta Pedroso MD, Cairo Pérez JC, Cairo Martínez JC. Presencia de estrés académico en estudiantes de 3er año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico ¨Aleida Fernández Chardiet¨. Medimay [Internet]. 2020 [citado 2022 Nov 20]; 27(1): 68-77. Disponible en: <http://medimay.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/1576>

18- Puig Lagunes AA, Vargas Álvarez JE, Salinas Méndez LE, Ricaño Santos KA, Puig Nolasco A. Prevalencia de depresión, ansiedad y estrés académico entre estudiantes de medicina, durante distintos periodos de estrés. Aten Fam. [Internet] 2020 [citado 2022 Nov 20]; 27(4):165-171. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2020.4.76891>

**ANEXOS**

Tabla 1. Distribución de estudiantes según nivel de estrés y sexo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nivel de estrés | Sexo | Total |
| Masculinos | Femeninos |
| No. | % | No. | % | No. | % |
| Muy bajo | 0 | 0,0 | 3 | 4,23 | 3 | 4,23 |
| Bajo | 6 | 8,45 | 3 | 4,23 | 9 | 12,68 |
| Promedio | 12 | 16,9 | 17 | 23,93 | 29 | 40,83 |
| Alto | 3 | 4,23 | 19 | 26,76 | 22 | 30,99 |
| Muy Alto | 0 | 0,0 | 8 | 11,27 | 8 | 11,27 |
| Total | 21 | 29,58 | 50 | 70,42 | 71 | 100 |

Tabla 2. Distribución de frecuencia de los estresores en los estudiantes de medicina.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Estresores | Nunca | Casi Nunca | RarasVeces | Algunas Veces | Casi Siempre | Siempre |
| No. (%) | No. (%) | No. (%) | No. (%) | No. (%) | No. (%) |
| La sobrecarga de tareas y trabajos escolares  | 5(7,04) | 4(5,63) | 2(2,82) | 22(30,99) | 23(32,39) | 15(21,13) |
| La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que imparten clases  | 24(33,8) | 19(26,76) | 15(21,13) | 12(16,9) | 1(1,41) | 0 (0.0) |
| La forma de evaluación de los profesores/as  | 18(25,35) | 15(21,13) | 12(16,9) | 24(33,8) | 2(2,82) | 0 (0.0) |
| El nivel de exigencia de los profesores/as  | 15(21,13) | 14(19,72) | 11(15,49) | 21(29,58) | 7(9,86) | 3(4,23) |
| El tipo de trabajo que piden los profesores  | 13(18,31) | 22(30,99) | 9(12,68) | 20(28,17) | 7(9,86) | 0 (0.0) |
| Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los/as profesores/as  | 2(2,82) | 4(5,63) | 2(2,82) | 30(42,25) | 19(26,76) | 14(19,72) |
| La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as  | 23(32,39) | 16(22,53) | 15(21,13) | 14(19,72) | 1(1,41) | 2(2,82) |

n=71

Tabla 3. Distribución de frecuencia de los síntomas de estrés en los estudiantes de medicina.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Síntomas | Nunca | Casi Nunca | RarasVeces | Algunas Veces | Casi Siempre | Siempre |
| No. (%) | No. (%) | No. (%) | No. (%) | No. (%) | No. (%) |
| Fatiga crónica (cansancio permanente)  | 14(19,72) | 10(14,08) | 10(14,08) | 19(26,76) | 9(12,68) | 9(12,68) |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)  | 11(15,49) | 3(4,23) | 8(11,27) | 32(45,07) | 11(15,49) | 6(8,45) |
| Ansiedad, angustia o desesperación  | 16(22,53) | 6(8,45) | 4(5,63) | 20(28,17) | 16(22,53) | 9(12,68) |
| Problemas de concentración  | 8(11,27) | 12(16,9) | 8(11,27) | 23(32,39) | 15(21,13) | 5(7,04) |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad  | 27(38,03) | 7(9,86) | 6(8,45) | 21(29,58) | 7(9,86) | 3(4,23) |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir  | 27(38,03) | 15(21,13) | 8(11,27) | 16(22,53) | 3(4,23) | 2(2,82) |
| Desgano para realizar las labores escolares  | 2(2,82) | 7(9,86) | 4(5,63) | 33(46,48) | 20(28,17) | 5(7,04) |

n=71

Tabla 4. Distribución de frecuencia de las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de medicina.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Estrategias de afrontamiento | Nunca | Casi Nunca | RarasVeces | Algunas Veces | Casi Siempre | Siempre |
| No. (%) | No. (%) | No. (%) | No. (%) | No. (%) | No. (%) |
| Concentrarse en resolver la situación preocupante  | 2(2,82) | 2(2,82) | 1(1,41) | 14(19,72) | 27(38,03) | 25(35,21) |
| Establecer soluciones concretas para resolver la situación preocupante  | 2(2,82) | 2(2,82) | 4(5,63) | 18(25,35) | 23(32,39) | 22(30,99) |
| Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación preocupante  | 4(5,63) | 10(14,08) | 10(14,08) | 17(23,94) | 19(26,76) | 11(15,49) |
| Mantener el control sobre las emociones para que no me afecte lo que me estresa  | 2(2,82) | 4(5,63) | 5(7,04) | 27(38,03) | 18(25,35) | 15(21,13) |
| Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione  | 9(12,68) | 10(14,08) | 2(2,82) | 15(21,13) | 17(23,94) | 18(25,35) |
| Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas  | 16(22,53) | 6(8,45) | 8(11,27) | 16(22,53) | 13(18,31) | 12(16,9) |
| Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa  | 5(7,04) | 2(2,82) | 5(7,04) | 17(23,94) | 19(26,76) | 23(32,39) |

n=71